

Ирина Германовна Малкина-Пых

Гендерная терапия

Справочник практического психолога –



Аннотация

Разделение людей на мужчин и женщин определяет восприятие различий, характерных для психики и поведения человека. Идея противоположности мужского и женского начал встречается в традициях всех цивилизаций. Сегодня многие психологи ставят под сомнение такое жесткое деление человечества на две группы, считая, что оно приводит к возникновению многих психологических проблем. Гендерная терапия направлена на то, чтобы обучить мужчин и женщин продуктивным стратегиям и практикам поведения ради преодоления традиционных гендерных стереотипов и разрешения возникающих на их основе конфликтов и проблем.

Данный справочник представляет собой удобный источник, к которому смогут обратиться практики, исследователи и студенты, для того чтобы получить всеобъемлющую информацию по техникам и инструментам коррекционной работы психолога в сфере гендерной терапии.

Оглавление

Ирина Германовна Малкина-Пых	1
Гендерная терапия.....	1
<i>Справочник практического психолога</i> –	1
Аннотация.....	2
Гендерная терапия.....	4
Об авторе	4
Введение	4
ЧАСТЬ I Общие вопросы гендерной терапии.....	10
Глава 1 Гендерная психология: теоретические предпосылки возникновения и предмет исследования	10
Глава 2.....	106
Гендерная терапия: общие подходы	106
Часть II.....	203
Частные вопросы гендерной терапии.....	203
Глава 3.....	203
Психология и терапия родительства.....	203
Глава 4.....	300
Психология и терапия климакса	300
Глава 5.....	368
Насилие: психология и терапия	368
Глава 6.....	445
Кризис маскулинности: психология и терапия	445
Список использованной и рекомендуемой литературы.....	491

Гендерная терапия

Об авторе

Ирина Германовна Малкина-Пых – психолог, доктор физико-математических наук в области системного анализа и математического моделирования сложных биофизических систем, ведущий научный сотрудник отдела «Экология человека» Центра междисциплинарных исследований по проблемам окружающей среды Российской Академии наук (ИНЭНКО РАН) (<http://www.inenco.org>, malkina@mail.admiral.ru). Автор книг серии «Справочник практического психолога», выпускаемой издательством «Эксмо», Москва: «Справочник практического психолога», 2003; «Психосоматика», 2004; «Возрастные кризисы», 2004; «Экстремальные ситуации», 2005; «Телесная терапия», 2005; «Семейная терапия», 2005; «Психология поведения жертвы», 2006.

Введение

В последнее время в социальных и гуманитарных науках принято разграничивать понятия «пол» и «гендер», которые указывают, соответственно, на конституциональные или на социокультурные аспекты отличий мужского от женского (Берн, 2001). Термин «пол» описывает биологические различия между людьми, определяемые генетическими особенностями, анатомо-физиологическими характеристиками и детородными функциями. Термин «гендер» указывает на социальный статус и социально-психологические характеристики личности, которые связаны с полом и сексуальностью, но возникают во взаимодействии с другими людьми в рамках определенной культуры.

Традиционно понятие «пол» использовали для обозначения тех анатомо-физиологических особенностей людей, на основе которых человеческие существа делятся на мужчин и женщин. Пол (то есть биологические особенности) человека рассматривали как фундамент и первопричину психологических и социальных различий между женщинами и мужчинами. По мере накопления данных исследований стало ясно, что с биологической точки зрения между мужчинами и женщинами гораздо больше сходства, чем различий. Многие исследователи даже считают, что единственное четкое и значимое биологическое различие между женщинами и мужчинами заключается в их роли в воспроизводстве потомства.

Помимо биологических отличий между людьми существует разделение социальных ролей, форм деятельности, а также особенности поведения и эмоциональных характеристик. Антропологи, этнографы и историки давно установили, что представления о «типично мужском» или «типично женском» довольно условны: то, что в одном обществе считается мужским занятием (поведением, чертой характера), в другом могут считать женским. Разнообразие социальных характеристик женщин и мужчин в мире и принципиальное тождество характеристик биологических позволяют сделать вывод о том, что биологический пол не является основой для различий их социальных ролей, существующих в разных обществах. Так возникло понятие «гендер», означающее совокупность социальных и культурных норм, которые общество предписывает людям в зависимости от их биологического пола. Не биологические особенности, а социокультурные нормы в конечном счете определяют психологические качества, модели поведения, виды деятельности, профессии женщин и мужчин. Быть мужчиной или женщиной в обществе означает не просто обладать теми или иными анатомическими особенностями – это означает выполнять те или иные предписанные представителям разных полов гендерные роли.

Первая попытка разграничить понятия «пол» и «гендер» была предпринята психологом Робертом Столлером в 1968 г. Изучая транссексуалов в Калифорнийском университете, он пришел к выводу, что легче хирургическим путем поменять пол транссексуала, чем изменить

его гендерную идентичность (Stoller, 1968).

Раздел психологии, изучающий характеристики гендерной идентичности личности, детерминирующие социальное поведение людей в зависимости от их половой принадлежности, называется гендерной психологией. Психологические исследования в этой сфере знания посвящены сравнительному изучению личностных характеристик мужчин и женщин. Выявление различий между психологическими характеристиками мужчин и женщин, обоснование целесообразности взаимного дополнения мужских и женских социальных ролей, утверждение идей о традиционных эталонах мужественности и женственности для формирования «правильной» половой идентичности – все это не является главными задачами гендерной психологии. Гендерный подход в психологии прежде всего занимается описанием механизмов конструирования гендерной идентичности в различных временных и социокультурных контекстах, а также анализом личностных проблем мужчин и женщин, порождаемых дифференциацией их психологических характеристик и иерархичностью социальных ролей, статусов, позиций в микро– и макросоциуме, затрудняющих самореализацию личности в семейной и профессиональной сферах. Этот подход также занимается анализом психологических механизмов и стратегий, позволяющих мужчинам и женщинам нивелировать влияние дифференцирующих и стратифицирующих факторов на процесс самореализации (Клецина, 2003).

Существует две группы предпосылок развития гендерных исследований в психологии, создающих основу для становления гендерной психологии как науки (Клецина, 2004).

Первая группа предпосылок – это предпосылки собственно научные (в традиционном понимании), то есть те области знания, в русле которых зарождалась и формировалась проблематика, близкая к гендерному направлению, среди которых выделяют социологию пола и психологию пола. Вторая группа предпосылок – это феминистское движение. К ним относятся феминистские концепции, женские исследования и гендерные исследования.

Исследовательские работы в области психологии пола, проведенные в последнее десятилетие XX века, обычно объединяют в два теоретических направления: психологию половых различий и женскую психологию. Итогом исследований половых различий в психологии явилось осознание факта, что психологические различия между мужчинами и женщинами – феномен не статичный, а процессуальный. Для исследователя важен не столько сам факт наличия или отсутствия психологических половых различий, а анализ контекста их создания, а также анализ последствий этого факта – социального неравенства.

Исследования в рамках направления «женская психология» развивались под влиянием западной феминистской идеологии и отечественной феминологии.

Феминистская теория – это сложная целостная система воззрений на социальную жизнь и человеческий опыт, предусматривающая в качестве отправной точки приоритет женщин. Эта теория ставит на первое место женщину, что выражается в трех аспектах: во-первых, основной ее объект изучения – ситуации и трудности, с которыми сталкиваются женщины в обществе; во-вторых, эта теория рассматривает женщин в качестве важнейших субъектов, то есть стремится смотреть на мир, исходя из особой женской позиции – роли женщины в социальном мире; в-третьих, феминизм как теория выступает с критикой общества от имени женщин и действует в их интересах ради того, чтобы построить для них лучший мир.

Развитие феминистской теории способствовало возникновению академических курсов в высшей школе США в 70-е гг. XX столетия, которые в дальнейшем стали академической дисциплиной под названием «женские исследования» (Women's Studies). Женские исследования – это научное исследование «женского вопроса» с точки зрения женщин. Предметом этих исследований является собственно женский опыт, специфика женского вообще, анализ механизмов мужского господства и угнетения женщины в обществе.

В западных странах, вслед за распространением женских исследований, примерно с середины 80-х гг. появилось и начало развиваться научное и образовательное направление «гендерные исследования» (Gender Studies). Гендерные исследования – это междисциплинарная исследовательская и образовательная практика. В рамках этого подхода

изучаются практически все вопросы взаимодействия мужчин и женщин как на уровне социума, так и в семье, в личной жизни. Предмет гендерных исследований – это гендерные отношения, различия и сходство полов.

Первоначально гендерные исследования развивались в рамках полоролевого подхода. На фоне женского движения и в результате использования полоролевой концепции Т. Парсонса для анализа гендерной проблематики сформировалось такое исследовательское направление, как полоролевой подход, опирающийся на либеральный феминизм (Sex-role Theory). Полоролевой подход стал первой теорией, объясняющей функционально обусловленное разделение мужских и женских ролей в обществе, этот подход помог осмыслить позиции мужчин и женщин в семье в системе отношений власти.

Основной теоретической базой современных гендерных исследований является теория социального конструирования гендера, а также концепция гендера как стратификационной категории и интерпретация гендера как культурного символа.

Теория социального конструирования гендера основана на двух постулатах: 1) гендер конструируется (строится) посредством социализации и разделения труда, системой гендерных ролей, семей, средствами массовой информации; 2) гендер конструируется и самими индивидами – на уровне сознания (то есть гендерной идентификации), благодаря принятию заданных обществом норм и ролей и стремлению им соответствовать (в одежде, внешности, манере поведения и т. д.). Эта теория активно использует такие понятия, как гендерная идентичность, гендерная идеология, гендерная дифференциация и гендерная роль. Гендерная идентичность означает, что человек принимает определения мужественности и женственности, существующие в рамках своей культуры. Гендерная идеология – это система идей, которые рационально объясняют гендерные различия и гендерную стратификацию, в том числе с точки зрения «естественных» различий или сверхъестественных убеждений. Гендерная дифференциация определяется как процесс, в котором биологические различия между мужчинами и женщинами наделяются социальным значением и употребляются как средства социальной классификации. Гендерная роль – это выполнение определенных социальных предписаний, то есть соответствующее полу поведение: речь, манеры, одежда, жестикация и прочее. Когда предметом исследования становится социальное воссоздание гендера, обычно исследователи рассматривают, как конструируется гендер через институты социализации, разделения труда, семьи, масс-медиа. Основные темы такого подхода – это гендерные роли и гендерные стереотипы, гендерная идентичность, проблемы гендерной стратификации и неравенства.

Гендер как стратификационная категория рассматривается в ряду других стратификационных категорий (класс, раса, национальность, возраст). Гендерная стратификация – это процесс, посредством которого гендер становится основой социальной стратификации.

Понимание гендера как культурного символа связано с тем, что пол человека можно интерпретировать не только как социальную категорию, но и как категорию культурно-символическую. Иными словами, биологическая половая дифференциация представлена и закреплена в культуре через символику мужского или женского начала. Это выражается в том, что многие не связанные с полом понятия и явления (природа, культура, стихии, цвета, божественный или потусторонний мир, добро, зло и многое другое) ассоциируются с «мужским» или «женским» началом. Таким образом, «женское» и «мужское» несут в себе символический смысл, причем «мужское» отождествляется с богом, творчеством, светом, силой, активностью, рациональностью и т. д. (и, соответственно, бог, творчество, сила и прочее символизируют маскулинность, мужское начало), тогда как «женское» ассоциируется с противоположными понятиями и явлениями: природой, тьмой, пустотой, подчинением, слабостью, беспомощностью, хаосом, пассивностью и т. д., а эти явления, в свою очередь, символизируют фемининность, женское начало. Классификация мира по признаку мужское-женское и половой символизм культуры отражают и поддерживают существующую гендерную иерархию общества в широком смысле слова.

Таким образом, понятие «гендер» обозначает, в сущности, и сложный социокультурный процесс формирования (конструирования) различий в мужских и женских ролях, поведении, ментальных и эмоциональных характеристиках, и сам результат этого процесса – социальный конструкт гендера. Важными элементами конструирования гендерных различий являются противопоставление «мужского» и «женского» и подчинение женского начала мужскому.

Помимо этого, в отечественных работах широко распространен псевдогендерный подход. Этому подходу присуща следующая особенность: понятие «гендер» тут используется как синоним понятия пол или социополовая роль. Это объясняется тем, что исследователи данного направления осознанно или неосознанно стоят на биодетерминистских позициях, то есть считают, что биология человека совершенно четко определяет мужские и женские социальные роли, психологические характеристики, сферы занятий и прочее, а слово гендер они используют просто как «более современное». Ситуация существенно не меняется и в том случае, когда авторы различают пол как биологический факт и «гендер» как социальную конструкцию, но в двух противоположных «гендерах» (мужском и женском) видят лишь отражение двух биологических полов.

Современная гендерная теория не пытается оспорить существование тех или иных биологических, социальных, психологических различий между конкретными женщинами и мужчинами. Она просто утверждает, что сам по себе факт различий менее важен, чем их социокультурная оценка и интерпретация, а также система власти, построенная на основе этих различий. Гендерный подход основан на представлении о том, что важны не биологические или физические различия между мужчинами и женщинами, а то культурное и социальное значение, которое общество этим различиям придает. Основой гендерных исследований является не описание особенностей статуса, ролей и иных аспектов жизни мужчин и женщин, но анализ власти и доминирования, утверждаемых в обществе через гендерные роли и отношения.

Основные этапы развития гендерных исследований в психологии можно кратко охарактеризовать следующим образом (Иванова, 2001). Вначале они проводились в рамках изучения индивидуальных различий, при этом проводились попытки измерить маскулинность-фемининность, как измеряли любые другие индивидуальные различия. Затем их пытались понять как важнейшие черты личности, причем основное внимание уделяли семье как той среде, в которой происходит социализация мальчиков и девочек и усвоение социальных ролей, основанных на сложившихся культурных стереотипах.

В 70-х гг., введя понятие андрогинии (которое описывает людей, успешно сочетающих в себе как традиционно мужские, так и традиционно женские психологические качества) и разработав соответствующий методический аппарат, С. Бем смогла эмпирически продемонстрировать, что маскулинность и фемининность являются двумя независимыми, но не противоположными друг другу конструктами.

Следующим шагом было представление о гендере как о схеме или концепте, введенном культурой. Согласно этим представлениям гендер является собой аффективно-когнитивной структурой, которая создана для упорядочивания индивидуального опыта и организации человеком своего поведения. Все больше и больше гендер стали рассматривать как социальную категорию, а кроме того – как процесс, динамическую и ситуационно детерминированную характеристику, а не как статичную характеристику или качество. В настоящее время все больше психологов, занимающихся гендерной проблематикой, рассматривают гендер как категорию социальную.

В целом гендерные исследования в психологии затронули практически все основные области психологической науки: проблематику когнитивной и эмоциональной сферы, вопросы социализации, межличностных взаимодействий и социальных отношений.

В 90-е годы XX века фокус исследований гендерной психологии несколько сместился: основной интерес стали вызывать работы, направленные на изучение различий среди самих женщин и внутри категории женского опыта. Появились исследования, показывающие

различия не только в сфере женской гетеросексуальности, но и женской гомосексуальности; объектом изучения стали женщины различных этнических групп, здоровые и инвалиды, психически здоровые и больные и т. д.

Еще одно направление, появившееся в рамках гендерной психологии, – это изучение мужчин и маскулинности; в эту область были перенесены концептуальные и методические наработки, созданные в рамках феминистски ориентированной психологии. Мужские исследования возникли не как некий ответ на исследования женские, а в результате осознания сложности и неоднородности самой категории «мужчина». Мужские исследования включают в себя изучение проблем маскулинности, мужской идентификации, мужского тела, гомосексуальности и др.

В структуре гендерной психологии выделяют следующие разделы:

- психология гендерных различий;
- гендерная социализация;
- гендерные характеристики личности;
- психология гендерных отношений.

При изучении гендерных различий рассматриваются такие вопросы, как природа различий, их оценка и динамика, влияние этих различий на индивидуальный жизненный путь и самореализацию мужчин и женщин.

Ключевыми проблемами при изучении гендерной социализации являются психосоциальные аспекты развития личности как представителя определенного пола на всех этапах жизненного цикла и то, как их гендерное развитие вписывается в исторический, культурный и социальный контексты.

При рассмотрении гендерных характеристик изучается идентичность мужчин и женщин и ее составляющие: представления, стереотипы, установки, связанные с половой дифференциацией, стратификацией и иерархизацией. Особое внимание тут уделяют изучению продуктивных стратегий и тактик поведения мужчин и женщин, позволяющих преодолевать традиционные гендерные стереотипы, а также анализу закономерностей и механизмов изменения существующих и развития новых гендерных стереотипов.

Психология гендерных отношений включает в себя изучение вопросов общения и взаимодействия между представителями разных полов. Традиционные гендерные стереотипы и представления побуждают мужчин и женщин как субъектов межполового взаимодействия формировать такую модель поведения, при которой отношения характеризуются несимметричностью, что проявляется как доминирование и зависимость. Гендерный анализ позволяет понять необходимость и закономерности формирования альтернативных моделей межполового взаимодействия.

На макросоциальном уровне гендерные отношения осуществляются в системе: «общество (государство) – группа мужчин или женщин», «общество (государство) – личность мужчины или женщины». Социально-психологическими детерминантами гендерных отношений здесь выступают гендерные представления как разновидность социальных представлений.

На уровне межгруппового взаимодействия общностей, однородных по половому признаку, гендерные отношения осуществляются в системе «группа – группа». Здесь детерминирующими социально-психологическими факторами межполовых отношений являются гендерные стереотипы как разновидность социальных стереотипов.

На уровне межличностных отношений мужчин и женщин объектом анализа являются системы «личность – личность», при этом взаимодействующие личности принадлежат к разным полам. Гендерные отношения этого уровня детерминированы гендерными установками как одним из видов социальных установок.

На внутриличностном уровне объектом анализа становится отношение личности как субъекта определенного пола к себе, а гендерная идентичность, составляющая социальной идентичности, выступает как детерминанта (Клецина, 2004).

Гендерная терапия (психотерапия, консультирование) – это практический раздел

гендерной психологии. Ее основная цель – обучение мужчин и женщин продуктивным стратегиям и тактикам поведения ради преодоления традиционных гендерных стереотипов и конструктивного разрешения возникающих на их основе гендерно-ролевых конфликтов и проблем.

Основные задачи гендерной психологии можно определить таким образом:

- анализ социокультурных факторов и условий, порождающих психологические различия между полами;
- изучение не столько различий, сколько сходства в психологических характеристиках и особенностях поведения мужчин и женщин;
- исследование личностных предпосылок успешной самореализации мужчин и женщин в неполоспецифичных сферах деятельности (например, женщин в профессиональной сфере, а мужчин – в семейной);
- изучение партнерских и патриархальных моделей отношений мужчин и женщин.

В связи с этим общие задачи гендерной терапии можно сформулировать таким образом:

- реконструкция, переосмысление Я-образов и жизненных сценариев, навязанных системой полоролевых представлений;
- создание условий, в которых мужчины и женщины смогут по-новому оценить свои возможности и притязания, определить перспективы жизнотворчества, активизировать личностные ресурсы для выбора стратегий самореализации и оптимизации отношений.

Интенсивное развитие гендерного направления в современных социальных науках в нашей стране показывает, что гендерные исследования – это не только ответ на соответствующие тенденции западных социальных дисциплин, но и показатель изменений в системе полоролевых представлений, которые обусловлены трансформацией в социальной сфере общества. К сожалению, на волне растущей популярности гендерных исследований в научных разработках и практической деятельности многих психологов гендерные проблемы связываются лишь с психологическими различиями между представителями мужского и женского пола, а задачей исследований становится выявление и демонстрация этих различий. Данный справочник – это целостный удобный источник информации как по научным основам теории гендерной психологии, так и по методикам и техникам гендерной терапии, к которому смогли бы обратиться практики, исследователи и студенты, занимающиеся данной сферой.

По структуре книга делится на две части и содержит шесть глав. В первой главе справочника рассматриваются теоретические предпосылки возникновения и предмет исследования гендерной психологии. Тут показана роль социологии, психологии, феминистской теории, женских исследований и гендерных исследований в возникновении гендерной психологии; рассмотрено содержание основных разделов гендерной психологии: психологии гендерных различий, гендерной социализации, гендерных характеристик личности; определены основные понятия психологии гендерных отношений, выявлены уровни, детерминанты и основные параметры анализа гендерных отношений; дано описание обобщенных моделей гендерных отношений и основных типов гендерных конфликтов.

Вторая глава, также относящаяся к первой части справочника, посвящена рассмотрению общих подходов гендерной терапии. В качестве таких подходов представлены: тренинг гендерной идентичности и тренинг гендерной толерантности. В самом общем виде задачами обоих тренингов является формирование гендерной идентичности и гендерных отношений в рамках групповой психотерапии (в психокоррекционных группах).

Четыре следующие главы относятся ко второй части справочника, они посвящены некоторым частным вопросам гендерной психологии и терапии, таким как «родительство» (материнство и отцовство), проблемы завершения репродуктивного периода (менопауза), насилие на гендерной почве, кризис маскулинности.

В третьей главе справочника рассматриваются общие вопросы психологии и терапии

родительства. Этот феномен рассматривается через призму всего комплекса гендерных характеристик (стереотипов, установок, ролей) женщины и мужчины. Тут показано, что любая гендерная роль, в том числе родительская, – это всегда взаимосвязь внешней схемы поведения и внутренних, скрытых мотивов, детерминирующих поведение. В данной главе проводится анализ существующих моделей материнства и отцовства, а также рассматривается периодизация и психологические особенности беременности, вопросы постнатальной депрессии и девиантного материнства. В качестве методов индивидуального психологического консультирования и психотерапии тут приведены техники работы с семейной историей, гештальттерапии и тренинга родительской эффективности.

Четвертая глава посвящена вопросам психологии и терапии климакса. Тут рассмотрены физиологические и психологические особенности данного периода жизни женщины. В качестве примера психотерапевтической работы в ситуации менопаузы рассмотрена работа с Я-концепцией и жизненным сценарием женщины, а также представлены два направления групповой терапии, хорошо зарекомендовавшие себя в работе с женщинами, – телесная терапия и транзактная психодрама.

Глава пятая посвящена вопросам насилия на гендерной почве (НГП). Хотя насилие на гендерной почве принимает множество форм, в настоящем справочнике рассмотрены вопросы психологической помощи двум наиболее распространенным категориям пострадавших от НГП: жертвам бытового (семейного) насилия и жертвам изнасилования или сексуального домогательства. В данной главе описаны индивидуальные и групповые формы психотерапевтической работы с жертвами НГП: позитивная и когнитивная психотерапия, психосинтез, арт-терапия.

Одна из особенностей современного этапа гендерных исследований, в том числе и в психологии, состоит в том, что их объектом все чаще становятся не только женщины, но и мужчины. Шестая глава справочника посвящена рассмотрению проблем, которые порождает традиционная мужская роль, и методам их психологической коррекции.

Хотя в справочнике в достаточном объеме представлена теория гендерной психологии, все же в первую очередь это сборник техник гендерной терапии, точнее говоря, упражнений, которые психолог (психотерапевт, консультант) может использовать в своей практической работе. Эта книга – руководство для психологов и консультантов, работающих в различных учреждениях (государственных и частных клиниках, школах, больницах и общественных центрах здоровья) и желающих повысить эффективность своей работы с клиентами, нуждающимися в психологической помощи.

ЧАСТЬ I Общие вопросы гендерной терапии

Глава 1 Гендерная психология: теоретические предпосылки возникновения и предмет исследования

Гендерная психология – раздел психологии, изучающий характеристики гендерной идентичности личности, детерминирующие социальное поведение людей в зависимости от их половой принадлежности. Психологические исследования в этой сфере направлены на сравнительное изучение личностных характеристик людей мужского и женского пола (Словарь гендерных терминов, 2002).

1.1. Гендер: определение понятия

Разделение людей на мужчин и женщин определяет восприятие различий, характерных для психики и поведения человека (Берн, 2001). Многие считают, что эти различия связаны с генетическими, анатомическими и физиологическими особенностями мужского и женского организма. Идея противоположности мужского и женского начал встречается в мифах и традициях всех известных обществ. Она закреплена в разнообразных социальных институтах

(таких как семья, армия, воспитательные учреждения, органы правосудия). Но факт телесного отличия мужчин и женщин еще не говорит о том, что именно отсюда происходят все наблюдаемые особенности полов. Ведь помимо конституционального аспекта эти различия имеют социокультурный контекст: они отражают то, что в данное время и в данном обществе считается свойственным мужчине, а что – женщине. Кроме того, существует точка зрения, согласно которой наше восприятие биологических различий между полами тоже определяется культурными факторами (Laquer, 1992).

Сегодня обоснованность жесткого разделения людей только на два противоположных, не совпадающих по своим природным характеристикам пола ставится биологами под сомнение. Они выделяют несколько уровней сексуальной организации человека (Келли, 2000):

- генетический пол (определенный набор генов);
- гонадный пол (железы внутренней секреции);
- морфологический пол (наружные и внутренние половые органы);
- церебральный пол (дифференциация мозга под влиянием тестостерона).

Сочетание различных характеристик каждого уровня определяет многообразие конституциональных особенностей данного человека, тогда как привычное деление людей на два пола фактически опирается только на морфологический критерий: наличие соответствующего детородного органа. В сознании большинства людей присутствует скрытая установка, заставляющая считать основным критерием и начальной точкой отсчета при оценке всех составляющих биологического пола именно гениталии. Поэтому характеристики генетического, гонадного и церебрального уровней при оценке нормы или отклонений в развитии сексуальности человека структурируются в восприятии вокруг гениталий.

В биологии пол определяют как совокупность морфологических и физиологических особенностей организма, обеспечивающих половое размножение. Наличие двух полов предполагает различие в строении и функционировании организмов, относящихся к каждому из них. Внешние и внутренние различия мужского и женского организмов называют половым диморфизмом. Иными словами, половой диморфизм – это различия между полами, обусловленные биологическими факторами (Слободчиков, Исаев, 1995).

В последнее время в науке принято четко разграничивать конституциональные и социокультурные аспекты в различении мужского и женского, связывая их с понятиями *пола* и *гендера* (Берн, 2001). Термин «пол» описывает биологические различия между людьми, определяемые генетическими особенностями строения клеток, анатомо-физиологическими характеристиками и детородными функциями. Термин «гендер» указывает на социальный статус и социально-психологические характеристики личности, которые связаны с полом и сексуальностью, но возникают во взаимодействии с другими людьми в контексте определенной культуры.

Возникновение термина «гендер» как одной из категорий социального анализа связано с именем американского психоаналитика Роберта Столлера, предложившего в 1958 г. использовать эту грамматическую категорию, чтобы подчеркнуть двойственную природу пола человека как, с одной стороны, биологического, а с другой – социокультурного феномена (Воронцов, 2002). В обыденной речи слово «пол» обозначает широкий комплекс репродуктивных, соматических, поведенческих и социальных характеристик, которые в целом характеризуют человека как мужчину либо женщину. Однако связь между биологическими и социокультурными составляющими этого единого комплекса в научном плане далеко не однозначна, что и подтолкнуло Р. Столлера ограничить тезаурус термина «пол» как научной категории строго биологическими характеристиками – анатомо-морфологическими признаками, по которым различаются и дополняют друг друга в процессе репродукции человеческие особи. Термин «гендер» должен был подчеркнуть тот факт, что биологические характеристики сексуальности не даны человеку непосредственным образом, а всегда преломляются через призму индивидуального сознания и социальных

представлений, т.е. существуют в виде субъективного и зафиксированного в культуре знания о них (Stoller, 1968).

Гендер – это специфический набор культурных характеристик, которые определяют социальное поведение женщин и мужчин, их взаимоотношения между собой. Гендер, таким образом, относится не просто к женщинам или мужчинам, а к отношениям между ними и к способу социального конструирования этих отношений, т.е. к тому, как общество «выстраивает» эти отношения и взаимодействие полов в социуме. Подобно концепциям о классах, расе и этничности, понятие «гендер» является аналитическим инструментом для понимания социальных процессов.

Введение термина «гендер» подразумевало также и то, что видимые различия личностных характеристик мужчин и женщин не связаны напрямую с биологическими детерминантами, но определяются спецификой социального взаимодействия, в которое включены мужчины и женщины, обладающие субъективным знанием о своих сексуальных признаках. Действительно, отличительными психологическими признаками «мужского» и «женского» поведения почти всегда оказываются социальные качества: групповой статус и связанные с ним отношения власти (доминирование/подчинение), исполняемые социальные роли (материнство/отцовство), уровень социальной активности (профессиональная деятельность/домашняя работа) и т. д. То есть личностные характеристики, которые в обыденном сознании тесно связаны с биологическим полом (чему в немалой степени способствует повседневное употребление слова «пол»), возникают только в определенной системе социальных отношений. Именно поэтому Р. Столлер предложил использовать категорию гендера для обозначения связанных с полом, но возникающих только в контексте межличностных и социальных отношений личностных и поведенческих характеристик. Ведь грамматический термин «гендер» («родовой признак») как раз и отражает контекстуальную, а не онтологическую сущность мужских и женских характеристик.

Появление нового термина, отражающего факт социокультурной обусловленности связанных с биологическим полом психологических особенностей мужчин и женщин, прервало классическую традицию социально-психологического анализа сексуальности, в которой главенствующее место занимали именно биологические детерминанты. Однако необходимо учитывать, что значительная часть исследований, посвященных социально-психологической проблематике пола, была проведена до того, как термин «гендер» получил широкое распространение в социальных науках за рубежом, не говоря уже о России. Поэтому в литературе нередко еще можно встретить употребление понятия «пол» и его производных («половая роль», «половая идентичность», «половые различия» и т. п.) при анализе социально-психологических характеристик взаимодействия мужчин и женщин. Однако и в классической социальной психологии используется термин «гендер», где ему придается особое содержание.

В самом общем виде выделяют три парадигмы в социальной психологии, дающие определение и трактовку понятию «гендер»: классическая, модернистская и постмодернистская. Классическая основывается на биолого-эволюционных представлениях о сексуальности. Модернистская характеризуется двойственной трактовкой пола как биологического факта и субъективного образа, содержание которого определяется социокультурными факторами. Постмодернистская трактует пол и гендер как два способа социального конструирования.

Классическая парадигма в социальной психологии трактует гендер в качестве сводной биосоциальной характеристики, в которой анатомо-физиологические различия между людьми приобретают качество социальных отношений. Гендер выступает здесь в виде «культурной маски» биологического пола, как социальная «надстройка» пола. В рамках традиционного подхода весьма популярна полоролевая концепция гендера, которая сводит его к совокупности поведенческих моделей, ожидаемых от мужчин и женщин в конкретном социокультурном пространстве. Ее основная идея заключается в том, что в силу биологических причин женщины обладают преимущественно экспрессивными личностными

характеристиками, тогда как мужчины – инструментальными. Соотношение понятий пола и гендера в традиционном ключе предстает в следующем виде: биологический пол – это данность, а гендер – это достигаемый социальный статус, который связан с исполнением определенных социальных ролей. В процессе социализации пол становится гендером – личностным атрибутом, который рано фиксируется (приблизительно в пятилетнем возрасте) и затем остается неизменным и неотчуждаемым. Дальнейшее гендерное развитие личности, согласно этой методологической парадигме, заключается только в обогащении содержания ролевого репертуара, в его воспроизводстве и укреплении (Воронцов, 2002).

Привязка полоролевой концепции гендера к биологическому диморфизму человека в конечном итоге ведет к асоциальному пониманию гендера и постоянному поиску биологических коррелятов для социально-психологических данных, причем биологические факторы рассматриваются как причина наблюдаемых различий и основа для их интерпретации.

Модернистский подход к изучению гендерных аспектов личности характеризуется двойственной трактовкой пола как, с одной стороны, биологического, а с другой – социокультурного феномена. Здесь гендер сводится к субъективным представлениям о том, чем является для человека его объективно существующий биологический пол. В рамках этого подхода принято думать, что люди произвольно конструируют социальный образ биологического пола, используя обусловленные природой телесные характеристики. Гендер оказывается «культурной схемой» (или «линзой»), упорядочивающей и типизирующей любое связанное с половой принадлежностью знание личности о себе. Понятие «гендерная схема» было введено американской исследовательницей С.Л. Бем (см. раздел 1.7.2). В соответствии с ее концепцией человек самостоятельно моделирует собственное поведение, произвольно комбинируя качества и способы межличностного взаимодействия, зафиксированные в имеющихся культурных (гендерных) схемах. Одни люди демонстрируют выраженную «гендерную схематичность», потому что во всем полагаются на типичные образцы соответствующих качеств и модели поведения. Другие уделяют меньше внимания точному воспроизведению готовых образцов, усваивая то, что им кажется более подходящим, из разных гендерных схем.

В модернистской парадигме гендер выступает и как особый социальный институт, обеспечивающий функционирование отношений власти в обществе. Такое понимание гендера связано с именем американской исследовательницы Дж. Лорбер (Лорбер, 1994).

С позиций социального конструирования гендера и пол, и гендер являются достижимыми социальными статусами. Так же как раса, этническая принадлежность и социальный класс, гендерные категории институционализированы культурой и социумом. Жизнь каждого человека с самого рождения формируют социокультурные нормы и правила. В своей совместной работе Д. Лорбер и С. Фаррелл (2000) подчеркивают, что, хотя некоторые общества являются расово и этнически гомогенными, а иногда гомогенными и по социальному статусу, нет ни одного общества, которое было бы гомогенно в гендерном отношении. Разделение социального мира на мужчин и женщин укоренено настолько глубоко, что с момента рождения, как только пол ребенка опознан, родители, врачи, акушерки и все окружающие новорожденного «создают гендер», реализуя принцип половой дифференциации (Лорбер, Фаррелл, 2000).

Даже во взрослый период жизни, когда гендерный статус стабилен, мы привычным образом моделируем гендер в каждой конкретной ситуации. В реальности и в повседневных практиках гендер пронизывает все аспекты нашей жизни от микро– до макроуровня (Лорбер, Фаррелл, 2000). Как считают К. Уэст и Д. Зиммерман (1997), будучи социальным статусом, гендер фундаментален, институционализирован и постоянен, и тем не менее, поскольку члены социальных групп должны постоянно (осознают они это или нет) «созидать гендер», чтобы поддерживать свой статус, тут всегда существует потенциал изменений.

Применительно к личности гендер включает в себя следующие компоненты:

– категория пола – принадлежность к биологическому полу с рождения в зависимости

от гениталий;

- гендерная идентичность – личное восприятие своей половой принадлежности в связи с предписанными полу социальными функциями и статусом;

- гендерный брачный статус – осуществление или неосуществление предписанного типа ухаживания, репродуктивного поведения и родительских ролей;

- сексуальная ориентация – социально или индивидуально принимаемые образцы сексуальных желаний, чувств, соответствующих практики и идентичности;

- гендерная структура личности – усвоенные образцы социально приемлемых эмоций и чувств;

- гендерные процессы – социальные практики воспитания и обучения гендерному поведению;

- гендерные убеждения – принятие господствующей в обществе гендерной идеологии или сопротивление ей;

- гендерный дисплей – предъявление себя в качестве определенного типа гендерной личности посредством одежды, косметики, украшений, телесных маркеров (придание телу желаемой формы, пирсинг, татуировки и прочее).

Гендер личности в рамках этого подхода является частью социальной категории гендера, с помощью которой устанавливается и поддерживается определенный социальный порядок и распределение власти в обществе. Он есть результат принятия или непринятия господствующих и зафиксированных самыми разными способами форм социальных отношений между мужчинами и женщинами (которые до сегодняшнего дня сохраняют свою асимметричность).

В рамках модернистского подхода существует и третье определение гендера как системы межличностного взаимодействия, посредством которой создается, утверждается и воспроизводится представление о мужском и женском как о базовых категориях социального порядка. Эта концепция тесно связана с этнометодологическим подходом Г. Гарфинкеля. В такой интерпретации гендер есть результат часто встречающихся практик социального взаимодействия, где требуется постоянное подтверждение своей половой принадлежности. Он есть то, что люди демонстрируют в процессе межличностной коммуникации, структурируя его в соответствии с конвенциональными моделями взаимодействия. Любое взаимодействие включает в себя параметр отношений власти, которые могут выстраиваться по принципу господства/подчинения или эгалитарно. Соответственно, гендерные различия отражают особенности социального порядка, устанавливающего правила взаимодействия и коммуникации полов (см. раздел 1.7).

Концепции социального конструктивизма получили дальнейшее развитие в постмодернистской социальной психологии. Постмодернистская парадигма отказывается от двойственной интерпретации пола как одновременно биологического и социального феномена. Ее суть заключается в том, что пол всегда является социальной категорией, которая приписывается биологическому организму на основании произвольно выделяемых критериев. Биологический пол как объективный феномен не существует: он тоже есть социальный конструкт, поскольку биологические особенности, на основании которых мы делим людей на мужчин и женщин, являются произвольно установленными критериями типизации внутривидового разнообразия на основании различия репродуктивных систем. Гендер и пол оказываются разными способами репрезентации сексуальности личности посредством социальных институтов: науки, семьи, СМИ, права, образования, искусства, моды и т. д. Эти репрезентации варьируют в широких пределах: от нормативных гендерных дисплеев до полного размывания границ половой принадлежности. В европейской культуре существует не две, а как минимум пять (и более) типичных технологий гендерных репрезентаций: мужчина, женщина, гетеросексуал, гомосексуал, трансгендер и т. д. Технологии гендерной репрезентации основываются не только на категоризации репродуктивных систем, но и на категоризации сексуальных предпочтений. Как социальный конструкт, гендер является продуктом социальных и языковых практик, а также научных

представлений о поле/гендере. В этом смысле гендер никогда не является статическим продуктом культуры: он есть динамический результат постоянного обсуждения проблемы пола/гендера в обществе и связанной с этим дискурсом социальной перцепции индивидуально-личностных особенностей человека. Другими словами, что мы говорим и думаем о гендере, то и определяет, каковым он и является.

До начала 1990-х гг. гендерная проблематика в отечественной психологии не развивалась, а работ, на которые могли бы опираться исследователи гендерных проблем в психологии, было опубликовано крайне мало.

Существует две группы научных предпосылок развития гендерных исследований в отечественной психологии, создающих основу для создания гендерной психологии (Клецина, 2004).

Первая группа предпосылок – это собственно научные (в традиционном понимании) предпосылки, то есть те научные области знания, в русле которых зарождалась и формировалась проблематика, близкая к гендерному направлению, среди которых выделяют социологию пола и психологию пола.

Вторая группа предпосылок связана с феминизмом. К ним относятся феминистские концепции, женские исследования и гендерные исследования. Именно эти источники знания определили специфику нового направления в психологической науке, задали вектор научного поиска для решения актуальных социальных проблем. Эта группа предпосылок исполняет роль базовых основ не только для гендерного направления в психологии, но и для других сопутствующих областей знания, например гендерной социологии, гендерной лингвистики, гендерной политологии. Внутри этой группы наиболее значимыми являются гендерные исследования, которые составляют смысловую основу современного гендерного анализа в психологии. Сюда же относятся феминистские теоретические концепции, благодаря которым возникли исследования женщин, а впоследствии – гендерные исследования.

1.2. Социология пола

На становление и развитие гендерного направления в психологической науке большое влияние оказала социология пола. *Социология пола* – это частная социологическая теория, которая стала развиваться в СССР в 70-е годы XX века. Социология пола изучает то, каким образом культура и социальная структура опосредуют физические различия между мужчинами и женщинами (Аберкромби и др., 1997). В русском языке «половые отношения» долго трактовались и как сексуальные, и как социальные отношения между представителями мужского и женского пола (в научной литературе использовалось понятие «социополовые»). Предметная область социологии пола не была четко определена, это направление развивалось на стыке таких сфер научного знания, как социальные проблемы женщин и социальные аспекты пола. Данные области знания встроены в другие социологические отраслевые дисциплины, такие как социология семьи, социология труда, образа жизни, бюджета, времени. Это вызывает определенные трудности для структурирования анализируемого материала и выделения ключевых моментов развития отечественной социологии пола (Клецина, 2004).

В советский период существование в социологии таких двух «отраслей», как социальные проблемы женщин и социология пола, было общепризнанным (Краткий словарь, 1988), но разграничить их было нелегко. В предметную область социологии пола включались: «...закономерности дифференциации мужских и женских социальных ролей, полового разделения труда, культурные символы и социально-психологические стереотипы „мужественности“ и „женственности“ и их влияние на различные аспекты социального поведения, общественной жизни... Автономный аспект социологии пола – социология сексуальности и половой жизни» (Краткий словарь, 1988). Социология пола существовала преимущественно на стыке социологии и этнографии, а также в рамках сексологии, которая

была под запретом до начала 90-х годов. В справочных изданиях, опубликованных позже, предметное содержание социологии пола описывается практически таким же способом. Так, например, в «Социологическом энциклопедическом словаре», изданном в 1998 году под редакцией академика Г.В. Осипова, социология пола определяется как «отрасль социологии, изучающая закономерности дифференциации мужских и женских ролей и статусов, разделения труда между полами, их культурные символы и социально-психологические стереотипы, а также их влияние на различные аспекты социального поведения».

Развитие социологии пола как более-менее четко очерченной области научного знания связано со второй половиной XX века (60—70-е гг.). До этого периода можно говорить лишь о предпосылках становления социологии пола. Анализ литературных источников по истории развития социологии пола позволяет выделить два этапа: 1) предпосылки становления социологии пола (конец XIX – середина XX столетия) и 2) становление и развитие социологии пола – вторая половина XX столетия.

Для анализа гендерных отношений имеют значение работы в таких предметных областях социологии пола, как дифференциация мужских и женских ролей в обществе и семье, соотношение профессиональных и семейных ролей мужчин и женщин, сексуальные отношения, социальные стереотипы «мужественности» и «женственности» и их влияние на различные аспекты социального поведения мужчин и женщин. Следует заметить, что перечисленные исследовательские проблемы многие годы сравнительно мало привлекали внимание социологов, поэтому теоретических и эмпирических опубликованных работ, посвященных изучению этих аспектов социологии пола, совсем немного. Однако практически во всех работах по указанным темам выделялась проблематика женского вопроса, которая может объединить все научные работы, относимые к социологии пола. В рамках решения женского вопроса обсуждались и исследовались проблемы дифференциации ролей и статусов мужчин и женщин в общественной, профессиональной и семейной сферах, господствующие в обществе представления об эталонах маскулинности и фемининности, влияние этих представлений на реальные практики социального поведения мужчин и женщин и др.

В каждый исторический период развития российского общества изучение женского вопроса имело свою специфику, которую прежде всего определяли политические, экономические и социальные изменения, происходящие в стране.

1. Российская социология в конце XIX – начале XX века проходила этап своего формирования и становления. Основная масса исследователей в этот период была озабочена статусом социологии как самостоятельной науки, обсуждала сферу ее компетенции, теоретико-методологические принципы и позиции. Научные разработки отечественных социологов вне зависимости от их теоретических ориентации были направлены преимущественно на решение общих вопросов социологии. Естественно, что не могло быть и речи о развитии частных (в современном понимании) социологических дисциплин.

Тем не менее проблема социального статуса мужчин и женщин, а особенно положение женщин в обществе, волновала и ученых, и широкую общественность. Начальные попытки найти решение женского вопроса, поставленного в первые десятилетия XIX века, приходится на 60—70-е гг. этого же столетия. На страницах научных и популярных изданий активно обсуждались вопросы женской эмансипации, включающие в себя мнения о роли женщин в обществе и семье, вопросы социального статуса женщин в сравнении со статусом мужчин, причины неравноправия в этой сфере, пути изменения сложившейся ситуации.

В дискуссию о женском вопросе вступили ученые различных специальностей (историки, этнографы, демографы, правоведы, публицисты) и общественные деятели. Мнения были разнообразными, однако они, как правило, отталкивались от осознания ситуации социального неравенства, в которой находились женщины.

В XIX веке в России женский вопрос был сформулирован прогрессивными деятелями и озвучен как общественная проблема. В научных публикациях этого времени приводились результаты сравнительных исследований социального статуса и положения женщин и

мужчин в обществе, анализировались причины неравноправия в общественной и семейной сферах, предлагались пути эмансипации женщин (Хвостов, 1905, 1911, 1914; Неволин, 1851; Владимирский-Буданов, 1915; Лазовский, 1883; Савельев, 1881; Ефименко, 1884).

2. Публикации послереволюционного периода были посвящены анализу и оценке партийных решений, касавшихся женского вопроса, а также с помощью убедительных данных демонстрировали освобождение женщин страны Советов от буржуазных оков (Коллонтай, 1918, 1921; Луначарский, 1927). Отечественные ученые, подтверждая мнения партийных лидеров страны, заявили о полном и повсеместном решении женского вопроса.

3. Период 60—80-х гг. XX столетия с точки зрения социологических исследований характеризуется разнообразием тем, связанных с закономерностями дифференциации мужских и женских ролей и разделении труда между полами; отличительной особенностью этого периода можно считать большое количество работ, посвященных изучению профессиональных и семейных ролей и статусов женщин. Это обстоятельство объясняется значительным (по сравнению с довоенным периодом) увеличением количества женщин, работающих вне дома. Женщины стали той рабочей силой, которая активно восстанавливала разрушенное хозяйство, компенсируя огромные потери мужского населения за годы войны и репрессий. Сложившаяся ситуация отражала и закрепляла центральное положение марксистско-ленинской идеологии в эмансипации женщин – массовое участие женщин в оплачиваемом труде вне дома.

Научная проблематика, присущая социологии пола, начала развиваться преимущественно в рамках социологии труда и социологии семьи. В число изучаемых в рамках социологии труда тем, касающихся дифференциации мужских и женских профессиональных ролей и статусов, входили такие вопросы, как динамика отношения к труду молодых рабочих и работниц, социальное неравенство женщин в сфере труда и здоровья (Груздева, Чертихина, 1983), женская занятость в городах Молдавии (Шишкан, 1969), проблемы женщин, занятых ручным трудом, профессиональные заболевания, социальная активность женщин (Юк, 1975) и ряд других.

Исследования, проводимые в рамках социологии семьи, были направлены на исследование таких вопросов, как специфика семейных ролей мужчин и женщин, установки в отношении супружеских и родительских ролей, соотношение семейного и несемейного поведения мужчин и женщин и др. Однако большинство работ этого периода посвящено проблеме сочетания профессиональных и семейных ролей женщин (Арутюнян, 1984, 1987; Гордон, Клопов, 1972; Изменение положения женщины и семья, 1977; Ясная, 1988; Харчев, Голод, 1971).

Таким образом, проблематика социологии пола и во второй половине XX столетия включала в себя изучение содержательных составляющих «женского вопроса». Тогда суть женского вопроса была сформулирована социологами в контексте проблемы совмещения семейных и профессиональных ролей женщин. Социологические исследования, посвященные изучению совмещения женщинами семейных и профессиональных ролей, предоставили убедительные данные, свидетельствующие о том, что жены несут двойную нагрузку в условиях неразвитой сферы бытового обслуживания и самоустранения большинства мужей от обязанностей по ведению домашнего хозяйства и воспитанию детей. Тем не менее решение нового варианта женского вопроса возлагалось на саму женщину: настоящая советская женщина должна уметь справляться со всеми трудностями повседневной жизни. Проблемы развития личности, изменения образа жизни женщины рассматривались в рамках распространенных в те годы вариантов философского анализа: исторического материализма и научного коммунизма (Гурко, 1998).

4. В конце 80-х гг. XX столетия женский вопрос трансформировался в проблему возврата женщин в семью и создания для женщин условий для выбора семейных или профессиональных ролей. В социологических исследованиях изучались установки, касающиеся жизненного пути женщин и основанные на идее истинного женского предназначения, то есть в качестве основных женских социальных ролей рассматривались

семейные роли.

В это период можно выделить две тенденции, характерные для развития социологических исследований в области проблем пола и гендерных отношений: 1) продолжение научных дискуссий, касающихся анализа и поиска решения «женского вопроса», в контексте новых социально-экономических и политических условий; 2) разработка методологических основ такого нового направления, как «гендерные исследования в социологии», которое опиралось на теорию и эмпирические знания, накопленные социологией пола.

В конце 80-х гг. XX века в связи с начавшейся в нашей стране перестройкой в официальной политике и научных работах пересматривается концепция традиционной женской проблемы: дом – работа, переоцениваются достижения советского периода в решении «женского вопроса», предлагаются новые ориентиры для женщин в плане жизнеустройства. В связи с переходом к новой экономической политике возникла проблема переизбытка рабочей силы, казалось, что для решения этой проблемы следует вывести часть женщин из сферы производительного труда. На уровне официальной государственной политики были провозглашены новые жизненные ориентиры для женщин, им предлагали вернуться к подлинно женскому предназначению, т. е. посвятить себя семье, материнству. В сложный переходный период для решения гендерных проблем была предложена концепция «постсоциалистического патриархатного ренессанса», что нашло отражение и в научных разработках (Посадская, 1996; Гурко, 1998; Бондаренко, 1996).

В связи с новой экономической политикой страны спектр проблем, рассматриваемых в рамках «женского вопроса», существенно расширился. Специалисты-социологи взялись за изучение не только вопроса выбора женщиной семейных или профессиональных ролей, но и широкого диапазона проблем женской занятости (Исупова, 2002; Ржаницына и др., 1992; Рековская, 1993), условий и факторов женской миграции (Тюрюканова, Малышева, 2001; Ходырева, Цветкова, 2000), сложных процессов в сфере семейных отношений (Здравомыслова, Арутюнян, 1998; Семья на пороге третьего тысячелетия, 1995).

В результате рыночных реформ перед женщинами открылись новые, ранее недоступные профессиональные возможности: предпринимательство, бизнес, работа в неправительственных женских организациях. Эти новые сферы деятельности женщин также нашли отражение в социологических исследованиях (Гвоздева, Герчиков, 2000; Смирнов, 2000; Чепуренко, Обыденнова, 2000; Чирикова, 1998).

Перестройка 90-х годов способствовала «озвучиванию» тех проблем и тем, которые ранее были запретными. Ученые активно стали знакомиться с работами западных коллег, в научное и общественное сознание стали проникать идеи феминизма. Появилась принципиально новая научная парадигма в исследовании пола и межполовых отношений – гендерная теория или гендерный подход (Воронина, 2000а; Здравомыслова, Темкина, 2000).

Гендерный подход в анализе межполовых отношений предполагает акцентирование не только женских проблем, но и проблем мужчин ради освобождения от патриархальной культуры и устаревших стереотипов. Гендерные стереотипы, связанные с закреплением профессиональных ролей исключительно за мужчинами, а семейных – за женщинами, не отражают и не учитывают реалии современной жизни, которая намного сложнее и многообразнее этих весьма упрощенных моделей поведения. Следование этим стереотипам ограничивает возможности личностного развития. Женщины не реализуют себя в профессиональной сфере, мужчины испытывают стрессовые состояния из-за повышенной ответственности за материальное обеспечение семьи и не реализуют себя в полной мере во внутрисемейной жизни. Ученые-исследователи, знакомые с западными феминистскими идеями и работами социологов феминистского направления, стали проводить исследования в рамках гендерного подхода (Воронина, 2000а).

Проведенные исследования продемонстрировали наличие выраженных различий между мужчинами и женщинами, которые проявляются в статусных позициях в обществе и в сфере семейных ролей и распределения обязанностей. Для гендерного анализа важен вопрос

о том, как интерпретировались эти различия, какими теоретическими схемами и моделями пользовались ученые-социологи при их объяснении. Большинство объяснительных моделей в рамках традиционной социологии пола базировались на постулате, утверждающем, что дифференциация социальных ролей женщин и мужчин является следствием и естественным продолжением принципиальных различий их биологической конституции.

Гендерные исследования в социологии – это относительно новое для отечественной социологии направление (Здравомыслова, Темкина, 2000; Гурко, 1998; Силласте, 2000).

1.3. Психология пола

Психология пола – это область научного знания, которая объединяла фрагментарные и разрозненные исследования, посвященные изучению проблем пола и межполовых отношений, поэтому психологию пола как специальную дисциплину можно отнести к наукам, предшествующим развитию гендерной психологии. В сущности, предметная область психологии пола не имеет четких границ, она включает изучение таких проблем, как психологические различия между людьми разного пола, социальная полоролевая дифференциация и стратификация, культурные стереотипы маскулинности и фемининности, особенности социализации мальчиков и девочек, мужчин и женщин, психологическая идентификация личности как представителя определенного пола. Психология пола в основном развивалась на стыке таких сфер знания, как психология половых различий и психология семьи и брака (Клецина, 2004).

Психология половых различий – это раздел дифференциальной психологии, изучающий различия между людьми, обусловленные или опосредованные их половой принадлежностью или ассоциирующиеся с ней. Акцент в работах этого направления сделан на выявлении психологических характеристик и особенностей поведения людей разного пола.

Психология семьи и брака – междисциплинарное направление в психологии, в рамках которого изучаются такие разнообразные вопросы, как факторы, влияющие на качество брака, цикл развития семьи, ролевая структура семьи, распределение власти между членами семьи, общение между супругами, установки относительно брака и семьи, детерминанты выбора брачного партнера, психологические особенности родителей и детей и др. Можно рассматривать эту науку как одну из предшественниц гендерной психологии. В ее развитии выделяют следующие периоды (Клецина, 2004):

- 1) дискуссии о психологических проблемах отношений между полами в первой половине XX столетия;
- 2) развитие психологии пола во второй половине XX столетия (60—80 гг.);
- 3) психология пола в 90-е гг. XX столетия.

В начале XX столетия проблемы психологии пола и межполовых отношений в России не исследовались, поскольку психологическая наука у нас проходила этап институционализации, который заставлял решать специфические научные и организационные задачи. Научные задачи сводились к определению круга вопросов и предметов исследования, направлений развития, к обоснованию адекватных методических приемов и принципов исследования психической реальности, а организационные заключались в создании специальных психологических центров и психологических научных изданий, формировании кадров ученых-психологов и др.

В этот период отечественные труды по психологии пола не выходили, внимание ученых привлекали работы зарубежных исследователей: З. Фрейда, К. Юнга, О. Вейнингера. Острые дискуссии вызвала переведенная в начале века на русский язык книга австрийского ученого Отто Вейнингера «Пол и характер». Большое внимание в этой работе было уделено описанию психологических характеристик женщин, которые полярно противопоставлялись характеристикам мужчин.

О статусе и роли женщины в обществе, о ее психологических характеристиках в

сравнении с характеристиками мужчин в это время размышляли в основном не психологи, а общественные деятели, философы, представители естественно-научных дисциплин (Андреева, 1998; Бердяев, 1991; Булгаков, 1991; Воронина, 2000a). В целом в данный период философские представления, для которых характерно противопоставление понятий «мужское» и «женское», отражают принцип дифференциации и поляризации полов. Эти взгляды отражали не только дихотомию «мужского» и «женского», но и иерархичность и субординированность. Половая дифференциация, понятая таким образом, превращается в иерархическую стратификацию.

В послереволюционный период проблемы психологии пола тоже не стояли в центре исследовательских интересов ученых. Наиболее актуальными для общественной и научной мысли в то время были такие близкие по тематике проблемы, как «женский вопрос» и «половой вопрос». Советская Россия была первым государством в мире, провозгласившим в Конституции 1918 года юридическое равноправие мужчин и женщин во всех сферах социальной жизни. Следует отметить, что в этот период при обсуждении «женского и полового вопроса» мнения психологов отнюдь не были решающими, наибольшую активность тут проявляли представители партийного руководства. На позиции психологов повлияли идеи таких теоретических направлений, как педология и психоанализ. В качестве примера можно вспомнить о представлениях А.Б. Залкинда – сторонника социогенетического подхода в педологии и выразителя идей марксистского психоанализа (Залкинд, 1926).

Вторую половину XX столетия (60—80-е гг.) в отечественной психологической науке можно определить как период «бесполого сексизма» (Кон, 1997), о чем свидетельствует отсутствие в основных отечественных словарях и справочниках научных статей, раскрывающих ключевые понятия психологии пола. Однако, несмотря на то что в целом проблемы пола и отношений между полами оставались вне сферы внимания ученых-психологов, все же в конце 60-х и в 70-е гг. стали появляться единичные публикации, посвященные этим проблемам (Ананьев, 2002; Кон, 1981), которые определили приоритетные направления исследований в области психологии пола. Это систематические и комплексные исследования половых различий и половых ролей, включающие изучение: 1) дифференциально-психологических характеристик представителей полов в возрастной динамике; 2) функциональных закономерностей дифференциации половых ролей в отдельно взятой сфере деятельности на социальном и межличностном уровнях; 3) полоролевых стереотипов в исторической перспективе и в связи с изменениями форм социализации; 4) взаимозависимости интернализованных половых ролей и соответствующего поведения личности и ее дифференциально-психологических и социальных характеристик.

В 80-е гг. количество работ, посвященных вопросам психологии пола, стало увеличиваться. Данные работы можно разделить на две группы. К первой группе можно отнести исследования, где данные об особенностях поведения и психологических характеристик людей разного пола не были центральным моментом изучения и были получены как дополнительные факты при решении других научных проблем (неспециализированные исследования) (Агеев, 1985; Абраменкова, 1988; Привалова, 1984; Репина, 1984). Вторая группа исследований взаимодействия между полами – это работы, изначально ориентированные на изучение каких-либо проблем психологии пола (специализированные работы) (Абраменкова, 1987; Каган, 1987, 1989; Коломинский, Мелтсас, 1985; Лунин, 1986; Юферева, 1985). Среди работ второй группы можно найти исследования, не отличающиеся взвешенной оценкой выявленных половых различий в психологических характеристиках, отражающие сексистские предубеждения авторов в отношении психологических характеристик девушек и женщин (Багрунов, 1981; Бреслав, Хасан, 1990).

Широкое распространение в научной среде имела биологическая теория полового диморфизма В.А. Геодакяна (1989). Суть указанной концепции в общих чертах сводится к тому, что процесс воспроизводства любой биологической системы включает в себя две

противоположные тенденции: наследственность (консервативный фактор, поддерживающий неизменность всех родительских признаков у потомства) и изменчивость (благодаря которой возникают новые признаки). Женское начало обеспечивает воспроизводство потомства, передачу характеристик и свойств от поколения к поколению, а мужской пол как передовой отряд популяции берет на себя функцию столкновения с новыми условиями существования. Женские особи олицетворяют собой постоянную «память», а мужские – оперативную, временную «память» вида. Поток информации от окружающей среды, связанный с изменением внешних условий, сначала воспринимают самцы, которые больше связаны с условиями внешнего мира. Лишь после отсеивания устойчивых сдвигов от временных и случайных генетическая информация попадает внутрь защищенного самцами устойчивого «инерционного ядра» популяции, представленного самками.

Поэтому мужской пол более уязвим, а женский обладает большей устойчивостью и жизнестойкостью к нежелательным воздействиям среды. Согласно эволюционной теории пола, норма реакции женских особей, то есть их адаптивность (пластичность), в онтогенезе по всем признакам несколько шире, чем мужских. Один и тот же вредный фактор среды модифицирует фенотип самок, не затрагивая их генотипа, тогда как у самцов он разрушает не только фенотип, но и генотип. Вследствие разной нормы реакции у женщин выше обучаемость, воспитуемость, конформность, а у мужчин – находчивость, сообразительность, изобретательность (поиск). Поэтому новые задачи, которые решаются впервые и которые можно решить кое-как (максимальные требования к новизне и минимальные – к совершенству), лучше решают мужчины, а знакомые задачи (минимум новизны, максимум совершенства), наоборот, – женщины.

Концепция В.А. Геодакяна описывает дихотомию мужского и женского, опирающуюся на «интересы» популяции. Как считает автор, его концепция в комплексном изучении человека может сыграть интегрирующую роль. Суть его теории, как он сам считает, заключается не в противопоставлении мужского и женского начал как «лучшего» и «худшего», а в их отношениях и взаимной дополнительности, что позволяет приблизиться к пониманию половых различий (см. раздел 1.7).

Особую группу среди работ этого времени составляют научные исследования, посвященные изучению проблем мужчин и женщин в семейной жизни (Арутюнян, 1987; Алешина, Лекторская, 1989; Алешина, Волович, 1991).

Начиная с 90-х гг. обстановка в обществе изменилась. Оказалось, что проблемы психологии пола волнуют многих и люди готовы покупать и читать популярную и научную литературу, посвященную этим вопросам. Большое количество популярной литературы по различным аспектам психологии пола, которая была опубликована в 90-е гг., можно разделить на три направления.

К первому направлению относится значительное число популярных изданий, в которых представлена информация о женской и мужской психологии, а также приведены примитивные рекомендации по урегулированию сложных проблем во взаимоотношениях мужчин и женщин. Данные публикации отражают поляризацию мужских и женских качеств и моделей поведения, а также самые примитивные представления о людях вообще, независимо от их пола.

Второе направление объединяет многочисленные психологические энциклопедии для мужчин и женщин. В содержательной части этих изданий речь идет о психологических особенностях личности вне половой принадлежности, несмотря на заявку в названии, такой же общечеловеческий характер носят и предлагаемые рекомендации, например: как бороться со стрессом, как вести себя в конфликтной ситуации и т. д.

К третьему направлению относится небольшая часть книг зарубежных авторов, написанных для того, чтобы помочь мужчинам и женщинам понять те гендерные стереотипы, которые мешают их личностному росту, саморазвитию, самореализации в профессиональной и семейной сферах.

К концу века увеличилось и количество научных работ, в которых представлены

результаты эмпирического изучения психологических различий между людьми разного пола. Ценность этих работ заключается в интересе к таким аспектам психологии пола, которые раньше не изучались. Так, если раньше половые различия анализировались преимущественно в сфере представлений о маскулинности и фемининности, а также в полоролевых установках, то большинство последних работ посвящено изучению половых различий в более глубоких и сложных психологических структурах, таких как Я-концепция, морально-этические установки, половая идентичность (Кудинова, 1998; Гиппенрейтер, Романова, 1997; Хасан, Тюменева, 1997; Араканцева, Дубовская, 1999; Смирнова, 1994).

В целом научные работы последних лет по психологии пола существенно расширили спектр исследований психологической стороны проблемы половых различий; так, исследования отечественных психологов, проведенные в 90-е гг., посвящены следующим вопросам: отличия особенностей личности и характеристик поведения мужчин и женщин (В.В. Знаков, С.И. Кудинов, Б.И. Хасан и Ю.А. Тюменева), содержание и динамика стереотипов маскулинности-феминности (Араканцева, Дубовская, 1999), психологические различия, присущие представителям двух полов в разные возрастные периоды (Смирнова, 1994).

Все исследовательские работы по психологии пола, проведенные в последнее десятилетие прошлого столетия, можно отнести к одному из двух теоретических направлений – это психология половых различий и женская психология.

Гендерные исследования, проводимые в рамках такого направления, как психология половых различий, отличаются от исследований половых различий в области дифференциальной психологии прежде всего концептуальными схемами интерпретации, объясняющими эти различия. Немногочисленные психологические различия между мужчинами и женщинами, наличие которых научно доказано, гендерный подход склонен приписывать социокультурным, а не естественно-биологическим факторам.

На Западе исследования психологии половых различий проводятся уже довольно давно. В истории развития этого направления выделяют ряд этапов. И.С. Кон (2001, 2002), ссылаясь на периодизацию Кэрол Джеклин, описывает четыре этапа развития этой проблематики в западной психологии.

1. В 1910—1920-х гг. все немногочисленные исследования психологических особенностей мужчин и женщин относили к рубрике психология пола (psychology of sex), причем пол зачастую отождествлялся с сексуальностью.

2. В 1930—1960-е гг. психологию пола сменила психология половых различий (sex differences), которые уже не сводились к сексуальности, но преимущественно приписывались природе.

3. В конце 1970-х гг., по мере того как круг исследуемых психических явлений расширялся, а позиция биологического детерминизма становилась слабее, появился более мягкий термин – различия, связанные с полом (sex related differences).

4. В 1980-х гг. их стали называть гендерными различиями (gender differences), считая, что они могут вообще не иметь биологической основы.

Похожие этапы в развитии направления, изучающего психологические различия между мужчинами и женщинами, можно выделить и в отечественной психологической науке.

1. До 1970-х гг. в советской психологии проблемы половой дифференциации почти не изучались, а те крайне малочисленные работы, которые были опубликованы, относились к психологии пола и отождествлялись с вопросами сексуальных отношений (преимущественно супружеских).

2. В 1970—1980-е гг. стали появляться редкие работы, в которых ставились специальные задачи, связанные с изучением различий между полами. Это направление определялось как психология половых различий, а основные выявленные различия считались биологически детерминированными.

3. И лишь в 1990-е гг. в отечественной психологии появились исследования, ориентированные на изучение гендерных различий, не обусловленных биологией мужчины и

женщины.

Таким образом, в истории изучения проблемы половой дифференциации можно выделить два периода: догендерный и собственно гендерный. Эти периоды отражают смену научных парадигм, когда эссенциалистский и сексистский подходы сменил социально-конструктивистский гендерный подход (Клецина, 2001а).

Итогом исследований половых различий в западной психологии явилось осознание того факта, что психологические различия между людьми разного пола – это не статичный, а процессуальный феномен. Важен не столько сам факт наличия или отсутствия этих различий, сколько анализ контекста их создания и следствий неравенства, проистекающего из этого факта. Позже отечественные исследователи также обратились к изучению всего многообразного спектра проблем, порождаемых межполовыми различиями в психологической сфере. Как уже говорилось, лишь в 90-е гг. в отечественной психологии появились исследования, направленные на изучение гендерных различий, то есть различий между людьми разного пола, обусловленных не анатомо-физиологическими характеристиками, а условиями полоролевой социализации. Работы отечественных исследователей, посвященные психологии половых различий, можно разделить на две группы.

К первой группе относятся те, в которых представлены результаты исследований западных психологов, посвященных половым различиям в рамках одной из сфер личности или по отдельной психологической характеристике (Виноградова, Семенов, 1993; Бендас, 2000; Либин, 1999; Куницына и др., 2002). В указанных работах представлены результаты многочисленных зарубежных исследований, посвященных половой дифференциации в детском и взрослом возрасте. Особое внимание тут уделяется исследованиям половых различий в интеллектуальной сфере и сфере поведения, подробно анализируются факторы половой дифференциации.

Вторая группа работ – это статьи, основанные на результатах собственных эмпирических исследований психологических различий между полами (Арутюнян, 1992; Клецина, 1998, 2001б; Семенова, 1999). По мнению авторов данных статей, социальная ситуация развития детей и взрослых в современных условиях такова, что жесткая полоролевая поляризация социальных функций мужчины и женщины разрушается, происходит ломка традиционных культурных стереотипов мужского и женского поведения. Сферы деятельности и общественное производство все меньше подчиняются делению на сугубо мужские или женские, появляются, например, женщины-военные, мужчины-домохозяйки, женский футбол и мужская аэробика. Отечественные авторы статей, так же как и их зарубежные коллеги, склоняются к тому мнению, что за исключением параметров, обусловленных генетической программой организма, большинство наблюдаемых психологических различий между полами детерминировано социальным контекстом.

Второе направление гендерных исследований в психологии можно определить как исследования женской психологии. Это направление сформировалось как реакция на распространенную и длительное время существовавшую среди психологов точку зрения на отличительные психологические особенности женщин как отклонение от мужских психологических норм и стандартов. Такая мысль была четко сформулирована в работе психолога Кэрол Гиллиган «Другим голосом». Оценивая половые различия, психологи мыслили не только в категориях «иные», но и в категориях «лучше» или «хуже». Так как специалисты всегда стремились построить единую шкалу измерения, которая, как правило, содержала эталоны, основанные на интерпретации данных исследования, проводимого мужчинами, и полученных преимущественно (или исключительно) при изучении мужчин, психологи склонны рассматривать поведение мужчины в качестве «нормы», а женское поведение в качестве своего рода отклонения от этой нормы. Таким образом, когда женщины не соответствуют стандартам психологических ожиданий, обычно делают вывод, что с женщинами что-то не в порядке (Gilligan, 1982).

Проблема половой дифференциации и иерархичных отношений мужчин и женщин в рамках женской психологии приобрела новый ракурс анализа. Он связан с особой природой, с уникальностью женской психологии. Отечественных психологических трудов, выполненных в рамках данного направления, пока еще мало. К ним можно отнести работы М.В. Бураковой (2000), Е.К. Завьяловой (1998), Л.В. Поповой (1996), О.В. Митиной (1999), Г.В. Турецкой (1998), а также обобщающие работы Н.В. Ходыревой (1998) и Е. Ивановой (2001).

В основном это направление развивается в рамках практической психологии, в контексте психологической помощи женщинам, страдающим от внутренних конфликтов, психологического и физического насилия, сексуального домогательства. Представительницы этого направления исходят из идеи о глобальном угнетении женщин, в основном они работают в кризисных центрах психологической помощи женщинам, однако результаты их деятельности практически не находят отражения в научных публикациях.

Еще одна область, где изучаются психологические особенности женщин, их специфика, отличающая их от особенностей мужчин, – это социологические исследования поведения женщин в сфере предпринимательства и бизнеса. В ряде социологических работ, посвященных анализу поведения женщин в сфере профессиональной деятельности, приводятся результаты исследований о преимуществах стиля руковод

ства женщин-менеджеров, об особых социально-психологических качествах женщин-руководителей, о специфике технологий женского менеджмента (Гвоздева, Герчиков, 2000).

Таким образом, итогом исследований половых различий в психологии, проведенных в последнее десятилетие прошлого столетия, явилось осознание факта, что наличие психологических различий между представителями разных полов – это не статичный, а процессуальный феномен. Важны не столько сами различия или их отсутствие, сколько контекст их создания, а также анализ социального неравенства, основанного на этих различиях. Исследования в рамках «женской психологии» испытывают на себе влияние западной феминистской идеологии и отечественной феминологии. Представители этого направления, как правило, разделяют взгляды психологов-феминисток о том, что женский психологический склад, женская психология, отличаясь от мужской, является психологией более совершенной.

* * *

Теперь рассмотрим подробнее вторую группу предпосылок становления гендерной психологии – феминистские теории, женские исследования и гендерные исследования.

1.4. Феминистская теория

Термин «феминизм» (от лат. *femina* – женщина) впервые был использован Элис Росси в 1895 г. В настоящее время существует много определений феминизма. Нередко феминизм понимается как теория равенства полов, лежащая в основе движения женщин за освобождение. Чаще всего его трактуют шире – как разного рода действия в защиту прав женщин, основанные на представлениях о правовом равенстве полов (в этом случае термин может употребляться как синоним женского движения). Феминизм возник из признания того, что общество в какой-то мере несправедливо оценивает женщину. Феминизм пытается проанализировать основания и способы угнетения женщин и достичь их освобождения. Последнее понимается далеко не однозначно.

Первая волна феминизма приходится на XIX – первую половину XX века. Тогда в центре внимания стоял вопрос о юридическом равноправии полов. С середины XX века начинается вторая волна феминизма – борьба за фактическое равенство женщин с мужчинами. В середине и конце 70-х гг. на Западе, особенно в США, движение приобрело

довольно массовый характер, оно проявилось в многочисленных акциях, в создании ряда организаций и множества небольших неформальных групп без лидера, в появлении теоретической стратегии феминизма. В течение 80-х гг. влияние феминизма несколько упало, исследователи связывают это с усилением неоконсервативной ориентации в западных странах, а также с острой самокритикой внутри самого феминизма. Если до середины 80-х гг. его теоретики в основном рассматривали опыт белой женщины среднего класса Западной Европы и Северной Америки, то впоследствии была признана необходимость изучать и учитывать требования и других групп с их специфическими интересами. Это сказалось на состоянии не только практики, но и теории движения, что усилило тенденцию отхода от категорий и методов, связанных с внеисторическими факторами.

В феминизме рассматривается не опыт пола, а опыт гендера – не биолого-анатомические, а культурно-психологические характеристики, поскольку практически проявления пола и биологическая сексуальность существуют только как продукт «очеловеченного взаимодействия». Согласно теории феминизма, приписывать гендерные представления, присущие культуре, самой «природе человека», его половым характеристикам, – значит некритически принимать ряд скрытых посылок, восходящих к патриархальному типу культуры. Сюда относятся определенные типы разделения труда, иерархические принципы подчинения, абстрактное и технологическое понимание науки, философии, прогресса и т. д. Эти установки имеют культурно-историческую природу и несводимы ни к собственно экономическим, ни к правовым причинам. С учетом этих посылок отношения между полами понимаются в феминизме как разновидность проявления отношений власти, поскольку под прикрытием «объективности» воспроизводится ситуация, когда одна часть человеческого рода, имея свои собственные интересы, одновременно представляет и интересы другой его части. Это соответствует специфическому пониманию «объективности», складывающемуся через научные представления, несущие на себе печать «маскулинистской ориентации». В культурах такого типа, по мнению теоретиков феминизма, женщина представлена лишь как «другой». Феминисты считают, что схемы рационального контроля, который общество применяет к мужчинам и женщинам, по сути дела различаются, при этом в принципе тип женской духовности остается невостребованным. Поэтому цель феминизма – выведение женской духовности из «сферы молчания». Феминизм признает принципиальное несовершенство традиционного теоретического анализа и необходимость политических действий. Однако, в отличие от обычного (с точки зрения принуждения) понимания политической сферы, феминизм трактует ее предельно широко – как «общественные дела вообще». Такое переопределение политики выражено в лозунге Р. Унгер: «Личное – это политическое!» – в лозунге феминизма «второй волны». Тут феминизм соединяет историко-критический анализ прав личности с идеологией, выступая как «призыв к действию», к изменению культуры, к духовному обновлению во всех сферах жизни общества.

К современной феминистской теории принадлежат теоретические концепции второй и третьей волны феминизма. К теориям второй волны относят радикальный, либеральный, марксистский, социалистический типы феминизма, к теориям третьей – культурный феминизм, феминизм цветных (или антирасистский феминизм), постмодернистский феминизм, конструктивистский феминизм и т. п. (Эллиот, Менделл, 1998), а поскольку эти теории в целом невозможно четко разделить, в последнее время их все называют постфеминизмом.

Несмотря на теоретические и идеологические различия, все современные разновидности феминизма используют философскую концепцию женского Симоны де Бовуар, а именно: определение женской субъективности как *другого* или *иного* по отношению к мужскому типу субъективации в культуре (Жеребкина, 2001).

Два различных методологических подхода отразились в двух типах интерпретации проблемы женской субъективности: первый – так называемый эссенциалистский подход (тенденция рассматривать женский опыт и женскую субъективность как единые и

анализировать их с помощью единого дискурса и единых аналитических средств); второй – так называемый антиэссенциалистский подход (утверждающий, в противовес классическому феминизму, плюрализм идентичности, а также противоречивость опыта).

Эссенциализм (от лат. *essentia* – сущность, экстракт) – теоретическая позиция, которая позволяет выделить отдельные характерные черты такой социокультурно-биологической группы, как «женщины», и на основе этого дать точное определение понятию «женщина». В рамках эссенциалистского подхода женская идентичность часто выстраивается по принципу «от обратного» – в противоположность той женской идентичности, которую предлагает патриархальная культура. Утверждение «женского», таким образом, идет или путем отрицания мужского («не-мужское», «другое»), или путем утверждения альтернативно-женского («женское, но в другом смысле»). В целом основу эссенциалистского подхода составляет представление о том, что существуют специфически женские типы мышления и структуры психики. Так, например, современная исследовательница Шейла Бенхабиб в своей работе «Другой: вообще и в частности» (Benhabib, 1992) пытается теоретически обосновать онтологическое своеобразие морали женщин, при этом она использует парадигму отличия «мужской» логики от «женской» (Ушакин, 2001).

В случае официального феминизма (того, что называют «мейнстрим») за пределами «канона» (то есть нормы) остается множество «других», нетипичных женщин: чем точнее определяется и очерчивается «женщина» и, соответственно, «женственность», тем большее число реальных женщин отвергаются из-за несоответствия этому образу. В результате любые попытки эссенциалистов определить личность порождают исключения (Клинегр, 1998). Этим объясняется возникновение «других» феминизмов – черного, лесбийского, марксистского и т.д.

Таким образом, феминистская теория – это обобщенная сложная система воззрений на социальную жизнь и человеческий опыт, предусматривающая в качестве отправной точки приоритет женщин. Эта теория связана с женщинами трояким образом: во-первых, основной объект ее изучения представляют ситуации и трудности, с которыми сталкиваются женщины в обществе; во-вторых, эта теория рассматривает женщину в качестве важнейшего «субъекта», то есть стремится смотреть на мир, исходя из специфической женской позиции – из роли женщины в социальном мире; в-третьих, феминизм как теория выступает с критикой от имени женщин и действует в их интересах, стремясь создать для них лучший мир (Ритцер, 2002).

Наиболее известные феминистские теории: феминизм либеральный, марксистский, радикальный, психоаналитический, культурный и др. Все феминистские теории предлагают свою трактовку вопроса о причинах существующего социального положения женщин и о способах изменения сложившейся ситуации. Либеральный и радикальный феминизм оказали наибольшее влияние на становление и формирование женских и гендерных исследований, которые, в свою очередь, стали теоретическими предпосылками возникновения гендерного направления в психологии.

Либеральная концепция феминизма. В 70-е гг. XX столетия на Западе интенсивно развивалось феминистское движение либеральной ориентации. Либеральный феминизм провозглашает равенство полов, которого можно достичь посредством реформ. Законодательные акты и политические решения должны (с либеральной точки зрения) учитывать аспект гендерной нейтральности, отражать идею схождения полов.

Либеральный феминизм основывается на следующих предпосылках: 1) все люди обладают определенными неотъемлемыми свойствами – способностью к разумной, духовной деятельности и самореализации; 2) осуществление этих способностей может охранять законодательное признание всеобщих прав; 3) неравенство между мужчинами и женщинами на самом деле социальная конструкция, не укорененная в «природе»; 4) социальные изменения, направленные на устранение неравенства, можно осуществить с помощью организованного призыва, обращенного к интеллектуальной части общества, и используя

возможности государства (Ритцер, 2002).

Классиком либерального феминистского направления признана журналистка Бетти Фридан, которая изложила свои взгляды в книге «Загадка женственности», взорвавшей атмосферу «потребительского рая» образованных американок среднего класса. Многочисленные женские журналы, реклама, телевидение убеждали, что именно в конце 1950-х гг. представительницы среднего класса смогли добиться «женской американской мечты»: преуспевающий и заботливый муж, здоровые дети, дом в пригороде, автомобиль, красивая одежда, которую можно демонстрировать на вечеринках и благотворительных собраниях. Их благополучную жизнь омрачало лишь внутреннее неудовлетворение, причины которого они не могли сформулировать ни перед психоаналитиками, ни перед мужем, ни перед собой (Попкова, 2001).

Бетти Фридан сумела найти причину разочарований и недовольства американских женщин, она осознала проблему, не имевшую названия. Стремясь исполнить предписываемое обществом «истинное», «природное предназначение» матери, жены и хозяйки дома, американские женщины отказывались от карьеры и участия в социальной и политической жизни общества. Ориентируясь на образы «настоящей женственности», они становились инфантильными, зависимыми и утрачивали представления о своих возможностях. Неназванная проблема стала драмой женской идентичности, она привела к подавлению профессиональных и социальных интересов. Образ счастливой домохозяйки подвергся критике как нереалистичный миф (Попкова, 2001; Темкина, 1997).

Как и иные теоретические феминистские направления, либеральный феминизм оформился в процессе критического осмысления феномена женского движения второй волны (60-е гг. XX века), а также под влиянием доминирующих в научной мысли этого периода социальных теорий. В 60—70-е гг. в социальных науках наибольшее распространение имел структурный функционализм. В рамках теории структурного функционализма Т. Парсонс разработал теорию половых ролей (Parsons, Bales, 1955). Рассматривая изменения, которые произошли в американской семье к середине прошлого столетия, Т. Парсонс выделяет следующие основные функции семьи:

- социализация детей;
- стабилизация личности взрослых членов семьи.

По его мнению, механизмом, который обеспечивает равновесие и стабильность любой социальной системы и семьи в том числе, является функциональное разделение сфер деятельности, или дифференциация ролей. Поскольку для существования социальной системы необходимо выполнение инструментальной и экспрессивной функций, то и в семье эти функции тоже должны быть реализованы. Инструментальная функция обеспечивает отношения системы – в данном случае семьи – с внешним миром, дает возможность получить средства к существованию. Экспрессивная функция – это поддержание интеграции членов системы, установление моделей отношений и регулирование уровня напряженности членов союза. Т. Парсонс утверждает, что один и тот же человек не может выполнять одновременно и инструментальные (требующие властности и жесткости), и экспрессивные (предполагающие мягкость и умение погасить конфликт) функции, поэтому женщина в семье выполняет экспрессивную функцию, а мужчина – инструментальную. Разделение этих ролей глубоко функционально и существует во всех системах социального взаимодействия.

Концепция Т. Парсонса объясняет повседневные практики внутри- и межполовых отношений и положение женщин в западном обществе накануне возникновения женского движения второй волны. Т. Парсонс пытался описать типичные образцы поведения, лежащие в основе мужских и женских социальных ролей, а также установить связь между личностными и общественными структурами на основе половых ролей (Parsons, Bales, 1955).

Либеральные феминистки, осмысливая положение женщин в рамках теории Парсонса, сформулировали тезис об угнетении женщин и мужчин предписанными им традиционными ролями. На эту концепцию опиралась политическая задача движения по изменению ролей, в частности – выход женщин за рамки роли домохозяйки. Либеральный путь решения

проблемы заключался в повышении уровня образования женщин, вовлечении их в общественную сферу, создании условий для совмещения семейных и профессиональных ролей. Необходимо было сломать стереотипы общественного сознания, привязывающие женщину исключительно к воспитанию, заботе, обслуживанию, а мужчин – к управлению. Казалось, что это возможно осуществить через обширную программу социальных реформ в системе образования, в производственной, политической и законодательной сферах. Все эти реформы должны были обеспечить женщине равные права и возможности в обществе, помочь достичь социального статуса, который узурпировали мужчины.

Роль феминистской либеральной концепции как теоретической предпосылки развития гендерного направления в психологии определяется новым взглядом на проблему социальных и социально-психологических различий между полами. Либерально-феминистский постулат равенства мужчин и женщин в общественной жизни побудил психологов под новым углом зрения рассматривать проблему психологических различий между полами. Это вдохновило на исследования в области психологии половых различий, где особое внимание уделялось анализу детерминант выявляемых психологических различий. Изучение совокупности результатов многочисленных исследований, посвященных различиям психологических характеристик полов и особенностях поведения мужчин и женщин, показало, что различий между представителями мужского и женского пола не так много, как кажется (Maccoby, Jacklin, 1974; Bee, Mitchel, 1984; Либин, 1999).

Таким образом, либеральное направление феминизма показало, что мужчины и женщины могут выполнять одинаковые, а не различные социальные функции. Исследования психологов подтвердили данное положение. Тем самым был подвергнут пересмотру универсальный принцип организации гендерных отношений – половая дифференциация.

Марксистский феминизм (материалистический феминизм) – теоретическое направление, использующее потенциал марксистской теории для объяснения (капиталистического) угнетения женщин. Наиболее активно оно разрабатывалось в 1970-е гг., хотя основой марксистского феминизма послужили работы К. Маркса и Ф. Энгельса и их последователей, теоретиков рабочего и социалистического женского движения, в том числе Клары Цеткин и Александры Коллонтай.

Классики марксизма выводили угнетение женщин из классового неравенства. Ф. Энгельс полагал, что, хотя разделение труда по признаку пола существовало всегда, работа, выполняемая мужчинами и женщинами, оценивалась как равно необходимая и первобытное «детство человечества» было эгалитарным в гендерном отношении. Однако с появлением прибавочного продукта (в результате изменения орудий труда и повышения производительности) и возможности накопления собственности у мужчин появился интерес к определенной модели наследования, что стало причиной контролировать женскую сексуальность с помощью морали, моногамной для женщины семьи (ибо только таким образом можно контролировать легитимность наследования) и жесткого отделения частной сферы от публичной. Ф. Энгельс совершил огромный теоретический прорыв, включив сексуальность и репродукцию в экономическую теорию, однако он не пытался исследовать домашнее хозяйство, чтобы понять, как выполняемый там социально необходимый труд включен в макроэкономику.

Ранние теоретики марксистского феминизма, выросшего на волне левых молодежных и гражданских движений 1960—1970-х гг., использовали марксистскую экономическую теорию для анализа выполняемой женщинами домашней работы и для вычисления ее стоимости. Они вскрыли связь между капиталистической и домашней экономикой, показав, что эксплуатация женщин в семье поддерживает классовый порядок: женская домашняя работа является не «услугой» конкретному мужчине, а частью системы дешевого и эффективного воспроизводства рабочей силы. Некоторые теоретики марксистского феминизма выдвинули требования оплаты женского домашнего труда.

Согласно классической марксистской теории, для освобождения женщин их надо

включить в общественное производство, поэтому борьба женщин является частью классовой борьбы. У женщин те же цели, что и у рабочих, и гендерное неравенство должно исчезнуть с ликвидацией частной собственности (капитализма), так как исчезнет причина для любой эксплуатации. Однако опыт позднего капитализма и социалистических стран показал, что этого не происходит: женщины рассматриваются в качестве «резервной армии труда», которая призывается на рынок рабочей силы, когда в том возникает необходимость, и исключается из него, когда необходимость исчезает. Марксистский феминизм обратился к концепции патриархата, или идеологии мужского доминирования, которая якобы существовала до появления частной собственности и классового разделения. Теоретики предприняли анализ «частной» сферы, которая традиционно считалась неполитической (исключенной из отношений власти). Капитализм, с одной стороны, и патриархат – с другой, стали рассматриваться как «двойные системы», несводимые одна к другой и одинаково лежащие в основе угнетения женщин.

Материалистический экономический анализ остался неотъемлемой частью феминистской концепции, однако, в отличие от марксизма, идея (женской) революции не нашла в нем места в значительной степени потому, что этот метод борьбы насильственный, то есть маскулинный.

Радикальная концепция феминизма. Первая половина 80-х гг. – период широкого распространения радикальной идеологии в западном феминистском движении. В определенном смысле радикальная идеология противоположна либерализму. Если либерализм в дилемме «сходство-различие полов» решает проблему через сходство-равенство, едва ли не одинаковость, то радикализм строит свою теорию и практику, исходя из различий между мужчинами и женщинами и делая на них акцент. Радикальные феминистки используют марксистские и психоаналитические категории для анализа отношений полов. Центральное место в их теории занимает концепция патриархата, который понимается как универсальная социальная структура, наделяющая мужчин преимуществами за счет женщин. Их интересуют вопросы власти, неравенства, угнетения женщин.

Радикальный феминизм базируется на следующих утверждениях: 1) женщины обладают абсолютной позитивной ценностью сами по себе – это утверждение противостоит обесцениванию женщин; 2) женщин подавляет система патриархата (Ритцер, 2002). Патриархат в самом общем виде определяется как господство мужчин над женщинами (Словарь гендерных терминов, 2002). С точки зрения радикального феминизма система патриархата понимается как структура социального неравенства, которой уделяют слишком мало внимания, но которая тем не менее имеет слишком большое значение (Ритцер, 2002). Чтобы преодолеть влияние патриархатной системы, прежде всего необходимо изменить сознание женщин, чтобы они поняли свою силу и значимость. Многие представительницы радикального феминизма были участницами «групп роста сознания».

Как уже говорилось, радикальная феминистская концепция использовала идеи марксистской и психоаналитической теорий. Психоанализ вызывает у феминисток двойственное отношение. С одной стороны, ряд основополагающих психоаналитических постулатов был подвергнут резкой критике, с другой – многие идеи фрейдистов и неофрейдистов послужили основой для ряда теоретических положений феминизма. Критикуя Фрейда за его биологический детерминизм (широко известно его высказывание: «Анатомия – это судьба»), феминистки утверждали, что безвластное положение женщины в обществе основано не на биологии, а на социальном конструировании «женской роли». Подверглась критике преувеличенная роль сексуальности в жизни женщины и оправдание мужской агрессивности как «органически присущей» мужскому типу сексуальности. Первой реакцией феминисток на распространение фрейдизма было то, что они объявили психоанализ «глубоко реакционной, женоненавистнической теорией» (Тартаковская, 1997). Однако наряду с этим признавалось существенное влияние З. Фрейда на культуру в целом, а также значимость открытия ранее табуированной темы сексуальности. Именно фрейдистский анализ стадий детской сексуальности дает возможность объяснить

формирование гендерной идентичности на бессознательном уровне. Мальчики и девочки имеют разный опыт сексуального развития, поэтому и формируются разные гендерные роли. Заслуга Фрейда, по мнению феминистских исследовательниц, состоит в том, что вместо абстрактного субъекта классической философии он исследует специфику гендерных отношений в конкретной психологической реальности – реальности семьи. В то же время, по мнению Фрейда, женщина занимает в семье зависимое и вторичное положение, за что психоанализ подвергался критике (Жеребкина, 2001).

Можно сказать, что именно Фрейд ввел в современную культуру феномен женского как один из центральных феноменов, который традиционно был смещен на периферию. Женское у Фрейда ассоциируется с бессознательным, при этом основная заслуга Фрейда, в отличие от других ученых, занимавшихся проблемой бессознательного в конце XIX века, состоит в том, что структуру женского он рассматривал как гетерогенную, множественную и прерывистую, где соотношение образов и структурных компонентов лишено последовательности, хотя именно эти качества бессознательного позволяют приблизиться к пониманию феномена женского в культуре.

В первый период творчества (1890—1920) Фрейд пытается определить особенности гендерного различия в структуре детской идентичности, используя вербальную технику свободных ассоциаций, а также анализ фантазий, влечений и оговорок. Он установил, что гендерные различия не являются данными от рождения, а формируются только на стадии так называемого «Эдипова комплекса» – когда из полиморфной сексуальности ребенка формируется какой-либо один (мужской или женский) тип идентификации. Обретение одного типа идентификации всегда связано, по мнению Фрейда, с подавлением других характеристик изначально полиморфной идентичности.

Феминистские теоретики критическим образом оценили основные выводы психоанализа. Кейт Миллетт в знаменитой книге «Сексуальная политика» (1970) подвергает критическому осмыслению биологические и анатомические детерминанты психоаналитической концепции женственности: психическое нельзя сводить к биологическому, нельзя объяснить формирование женского биологической ущербностью, как это делает Фрейд (Миллетт, 1994).

Критика Фрейда с позиции феминистской методологии представлена также в работе Суламифь Файерстоун «Диалектика пола: условие для феминистской революции» (Firestone, 1970), в которой автор пыталась показать, каким образом подавление женщин в культуре идеологически обосновывалось с помощью концепции анатомического детерминизма Фрейда. Файерстоун доказывает, что вторичное место женщины в культуре во многом оправдывают именно фрейдовским тезисом об универсальных психосексуальных структурах, где структура женского принципиально отличается от структуры мужского как «неполноценная» копия последней и ассоциируется исключительно с пассивностью, мазохизмом и нарциссизмом.

Бэтти Фридан, автор знаменитой книги «Загадка женственности» (1963), также считает, что проблема женской ущербности и вторичности кроется не в женской личности как таковой, а в структуре патриархальной семьи. Именно в семье, по мнению Фридан, наиболее интенсивно осуществляется контроль как над женским телом, производящей и репродуктивной функциями женского организма, так и над женской психикой. Например, традиционная идеология семьи заставляет женщину выполнять свою репродуктивную функцию, в то время как реальное социальное положение часто не позволяет ее осуществить; в результате женщина оказывается в амбивалентном состоянии и неспособна выполнить ни одно из требований общества (Фридан, 1993).

Существовало и другое направление критики Фрейда: не с точки зрения традиционного положения женщины в семье, а с точки зрения доэдиповых отношений матери с ребенком. Основная заслуга в исследовании структуры этих отношений принадлежит Мелани Кляйн. Последняя считает, что для понимания особенностей человеческой психики надо исследовать доэдипов период развития человека, а именно – первичную идентификацию

ребенка не с отцом, а с матерью. Особенно важными, по мнению Кляйн, являются отношения мать-дочь. Именно их особенность, считает Кляйн, помогает понять, почему в структуре семьи женская роль формируется через амбивалентность и потерю идентификации. Функция женщины в семье традиционно сводится к заботе о доме и детях при отсутствующем отце. Поэтому с самого начала девочка ориентируется на зависимый (материнский) тип идентификации, а мальчик на активный (отцовский). Более того, в женском типе идентификации преобладают чувственные аффекты, соответствующие личным, а не социальным аспектам реальности. Однако это не значит, что женский тип личности следует описывать исключительно в негативных терминах: просто к нему неприменимы маскулинистские оценки. Напротив, доэдиповы отношения мать-дочь – это гармоничные отношения, позволяющие женским субъективностям матери и дочери всесторонне реализоваться. Этот аспект теории Мелани Кляйн послужил отправной точкой для развития постлакановского феминистского психоанализа (Кляйн, 2001).

Жак Лакан (1901—1981), известный французский психоаналитик, оказал огромное влияние на развитие современных концепций феминизма. Теория Лакана развивалась в русле критики психоаналитической модели субъективности, она поставила под вопрос саму идею структуры и принципы структурного анализа Фрейда. Лакан отказался от концепции биологического детерминизма субъективности, переместив внимание на: а) лингвистические аспекты структуры бессознательного; б) воображение в структуре субъективности. Соответственно, человек для Лакана – это не анатомический субъект Фрейда, а «субъект говорящий», проживающий жизнь на символическом уровне функционирования языка, социальных процессов и институтов. В результате Лакан пересмотрел фрейдовскую теорию маскулинного и фемининного (Лакан, 1997).

Сексуальность Лакан рассматривает как символический феномен – как трансцендентальное понятие, которое символизирует фаллос. Сексуальная дифференциация есть не что иное, как цепь гендерных символических различий, в которой пол определяется через место в этой бесконечной цепи символического значения, а не как пол биологический. Именно в контексте гетерогенной структуры символического Лакан ставит вопрос о женской сексуальности, спецификой которой является тот факт, что женщина способна найти свое значение только в каком-то Другом: ее имя – это всегда имя ее символического отца, символического фаллоса, без которого она оказывается неназванной, отсутствует, неспособна обрести идентичность. Отсюда идет знаменитая фраза Лакана: «женщина не существует». В то же время, согласно теории Лакана, женщина может не только зависеть от Другого, но и занимать его место, будучи объектом мужской фантазии, ибо сама фантазия как феномен возможна только через константу женского. Однако и в этом случае определяемая через фантазию женщина, по словам Лакана, также не существует, и тем самым феномен женского в культуре становится проблемой.

Феминистская теория использовала психоанализ в поисках ответа на вопрос о глубинных причинах гендерного неравенства в обществе, пытаясь выявить те пласты бессознательного, эмоционального, сексуального, которые существуют у всех людей. Психоанализ был для феминисток методом и теорией, помогающим исследовать то, как мы развиваем и используем наши бессознательные фантазии и как мы реконструируем наше прошлое в настоящем (Chodorow, 1989; Жеребкина, 2000).

Использование психоаналитической теории позволило радикальным феминисткам сформулировать причины неравенства и подавления женщин. Мужчины угнетают женщин, потому что основа эксплуатации заложена в способности женщин к деторождению. Рождение и воспитание ребенка ограничивает социальную мобильность женщины, поэтому она становится более зависимой от мужчины. Спектр решений, которые предлагает радикальный феминизм, широк – от создания андрогинной культуры («унисекс») до замены мужской культуры на женскую (Темкина, 1997). Организационная деятельность радикального движения привела к созданию феминистской альтернативы в литературе, музыке, духовной сфере, медицине.

Итак, радикальную феминистскую концепцию, так же как и либеральную, отличает несколько односторонний подход к решению проблемы неравенства женщин. Концентрация внимания исключительно на проблеме патриархата как основном источнике подавления женщин упрощает реалии социальной организации и социального неравенства, вследствие этого и пути изменения ситуации к лучшему слишком упрощены.

Роль радикальной феминистской концепции в качестве теоретической предпосылки развития гендерного направления в психологии определяется, прежде всего, тем, что она привлекла внимание психологов к специфическим проблемам личностного развития женщин. Ключевые идеи радикального феминизма способствовали возникновению в психологии в 70-е гг. XX столетия нового направления, связанного с изучением женских проблем и женской психологии. Речь идет о так называемой «психологии женщин». Женские психологические проблемы стали объектом исследования двух групп психологов (Фрейджер, Фейдимен, 2001). Представители первой группы использовали преимущественно психоаналитические концепции для изучения особенностей формирования женской психики и анализа развития личности женщины. Совершенствуя и развивая идеи З. Фрейда, Хелен Дойч, Карен Хорни, Мелани Кляйн, они существенно расширили представления об особенностях психологического развития женщин, о проблемах формирования женской идентичности.

Вторая группа психологов-исследователей, в число которых входили Кэрролл Гилиган (1982), Нэнси Ходоров (1989), Джин Миллер (1976) и другие, сосредоточила свое внимание на изучении жизненного опыта женщин, который раньше фактически игнорировала психология. Женский жизненный опыт, в определенных областях качественно отличающийся от мужского, накладывает особый отпечаток на всю психику женщины. Только женщины переживают менструацию, беременность, роды, вскармливание грудью. В дополнение к этому опыту, обусловленному биологически, существует и культурная специфика женского опыта вследствие исполнения гендерных ролей. Представители этого направления опирались на следующие теоретические положения: специфическая психология женщины социально обусловлена; женский психологический склад, психология женщины более совершенны, чем у мужчин.

Во второй половине 1980-х гг. в феминистском движении появляется множество ветвей: цветной феминизм, постмодернистский, гуманистический, экзистенциальный, культурный и другие. Задачей нового феминистского движения конца 80-х становится исследование основ (деконструкция) гендерных отношений. Это поиск ответа на вопрос: как появились гендерные отношения в данном обществе, каким образом они создаются, принимают вид естественных и имманентно присущих индивиду, группе, социуму. Если признать, что гендер сконструирован как общественные отношения власти, можно подвергнуть последние критическому переосмыслению и перестроить (Здравомыслова, Темкина, 1998).

Заслуга феминизма как теории состоит в том, что он способствовал развитию и обогащению (расширению границ понятий и методов интерпретации) современных концепций: марксизма, структурализма, экзистенциализма, психоанализа, постмодернизма.

Значение феминистской теории для гендерных исследований заключается в следующем:

1. Феминистская теория дает методологическую основу для концептуализации женской субъективности как иного типа субъективации в культуре. Специфика гендерных исследований при этом состоит в том, что их предметом становится не один (женский) и даже не два (женский и мужской), но как минимум пять типов субъективации в современной культуре (женский, мужской, гомосексуальный, гетеросексуальный и транссексуальный), каждый из которых является специальным предметом гендерных исследований, также выделяющих критерий иного в качестве базового методологического критерия.

2. Если феминистский дискурс непосредственно соотносится с другими философскими и социальными теориями современности, то гендерные исследования используют в первую

очередь методологию феминистской теории и через нее – другие критические дискурсы современности. Тут необходимо отметить, что основной теоретический аппарат, понятия и методология анализа гендерных исследований до начала 90-х гг. создавались в основном теоретиками феминизма и только с недавнего времени – квир-теоретиками. Концепции квир-идентичности в современной феминистской теории возникают в связи с переходом к постфеминизму и появлением новых практик деконструкции гендера и «размывания» границ традиционных гендерных идентичностей, что в первую очередь связано с так называемым феноменом неосексуальности (гомосексуальность, транссексуальность) в современной культуре. Американский теоретик феминизма Тереза де Лауретис ввела в обиход термин квир-идентичность («странная», «эксцентричная»), чтобы отразить более глубокое понимание женской гомосексуальности в ее пересечениях с социальными и субъективными формами фантазии, идентификации и желания (Лауретис, 1998). Затем этот термин стали использовать не только для описания структур гомосексуальной идентичности (мужской и женской), но и других современных типов идентичности, не укладывающихся в рамки традиционной гендерной дихотомии. Таким образом, термин *квир* знаменует собой переход от феминистской теории (актуализировавшей и проблематизировавшей именно женскую субъективность, в том числе – гомосексуальную) к гендерной теории (актуализирующей другие типы гендерной идентичности: мужской, мужской гомосексуальный и транссексуальный).

3. Для гендерных исследований важна также политическая направленность феминизма, так как гендерные исследования в качестве новой академической дисциплины также стремятся к политической цели – они стремятся к устранению всех типов гендерного неравенства в обществе.

Развитие феминистской теории способствовало возникновению академических курсов в высшей школе США в 70-е гг. XX столетия, что в дальнейшем породило академическую дисциплину (образовательную программу) под названием «женские исследования» (Womens Studies).

1.5. Женские исследования

Женские исследования (Women's Studies) представляют собой начальный этап гендерных исследований (1970-е гг.). Социально-политический контекст появления женских исследований задали либералистские идеи (эмансипации, равенства, автономии, прогресса), нашедшие отражение в: (1) молодежных движениях конца 1960-х и революции «новых левых», (2) сексуальной революции, которая в итоге дала больше женщинам, чем мужчинам, и (3) связанной с сексуальной революцией – «второй волной» феминизма.

Теоретический анализ отношений полов был необходим в связи с изменением (по сравнению с XIX веком и «первой волной» движения) целями феминисток: от борьбы за равенство прав, которое уже было зафиксировано в законах многих стран, они перешли к борьбе за равенство возможностей для женщин, от «феминизма равенства» к «феминизму различий», к требованию признать «особость» женского социального опыта. Главной целью «шестидесятниц» XX века стало создание свободной автономной женской личности.

В спорах о том, достижима ли такая цель, приняли участие генетики, психологи, антропологи, этнологи, философы, историки, социологи, филологи. Параллельно с возникновением в 1970 г. во Франции «Движения за освобождение женщины» там были основаны и первые феминистские журналы. Аналогичный процесс начался и в США, где в короткие сроки увеличили свои тиражи журналы «Signs», «Feminist Studies», «Womens Studies Quarterly». Взлет неофеминизма повлиял на интеллектуальную сферу: ученые в Европе и США стали избирать объектом своих изысканий женщину – в семье, на производстве, в системах права и образования, в науке, политике, литературе и искусстве. Первый спецкурс по истории «женского движения» был прочитан в Сиэтле в 1965 г. В конце 60-х спецкурсы «о женщинах» читались также в Вашингтоне, Портленде, Ричмонде,

Сакраменто. В 1969 г. исследовательница из Корнелльского университета Шейла Тобиас предложила обобщающее название для этих спецкурсов – «изучение женщин» (Female Studies). В 1970 г. возглавленная ею команда преподавателей социальных наук (психологов, социологов, историков) прочла в указанном университете междисциплинарный курс «Личность женщины», который пришлось прослушать вплоть до зачетного экзамена более 400 человек. Почти одновременно, в 1970 г., в университете Сан-Диего была учреждена своя «женская» программа обучения студентов; та же Ш. Тобиас организовала там специальное издание «Female Studies», которое взялось за публикацию программ курсов, списков литературы и было нацелено на обмен опытом между преподавателями, увлеченными женской темой. В том же 1970 г. в Балтиморе Флоренс Хоу и Пол Лоутер учредили издательство «Feminist Press», сыгравшее немалую роль в пропаганде знаний о взаимоотношениях полов.

К концу 60 – началу 70-х гг. в рамках многих традиционных академических дисциплин уже в десятках университетов США и Европы появилось «Изучение женщин». Историки вспоминали несправедливо забытые имена тех, кто внес вклад в развитие этого направления, литературоведы рассматривали своеобразие образного и речевого стиля женщин-писательниц, педагоги ставили вопрос об особенностях воспитания мальчиков и девочек, психологи обращались к ранее известным, но несколько подзабытым классическим трудам по женской психологии, социологи пытались показать отличия социальных ролей мужчин и женщин и вытекающие отсюда демографические следствия. Термин «гендер» в их работах соотносился лишь с женским опытом и употреблялся тогда, когда речь шла о социальных, культурных, психологических аспектах «женского» в сравнении с «мужским», при описании норм, стереотипов, социальных ролей, типичных для женщин.

Исследования, которые именовались «гендерными» и были опубликованы в 70-е гг., были «женскими исследованиями», и велись они женщинами-учеными, стоявшими на феминистских позициях. Те же самые исследования в 70-е гг. могли также называться:

- «женскими исследованиями» («Female Studies»), что казалось ученым-феминисткам слишком биологизированным;
- «феминистскими исследованиями» («Feminist Studies»), что многие отвергали по причине идеологизированности (т.к. не все желающие примкнуть к новому направлению числили себя феминистками или феминистами);
- «женские исследования» («Women's Studies»), что считалось не слишком политкорректным, так как подчеркивало «объектность» женщины как предмета изучения;
- «исследования женщины» («Women' Studies») – так определялись исследования любой проблемы на «женскую тему», чаще всего проводившиеся женщинами.

В 1975 г., объявленном ООН «Всемирным годом женщины», американская исследовательница Нин Коч сконструировала термин «феминология», получивший распространение в России. Под этим стали понимать междисциплинарную отрасль научного знания, изучающую совокупность проблем, связанных с социально-экономическим и политическим положением женщины в обществе, эволюцией ее социального статуса и функциональных ролей.

В современной литературе, посвященной возникновению и развитию женских исследований, выделяют четыре стадии развития «женских исследований» («Women's Studies»), характерные для американских академических кругов (Ярская-Смирнова, 2001).

Первая стадия женских исследований занимает промежуток с конца 60-х до конца 70-х гг. Изучение женщин началось в рамках традиционных академических социальных и гуманитарных дисциплин – в основном в литературе, истории, философии, социологии и психологии. Главной задачей женских исследований было «ввести женщину» в традиционные социальные и гуманитарные дисциплины. В учебном процессе стали использоваться несправедливо забытые труды женщин-ученых, демонстрировалась их роль в развитии науки и культуры. В истории развития культуры женщины обычно исключались из публичного дискурса, так как их роль в жизни общества отождествлялась исключительно с

домашней сферой.

Реализации задачи общенациональной институционализации женских исследований в системе высшего образования США была посвящена вторая стадия развития этого направления (начало 80-х гг.). Стали появляться кафедры в университетах, исследовательские институты и центры женских исследований, начали выходить специальные журналы, хрестоматии, учебные пособия. В университетах начались широкие обсуждения статуса женщин, явлений дискриминации в публичной сфере и частной жизни, полоролевых предрассудков в социуме, литературе и образовании. Были опубликованы работы о продолжающейся дискриминации женщин в общественной и частной жизни, на рынке труда; об ограниченном доступе женщин к образованию и профессиям, а также к политике на уровне принятия решений.

Третья стадия развития женских исследований приходится на середину 80-х гг. Эта стадия связана с продолжением реструктуризации учебных программ ради включения опыта меньшинств, повышения толерантности и чувствительности к мультикультуральным различиям студентов. В это время академические программы женских исследований подверглись критике со стороны авторов-женщин, представляющих этнические, расовые и сексуальные меньшинства: в частности, черные и цветные женщины выдвигали вполне обоснованные требования включить в концептуализацию женственности расовые, этнические и классовые различия. В результате некоторые университеты стали предлагать специализацию по «черным» женским исследованиям, начали финансироваться проекты и программы для «цветных» женщин в высшей школе, проводились соответствующие конференции, семинары и летние школы.

Четвертая стадия развития женских исследований началась в 1990-х гг. и была связана с развитием глобальной инфраструктуры и повышением внимания к международным проблемам женщин. Образовательные программы и исследовательские проекты по проблемам женщин стали распространяться в странах Западной Европы, Африки, Ближнего Востока, Азии и Латинской Америки. Были основаны регулярные международные летние институты, конференции и конгрессы, проводимые при поддержке многочисленных женских организаций. Это привело к интенсивному обмену информацией и опытом между учеными и преподавателями. Образовательные программы приобретали международную, глобальную ориентацию. В связи с растущим числом публикаций, вышедших в постколониальных государствах и странах третьего мира, современные программы по женским исследованиям ставят акцент на вопросах политики, социально-экономического развития, на проблемах милитаризма, репродуктивных прав, беженцев и др.

Главными отличиями женских исследований, или «феминологии», как научного психологии и социоло

выяснилось, что каноны гениальности также созданы мужчинами, и т.д.) и заставили задуматься о том, что историческое время, проживаемое женской половиной человечества, протекает не в тех же ритмах, что «мужское»; (6) создали предпосылки для перехода от анализа больших структур и социальных общностей к антропологически-ориентированным социальным наукам, интересующимся жизнью отдельных людей; (7) поставили вопрос о разных научных стилях исследований – объективистском, «мужском», и эмоционально-богатом, «женском»; (8) ввели гендерное измерение в социально-экономическую историю, пополнившуюся такими темами, как «феминизация бедности», «фемининность безработицы», «политэкономия домашнего труда», «история женского домашнего труда», заставив признать категорию «пол» одним из структурообразующих экономических принципов; (9) предложили особое понимание темы «женской работы» как неоплачиваемого труда (рождение детей, их воспитание, труд по поддержанию в доме чистоты, приготовлению пищи, стирке, глажке, уходу за больными и немощными), который во все эпохи практически игнорировали; (10) анализ так называемых «женских профессий» (воспитательницы, учительницы, гувернантки, поварихи, прачки, гладильщицы, прядильщицы, ткачихи, медсестры, социальной работницы) в прошлом и настоящем, причем исследователи сделали вывод, что эти профессии сложились и воспроизводятся как продолжение гендерных ролей, приписанных женщинам социальными и культурными нормами; (11) наконец, женские исследования вовлекли в феминистское движение массу женщин, в том числе из числа ученых. Они пришли в новую область знания со сложившимся житейским и научным опытом, который позволял им превращать «личное» в «профессиональное», а затем и в «политическое».

Несмотря на их очевидные успехи – и в содержании, и в методиках и подходах – традиционная наука восприняла появление женских исследований скептически. Непризнание и насмешки в адрес «женоведов» (феминологов) предопределили возникновение духа кастовости университетских и академических объединений, изучавших женскую тему. Феминологи 70-х гг. оказались вытесненными из своих дисциплин на обочину «большой науки», образовав евро-американскую субкультуру, или «сестричество», исследовательниц, хорошо знающих и поддерживающих друг друга на конференциях, в переписке, но малозаметных для ученых-коллег.

1.6. Гендерные исследования

Вслед за развитием женских исследований примерно с середины 80-х гг. появилось и другое направление – гендерные исследования (Gender Studies). Оно посвящено изучению практически всех вопросов взаимодействия мужчин и женщин как на уровне общества, так и в семье и личной жизни. Как междисциплинарная образовательная программа гендерные исследования получили широкое распространение в западных университетах и колледжах начиная с 80-х гг. (Клецина, 2004).

Появлению гендерных исследований способствовали некоторые особенности предшествовавших им женских исследований. Во-первых, женские исследования были жестко связаны с феминизмом и стали не только автономной областью знания, но и своего рода идеологически и интеллектуально замкнутой сферы. Во-вторых, исследователи поняли, что невозможно игнорировать мужчин как субъектов социальных отношений: противопоставление полов порождало свои неудобства, а женские исследования можно было обвинить в пренебрежении к опыту мужчин. Встал вопрос о том, возможно ли изучение женских проблем, отделив их от мужских, или же в исследовании нуждается проблема соотношения полов (Лауретис, 1998; Хоф, 1999). На этом фоне гендерные исследования стали качественно новым этапом развития образовательных и научных программ предшествующих направлений.

Как уже говорилось, в 1958 г. психоаналитик Роберт Столлер из Университета Калифорнии (Лос-Анджелес, США) ввел в науку термин «гендер» (социальные проявления

принадлежности к полу, или «социальный пол»). В 1963 г. он выступил на конгрессе психоаналитиков в Стокгольме, сделав доклад о понятии социополового (или – как он назвал его – гендерного) самоосознания. Его концепция строилась на разделении «биологического» и «культурного»: изучение пола (sex), утверждал Столлер, является предметом биологии и физиологии, а гендер (gender) может стать предметом исследования психологов и социологов или культурно-исторического анализа. Предложение Р. Столлера о разведении биологической и культурной составляющих в изучении вопросов, связанных с полом, и дало толчок формированию особого направления в современном гуманитарном знании – гендерным исследованиям.

Новизна гендерных исследований заключалась не столько в констатации мужского доминирования и призыве изучать женский опыт, сколько в анализе того, как гендер конструируется и воспроизводится во всех социальных структурах и как это отражается на личностном развитии мужчин и женщин (Воронина, 2000). Ключевым вопросом гендерных исследований является разграничение понятий «пол» и «гендер». Этому вопросу были посвящены работы феминистских теоретиков Гейл Рубин, Роды Ангер, Адрианны Рич и других. Пол относится к универсальным биологическим свойствам женщин и мужчин. Только некоторые ролевые особенности можно отнести к сфере биологии (например, только женщины могут вынашивать детей). Один из самых авторитетных социологов современности англичанин Энтони Гидденс объясняет, что «гендер» – это не физические различия между мужчиной и женщиной, а социально формируемые особенности мужественности и женственности. Гендер, по его мнению, означает, прежде всего, социальные ожидания относительно поведения, которое соответствует представлениям о мужчине и женщине (Гидденс, 1999).

Введение термина «гендер» в научный оборот позволяло исследователям добиться нескольких целей:

- уйти от термина «пол» (биологический пол) при интерпретациях проблем полоролевого разделения труда;
- перевести анализ отношений между полами с биологического уровня на социальный;
- отказаться от постулата о «природном назначении полов»;
- показать, что понятие «пол» принадлежит к числу таких же смыслообразующих категорий, как «класс», «раса».

Предмет гендерных исследований – гендерные отношения, различия и сходство полов. Это анализ сходства и отличий в восприятии действительности и в социальном поведении мужчин и женщин. Причину этих особенностей отныне видели не в мужской и женской физиологии, а в специфике воспитания, образования, в распространенных в каждой культуре представлениях о том, как следует вести себя мужчинам и женщинам (Здравомыслова, Темкина, 2000).

Первой стадией гендерных исследований были женские исследования, о которых уже говорилось выше.

Вторая стадия развития гендерных исследований – это признание «женских исследований», возникновение «мужских» (андрологии) в 1980-х гг. Довольно быстро – несмотря на все стремления к единству – среди феминистов обнаружились разногласия. Одни исследовательницы видели в женских исследованиях феминистское движение; другие считали их именно научным направлением, свободным от идеологии и политики. Это отражало зарождавшееся в те годы расхождение между феминистками-практиками и исследовательницами-теоретиками. Первые упрекали ученых коллег в удаленности от конкретных проблем сегодняшнего дня, их оппонентки, стремящиеся к объективности без чрезмерной политизированности, выступили против дальнейшего обособления «женских исследований» от традиционной науки. Многим стало ясно, что простого «добавления» женских имен и механического включения в исследования данных о женщинах недостаточно для того, чтобы изменить представления о роли женщины в целом и продемонстрировать отличия социального опыта представителей разных полов.

Женские исследования разрастались, число их приверженцев множилось. Все чаще заявлявшие о своей независимости и непохожести на иные науки с их принципами преподавания сторонники женских исследований активно пропагандировали новые подходы к обучению, делая акцент на критике всяких форм доминирования и призывая коллег-мужчин к сотрудничеству и терпимости.

Под непосредственным воздействием женских исследований возникли в те годы «мужские исследования» (Men's Studies), или социальная андрология. Добиваясь признания, они прошли те же стадии неприятия и насмешек коллег, что и исследования женские. Мужские исследования были в известной степени реакцией на усиление феминистского движения и на стремление приверженцев женских исследований многосторонне (но с позиций женского опыта) изучить взаимоотношения полов. К причинам появления социальной андрологии можно также отнести переосмысление мужской гендерной роли, понимание ее ограниченности и стремление разрушить полоролевые стереотипы – эти темы стали предметом широкого обсуждения на волне сексуальной революции и на фоне успехов операций по смене пола.

Возникшее десятилетием позже «второй волны» феминизма – то есть в 80-е гг. XX века – мужское «освободительное» движение (в США его представляют «Национальная организация меняющихся мужчин», «Национальная организация мужчин против сексизма») стало также бороться за преодоление стереотипов, за выбор стиля жизни, за расширение спектра эмоциональных проявлений для мужчин. Подобно тому как феминистки и участницы женских исследований пытались разгадать «загадку женственности», социальные андрологии задались задачей разгадать «загадку мужественности». Мужские исследования изучали основные этапы становления концепций мужественности, возможные кризисы и девиации, особенности формирования института пола, в данном случае – мужского, чтобы найти пути преодоления жесткой гендерной роли (в частности – через так называемое «новое исполнение функций родителя», когда родители активно участвуют в воспитании).

Довольно скоро мужские исследования в истории и социологии вышли за академические рамки, поскольку ими заинтересовались организации, которые боролись с гендерными предрассудками и привилегиями, подобно феминисткам, защитникам прав геев, бисексуалов, транссексуалов или лесбиянок.

В течение десятилетия идеи мужского освобождения получили распространение в Австралии и Англии, отчасти в Европе, но там – в отличие от США – мужское движение не превратилось в политическую силу, хотя андрология и заняла свое место среди научных дисциплин. В частности, в Европе получила широкое распространение «история мужчин» – дисциплина, занимающаяся изучением прошлого мужчин (по аналогии с «историей женщин»). История мужчин начала развиваться с начала 80-х, практически одновременно с социологией маскулинности, эта дисциплина искала ответ на вопрос, как и почему внутренняя и внешняя политика, военное дело, дипломатия были и остаются мужскими сферами действия.

И женские, и мужские исследования на этом этапе многого добились: (1) прежде всего, женские исследования сумели представить феминизм как политику, в основе которой лежит принцип свободы выбора; они заставили общество признать феминистскую идею личностного становления женщины как основу ее эмансипации и освобождения общества от стереотипов; (2) благодаря женским исследованиям возникли мужские исследования, и приверженцы последних увидели общность своих целей с целями феминизма; (3) вместе со специалистами в области социальной андрологии социальные феминологи и антропологи 80-х сместили фокус социальных исследований с изучения крупных общностей и групп на изучение отдельных людей (т.е. участвовали в так называемом «антропологическом повороте» современных социальных наук); (4) идя навстречу друг другу с разных полюсов, феминологи и андрологи сумели обратить внимание на гендерный ракурс биографического и автобиографического методов и продемонстрировали несходство мужской и женской индивидуальной и коллективной памяти, особенностей фиксации и осмысления увиденного

и замеченного; (5) их исследования повысили значимость качественных методов в социологии, «устной истории» в науках о прошлом и этнологии, благодаря чему в круг изучаемых вопросов вошли такие темы, как, например, сексуальная автобиография, инвалидность, «нетипичность»; (6) феминологи и андрологи представили как особую проблему социальных наук исследование гендерного аспекта тела и телесности; (7) анализируя отношения власти, они продемонстрировали механизм превращения женщины или мужчины из «героя» общества и истории в их «жертву».

Размышляя о взаимодействии понятий мужественности и женственности, андрологи и феминологи практически одновременно пришли к выводу о необходимости координации своих действий. К концу 80-х в науке появилась тенденция называть все исследования, касающиеся вопросов пола, гендерными – какого бы содержания они ни были и какая бы теоретическая платформа ни лежала в их основе. Понятие «гендерные исследования» научное сообщество приняло охотнее, нежели «женские исследования». Гендерологами согласились именовать себя и некоторые мужчины, которые в прошлом не решались назваться специалистами в области женских исследований, а тем более феминистами. Таким образом, для значительного количества исследователей термин «гендерный» оказался удобным «терминологическим зонтиком», который демонстрировал их политическую нейтральность и академическую респектабельность.

Третья стадия развития гендерных исследований была стадией объединения и размежеваний, она приходится на конец 1980 – начало 1990-х годов. От анализа патриархата и его политики подавления и дискриминации (женщин, сексуальных меньшинств) гендерологи 80-х перешли к анализу гендерных систем – то есть начали выявлять и анализировать гендерное измерение разных аспектов социума и культуры. Новая концепция «гендера» уже не была связана исключительно с женским опытом. Под гендером стали понимать систему отношений, которая является основой стратификации общества по признаку пола. Содержание гендерных исследований расширилось, сюда вошли проблемы маскулинности и сексуальности.

Однако уже в конце 80-х многие из работ, созданных на основе гендерного подхода к анализу социальных явлений, стали объектом критики из-за их невнимания к расовым различиям (поскольку исследователи обращались в основном к проблемам белых образованных европейских и американских женщин среднего класса). Эта критика была связана с усилением позиций «цветного феминизма». С другой стороны, гендерные исследования порицали за гетеросексизм (подачу гетеросексуальных отношений как «нормальных» при недостаточном внимании к социальному опыту геев и лесбиянок, который стали воспринимать уже не как отклонение, но как «другой, но тоже нормальный» опыт). Развернувшиеся дискуссии совпали по времени с новым этапом развития социальных наук – этапом разочарования в структуралистских и модернистских концепциях, господствовавших до начала 90-х гг.

Вместо поиска и анализа социальных истоков гендерной асимметрии и дискриминации (которые ранее осмыслились на основе концепций структурного функционализма и социального конструктивизма), гендерологи задались задачей создания метатеории, раскрывающей отношения между наукой, властью и гендером. Для этого им необходимо было пересмотреть многие привычные представления и доказанные наукой «истины», в частности усомниться в самой возможности создания «абсолютно объективного», свободного от пристрастий и субъективной заинтересованности научного исследования. Обсуждая эти вопросы, гендерологи 80-х так и не пришли к единому мнению о том, можно ли продолжать свое направление, не разделяя феминистской идеологии. На данном этапе убежденные феминистки выступали с резкой критикой так называемой «ложной теории гендера» (прикрывающей обычные исследования полового диморфизма и концепцию биологического детерминизма с теорией половых ролей), кроме того, они критиковали ученых, работавших в сфере гендерных исследований, которые не разделяли феминистских взглядов. Дискуссии и споры привели, во-первых, к усилению поляризации позиций

радикальных и либеральных феминисток. Во-вторых, расхождения между сторонницами «феминизма равенства» (сходства мужского и женского типов субъективности) и «феминизма различий» (или, как чаще пишут сами гендерологи, «различений» между мужским и женским типами субъективности и идентичности) разделили американскую науку и науку европейскую, особенно – французскую. Среди американских гендерологов оказалось больше сторонников феминизма равенства (хотя в США можно отыскать и представительниц других течений феминизма), а среди европейских – больше сторонниц феминизма различий.

Четвертая стадия — гендерные исследования в эпоху глобализации – приходится на конец 90-х гг. и продолжается в настоящее время. Сегодня гендерные исследования уже стали признанным направлением гуманитарного знания не только в США и Западной Европе, но и в странах Африки, Азии, Восточной Европы, России, на постсоветском пространстве. Это связано с ростом внимания к женским проблемам, которые носят международный характер. Образовательные программы приобрели глобальную ориентацию, в частности некоторые из них ориентированы на страны третьего мира. Они посвящены политике, проблемам дискриминации женщин и сексуальных меньшинств на рынке труда, проблемам милитаризма, беженцев, репродуктивных прав, семьи.

Современные гендерные исследования основаны на принципе открытого признания личной ангажированности ученого, участника движения за гендерное равенство. Как полагает основная и наиболее влиятельная часть гендерного сообщества начала XXI века, причисление того или иного ученого к гендерологам автоматически подразумевает его согласие с феминистской перспективой. Среди задач, которые ставят приверженцы гендерного подхода к анализу социальных явлений, можно выделить: (1) преодоление андроцентризма, категорический отказ от «смещения» мужских и женских нарративов при реконструкции жизни отдельных этносов; (2) повышенное внимание к гендерным различиям, раздельное описание жизненных практик мужчин и женщин; (3) исследование всех видов социальных практик женских сообществ, где женщины рассматриваются в качестве «ключевых информаторов»; (4) анализ женского и мужского опыта с точки зрения самих его субъектов, их жизненной перспективы, взгляд на респондентов «снизу» и «изнутри», а не «сверху», не с позиции эксперта; (5) концептуализация женского и мужского поведения как отражения разных социальных и исторических контекстов; (6) умение прислушиваться к собственным эмоциональным реакциям, сопоставлять свой жизненный опыт с опытом информатора (проблема доверия своим эмоциям, а не их устранение); (7) фиксация тех аспектов, которые не всегда попадают в зону внимания традиционного исследователя (роль дочери в семье, повседневные практики женской гигиены и лечения гинекологических болезней, социальный опыт транссексуалов, бисексуалов, лесбиянок и геев, механизмы отторжения обществом немужественных мужчин и т.п.); (8) ориентация на оптимистическую перспективу, отказ от виктимизации (от попытки представить объект изучения – например, немужественных мужчин или мужеподобных женщин – бессильными жертвами); (9) обучение «испытуемых» методам анализа своей собственной жизни, формулированию целей и жизненных задач, связанных с устранением неравноправия; (10) неавторитарный характер выводов, другими словами – отход от стандартов традиционных исследований, которые стремятся в чем-то убедить, – при сохранении критического отношения к биологическому детерминизму и эссенциализму.

Таким образом, женские и гендерные исследования в западной психологии в основном формировались в русле трех основных направлений. Это: 1) полоролевой подход, опирающийся на либеральный феминизм; 2) исследования женщин как отражение радикально феминистских взглядов; 3) собственно гендерные исследования как научное направление, сформировавшееся под влиянием движения цветных феминисток, социально-конструктивистского и постструктуралистского подходов (Здравомыслова, Темкина, 1999). В рамках последнего направления доминирует парадигма социального конструирования гендера (см. раздел 1.7).

В Россию первые сведения о развитии гендерных исследований проникают в конце 1980-х гг. Постепенно гендерные исследования утверждаются и в российской науке (Здравомыслова, Темкина, 1999, 2002а; Хоткина, 2000). В настоящее время в области гендерных исследований наметилась тенденция автономизации гендерной проблематики в рамках отдельных наук. Оставаясь междисциплинарной областью знания, гендерные исследования стали развиваться как специализированные отрасли, такие как гендерная история, гендерная социология, гендерная психология и др.

1.7. Гендерная психология

Основные этапы развития гендерных исследований в психологии можно кратко охарактеризовать следующим образом (Иванова, 2001). Вначале они проводились в рамках изучения индивидуальных различий, при этом маскулинность и фемининность пытались измерить, как и любые другие индивидуальные различия. Затем их пытались понять как важнейшие черты личности, причем семья рассматривалась как та среда, внутри которой происходит социализация мальчиков и девочек и приобретение ими социальных ролей, основанных на сложившихся культурных стереотипах. В 1970-х гг., введя понятие «андрогиния» (обозначающее успешное сочетание как традиционно мужских, так и традиционно женских психологических качеств) и разработав соответствующий методический аппарат, С. Бем смогла эмпирически продемонстрировать, что маскулинность и фемининность являются двумя независимыми, но не противоположными конструктами.

Следующим шагом было развитие представлений о гендере как о схеме или концепте, введенном культурой, представляющим собой аффективно-когнитивную структуру, которая создана для упорядочивания индивидуального опыта и для организации поведения. Все больше и больше гендер стали рассматривать как социальную категорию, причем к нему стали подходить как к процессу, к динамической и ситуационно детерминированной характеристике, а не как к статичной черте или качеству. В настоящее время все больше психологов, занимающихся гендерной проблематикой, рассматривают гендер как категорию социальную.

В целом гендерные исследования в психологии затронули практически все основные области интереса психологической науки: когнитивную, эмоциональную сферы, проблемы социализации, межличностных взаимодействий и социальных отношений.

В отличие от психологии пола, в гендерной психологии изучаются не просто психологические особенности мужчин и женщин; в фокусе внимания тут, прежде всего, находятся те особенности развития личности, которые вызваны явлениями половой дифференциации и стратификации. Этот подход придает большое значение также анализу психологических механизмов, позволяющих мужчинам и женщинам нивелировать влияние дифференцирующих и стратифицирующих факторов на процессы самореализации (Клецина, 2003).

В психологии пола женские и мужские роли декларативно признаются равнозначными, хотя и отличными по содержанию. Исходным основанием тут является признание биологического детерминизма ролей, врожденного характера мужского или женского начала. При анализе детерминант половых различий тут рассматриваются как биологические, так и социокультурные факторы, однако роль вторых сводится к оформлению черт и характеристик, предопределенных природой.

В гендерной психологии при анализе проблем половой дифференциации акцентируется иерархичность ролей, статусов, позиций мужчин и женщин. Тут активно обсуждаются вопросы неравенства, дискриминации, сексизма. Исследования детерминации социального поведения отдают приоритет социокультурным факторам.

В структуре гендерной психологии выделяются следующие разделы:

- психология гендерных различий;
- гендерная социализация;

- гендерные характеристики личности;
- психология гендерных отношений.

При изучении *гендерных различий* рассматриваются такие вопросы, как природа различий, их оценка и динамика, влияние гендерных различий на индивидуальный жизненный путь мужчин и женщин, на возможности их самореализации.

Ключевыми проблемами при изучении *гендерной социализации* являются психосоциальные аспекты развития личности как представителя определенного пола на всех этапах жизненного цикла, соответствие их гендерного развития историческому, культурному и социальному контекстам.

При изучении *гендерных характеристик* рассматриваются идентичность мужчин и женщин и ее составляющие: представления, стереотипы, установки, связанные с половой дифференциацией, стратификацией и иерархизацией. Особое внимание тут уделяется изучению продуктивных стратегий и тактик поведения мужчин и женщин, позволяющего преодолевать традиционные гендерные стереотипы, а также анализу закономерностей и механизмов изменения существующих и развития новых гендерных стереотипов.

Раздел психологии *гендерных отношений* изучает вопросы общения и взаимодействия между представителями разных полов. Традиционные гендерные стереотипы и представления побуждают мужчин и женщин как субъектов межполового взаимодействия формировать такую модель поведения, при которой отношения характеризуются несимметричностью, которая проявляется в доминировании и зависимости. С позиций гендерного анализа важно понять необходимость и закономерности формирования иных моделей межполового взаимодействия.

Каждый из разделов гендерной психологии связан с традиционными психологическими дисциплинами. Психология гендерных различий связана с дифференциальной психологией, гендерная социализация – с психологией развития, изучение гендерных характеристик базируется на психологии личности, а психология гендерных отношений – на социальной психологии.

Методологическим основанием для гендерных исследований в области психологии, так же как для гендерно-ориентированных исследований в других сферах науки, является гендерная теория. Согласно фундаментальному положению гендерной теории почти все традиционно считавшиеся «естественными» различия между полами имеют под собой не биологическую, а социальную основу. Эти различия конструируются в обществе под воздействием социальных институтов, репрезентирующих традиционные представления о ролях мужчин и женщин в обществе, о маскулинности и фемининности, которые и являются базовыми категориями гендерных исследований (см. раздел 1.7.3.1).

В традиционной культуре представления о маскулинности и фемининности резко дифференцированы и сконструированы по принципу бинарной оппозиции. Кроме того, эти категории выстроены иерархично при доминирующей роли маскулинности. Таким образом, гендерная дифференциация является основой системы власти в традиционной культуре. Гендерный подход стремится дать не просто описание особенностей статуса, ролей и иных аспектов жизни мужчин и женщин, но и анализ власти и доминирования, которые в обществе утверждает посредством гендерной дифференциации (Воронина, 2000).

Гендерный подход есть методология анализа гендерных характеристик личности и психологических аспектов межполовых отношений. Он изучает последствия половой дифференциации и иерархичности (мужское доминирование и женское подчинение) в отношениях между мужчинами и женщинами и в процессе их индивидуального жизненного пути. Данная методология дает возможность отойти от точки зрения о предопределенности мужских и женских характеристик, ролей, статусов и жесткой фиксированности полоролевых моделей поведения; она показывает пути развития и самореализации личности, свободной от традиционных гендерных стереотипов.

Основные задачи гендерной психологии прежде всего связаны с ее институционализацией как области научного знания и учебной дисциплины. То есть это

стремление четко определить предмет исследования, конкретизировать направления развития, обосновать адекватные методические приемы и принципы исследования, накопить соответствующие данные. Конкретные задачи исследований – это анализ тех изменений в системе полоролевых представлений, которые обусловлены трансформациями социума. Исследования в гендерной психологии выявляют механизмы конструирования гендерной идентичности в разных временных и социокультурных контекстах, а также обосновывают возможность изменения идентичности мужчин и женщин в современной ситуации.

Как уже говорилось, отличия гендерной психологии от психологии пола определяются различными теоретико-методологическими основаниями. Во-первых, это иные научные парадигмы изучения проблем пола и межполовых отношений, во-вторых, это иные модели психологического пола.

Теоретико-методологическим основанием психологии пола является биодетерминистская парадигма, а гендерные исследования в психологии базируются на социально-конструктивистской парадигме.

В соответствии с биодетерминистским подходом гендерные характеристики человека определяются биологическими, природными факторами. Биодетерминизм восходит к идее детерминизма, к представлению о связи и взаимообусловленности явлений, где большую роль играли законы природы. В концепции биодетерминизма природные факторы рассматриваются как неизменные.

Ярким примером биодетерминистской концепции является эволюционная теория В.А. Геодакяна (1989) (см. раздел 1.3). Сторонники гендерного подхода считают эту теорию редуccionистской (поскольку сложные формы мужского и женского поведения тут сводятся к биологическому императиву), сексистской (гендерные характеристики сводятся к половым), антиисторической (гендерные свойства выглядят более или менее одинаковыми на протяжении истории) и политически консервативной (она используется для идеологического обоснования и оправдания гендерного неравенства и мужского господства) (Кон, 2002).

К числу биодетерминистских концепций можно отнести и теорию половых ролей Т. Парсонса (см. раздел 1.4), иллюстрирующую теоретические построения структурного функционализма. Как уже говорилось, данная концепция подчеркивала позитивную функцию дифференциации половых ролей в семье. Экспрессивная роль нужна для поддержания внутреннего баланса в семье, это – роль домохозяйки; инструментальная роль заключается в регуляции отношений между семьей и другими социальными структурами, это – роль добытчика.

Биодетерминистские концепции позволяют обосновать традиционные модели гендерных отношений, но в то же время они обладают ограниченными возможностями для анализа форм гендерных отношений в новых социокультурных условиях, а также для объяснения таких феноменов, как транссексуализм, гермафродитизм и другие нестандартные формы проявлений гендерной идентичности.

Появление в 80-х гг. прошлого века гендерных исследований как междисциплинарной исследовательской практики способствовало разработке новых теоретических конструкций, которые позволяют анализировать широкий спектр гендерных проблем, а в частности – гендерное неравенство, отказавшись от биодетерминизма. Социально-конструктивистская парадигма приобрела статус основной методологии гендерных исследований. В «Энциклопедии феминизма» Л. Таттл, опубликованной в 1986 г., дается определение социального конструктивизма как «представления о том, что статус женщины и кажущееся естественным различие между мужским и женским не имеют биологического происхождения, а скорее являются способом интерпретации биологического, легитимным в данном обществе» (Tuttle, 1986). Половые роли сконструированы, так что тезис Симоны де Бовуар «женщиной не рождаются, женщиной становятся» (что можно сказать и про мужчину) стал символом веры данного направления. Таким образом, не существует ни женской, ни мужской сущности, биология не есть судьба ни мужчины, ни женщины. Все

мужское и женское, молодое и старое создается в разных контекстах, имеет разные лица, наполнено различным содержанием и различными смыслами.

В рамках этой теории гендер понимается как организованная модель социальных отношений между мужчинами и женщинами, которая определяет характер их отношений не только в межличностном взаимодействии, но и в основных социальных институтах (Здравомыслова, Темкина, 1999).

Теория социального конструирования гендера основана на двух постулатах: 1) гендер конструируют такие факторы, как социализация, разделение труда, система гендерных ролей, семья, средства массовой информации; 2) гендер строят и сами индивиды – на уровне сознания (т.е. гендерной идентификации), принимая заданные обществом нормы и подстраиваясь под них (одежда, внешность, манера поведения и т. д.) (Бергер, Лукман, 1995).

Выделяют по крайней мере три социологические теории, которые послужили источниками для формирования социально-конструктивистского направления в гендерных исследованиях (Здравомыслова, Темкина, 1998).

Первый такой источник – это социально-конструктивистский подход П. Бергера и Т. Лукмана, получивший широкое распространение с 1966 г., после выхода в свет их книги «Социальное конструирование реальности» (Бергер, Лукман, 1995). Согласно их представлениям, социальная реальность является одновременно объективной и субъективной. Она отвечает требованиям объективности, поскольку не зависит от индивида, и ее можно рассматривать как субъективную, потому что сам индивид ее создает. Авторы развивают основные идеи социологии знания, сформулированные М. Шелером (Scheler, 1960), и вслед за К. Манхеймом распространяют область социологии знания на мир повседневности (Манхейм, 1994). Предметом социологии знания становится прежде всего происхождение социального порядка. Феминистские последователи социального конструирования гендера ставят перед собой аналогичную задачу. Гендер – это повседневный мир взаимодействия мужского и женского, воплощенный в практиках, представлениях, нравах; это системная характеристика социального порядка, от которой невозможно отказаться, – она постоянно воспроизводится и в структурах сознания, и в структурах действия. Задача исследователя – выяснить, каким образом в социальном взаимодействии создается мужское и женское, в каких сферах и каким образом оно поддерживается и воспроизводится.

Представление о социальном конструировании гендера существенно отличается от теории гендерной социализации, разработанной в рамках полоролевого подхода Т. Парсонса, Р. Бейлса и М. Комаровски (Parsons, 1949; Parsons, Bales, 1955; Komarovsky, 1950). В центре полоролевой теории социализации стоит процесс обучения и интериоризации культурно-нормативных стандартов, стабилизирующих социум. Обучение предполагает усвоение и воспроизведение существующих норм. Такая теория опирается на представление о личности как об относительно пассивной сущности, которая воспринимает, усваивает культурную данность, но не создает ее сама.

Первое отличие теории конструирования гендера от традиционной теории гендерной социализации заключается в представлении об активности обучающегося субъекта. Идея конструирования подчеркивает деятельный характер усвоения опыта. Субъект создает гендерные правила и строит гендерные отношения, а не только усваивает их и воспроизводит. Конечно, он способен их воспроизводить, но, с другой стороны, также способен их разрушить. Сама идея создания, конструирования подразумевает возможность изменять социальную структуру. То есть, с одной стороны, гендерные отношения объективны, потому что человек их воспринимает как внешнюю данность, но, с другой стороны, они субъективны, поскольку конструируются ежедневно, ежеминутно, здесь и сейчас.

Второе отличие заключается в том, что гендерное отношение понимается не просто как различие-дополнение, а как конструируемые отношения неравенства, в рамках которых мужчины занимают доминирующие позиции. Дело не только в том, что в семье и в обществе

мужчины играют инструментальную, а женщины – экспрессивную роль (Parsons, Bales, 1955), а в том, что исполнение предписанных и усвоенных ролей подразумевает неравенство возможностей, преимущества мужчины в публичной сфере, вытеснение женщины в сферу приватную. При этом сама приватная сфера менее значима, менее престижна и даже подвергается репрессии в западном обществе периода модерна. Гендерные иерархии воспроизводятся на уровне социального взаимодействия. Факт «воспроизводства гендера» («doing gender») становится очевидным лишь в случае коммуникативного сбоя, поломки сложившихся образцов поведения.

Вторым источником социально-конструктивистской парадигмы гендерного подхода являются этнометодологические исследования Г. Гарфинкеля (Garfinkel, 1967). Его концепции отражает анализ случая транссексуализма Агнес (Garfinkel, 1967). Агнес, родившаяся (или родившийся) с мужскими гениталиями, до восемнадцатилетнего возраста воспитывалась мальчиком. В 18-летнем возрасте, когда сексуальные предпочтения и представление о своем теле привели к личностному кризису, она поменяла идентичность и приняла решение стать женщиной. Наличие мужских гениталий она интерпретировала как ошибку природы. Эта «ошибка», по мнению Агнес, подтверждается тем фактом, что везде ее принимали за женщину и ее сексуальные предпочтения были предпочтениями гетеросексуальной женщины. Смена идентичности приводит к тому, что Агнес полностью меняет образ жизни: она покидает родительский дом и город, меняет внешность – стрижку, одежду, имя. Через некоторое время Агнес убеждает хирургов в том, что ей необходимо сделать операцию по смене половых органов. После хирургической реконструкции гениталий у нее появляется сексуальный партнер мужского пола. В связи с изменением биологического пола перед ней стоит жизненно важная задача – стать настоящей женщиной. Ей очень важно, чтобы ее никогда не разоблачили – это залог ее признания в обществе. Эту задачу новая «молодая женщина» должна решить без «врожденных сертификатов» женственности, не имея изначально женских половых органов, не пройдя школу женского опыта, который ей известен лишь частично, поскольку во многом незаметен в материи человеческих взаимоотношений. Выполняя эту задачу, Агнес осуществляет постоянные действия по созданию и подтверждению новой гендерной идентичности. Именно эта стратегия становления женщины становится предметом анализа Гарфинкеля.

Случай Агнес, проанализированный в феминистской перспективе, позволяет по-новому понять, что такое пол (sex). Для того чтобы выяснить, каким же образом создается, конструируется и контролируется гендер в рамках социального порядка, исследователи различают три главных понятия: биологический пол, приписывание пола (категоризация) и гендер (Уэст, Зиммерман, 1997).

Биологический пол – это совокупность биологических признаков, которые являются лишь предпосылкой отнесения индивида к тому или иному биологическому полу. Категоризация, или приписывание пола, имеет социальное происхождение. Наличие или отсутствие соответствующих первичных половых признаков не гарантирует, что человека будут относить к определенной половой категории. Агнес сознательно строит собственный гендер, учитывая механизмы категоризации по признаку пола, действующие в повседневной жизни. Она занята тем, чтобы убедить общество в своей женской идентичности. Гарфинкель называет Агнес методологом-практиком и истинным социологом, потому что, попадая в проблемную ситуацию гендерного сбоя, она начинает осознавать механизмы «создания» социального порядка. Ее опыт, зафиксированный и проанализированный Гарфинкелем и его исследовательской группой, приводит к пониманию того, что социальный порядок держится на различии мужского и женского, т.е. он гендерно сконструирован.

Отличие пола, категоризации по признаку пола и гендера позволяют исследователям выйти за пределы интерпретации пола как биологической данности. Гендер мыслится как результат повседневных взаимодействий, требующих постоянного исполнения и подтверждения, он не достигается раз и навсегда в качестве неизменного статуса, а постоянно создается и воспроизводится в коммуникативных ситуациях. Одновременно это

«культурное воспроизводство» скрывается и выдается за проявление некоей биологической сущности. Однако в ситуации коммуникативного сбоя сам факт «конструирования» и его механизмы становятся очевидными.

Основываясь на теории Гарфинкеля, Маккена и Кесслер утверждают, что «мужское» и «женское» являются культурными событиями, продуктами того, что они называют «процессом атрибуции гендера» (Women's Studies Encyclopedia, 1991). «Создавать» гендер, таким образом, означает создавать различия между мальчиками и девочками, мужчинами и женщинами, различия, которые не являются естественными, сущностными или биологическими. Гендерная принадлежность индивида – это то, что человек постоянно определяет в процессе взаимодействия с другими людьми.

Рассматривая раннюю гендерную социализацию, то есть практику причисления к определенному полу и гендеру – и, как ее следствие, принятие гендерной идентичности («я – мальчик», «я – девочка»), Маккена и Кесслер отмечают, что категоризация по гендеру не является добровольной и не зависит от внутреннего выбора, а носит принудительный характер. Принятие ребенком определенной гендерной идентичности «включает» процесс саморегуляции, в том числе формирование мотивации и психологических черт, и мониторинг, то есть контроль над своим поведением и поведением других в соответствии с матрицей гендерной идентичности.

Анализируя разделение труда, исследователи выясняют и показывают, как оно производит и закрепляет гендерное разделение, гендер как таковой (Women's Studies Encyclopedia, 1991). Гендер является мощным устройством, которое производит, воспроизводит и легитимирует выборы и границы, предписанные категорией принадлежности по полу. Понимание того, как в социальной ситуации создается гендер, позволяет прояснить механизм поддержания социальной структуры на уровне взаимодействия людей и выявить те механизмы социального контроля, которые обеспечивают ее существование.

Когда социальное производство гендера становится предметом исследования, обычно изучают, как гендер конструируется через институты социализации, разделения труда, семьи, масс-медиа. Основными темами оказываются гендерные роли и гендерные стереотипы, гендерная идентичность, проблемы гендерной стратификации и неравенства.

Ранее считалось, что гендерная константа формируется у ребенка к пятилетнему возрасту, а затем лишь обогащается соответствующим опытом, воспроизводится и укрепляется. Гендерная константа становится личностным атрибутом, который рано фиксируется и остается неизменным и неотчуждаемым. В этом смысле гендерную константу можно уподобить биологическому полу. Трудно утверждать, что гендер «создается», если он достигнут к пятилетнему возрасту и дальше не изменяется. Гарфинкель показал, что пол и гендер различаются как приписанный и достигаемый статусы, а это привело к новому определению этих понятий. Значительное влияние на их реинтерпретацию оказало обсуждение проблем гомосексуалистов и транссексуалов, а также данных биологических исследований. Явления, прежде воспринимавшиеся как аномалии, болезни, перверзии, в постмодернистском дискурсе рассматриваются как варианты нормы. Новые факты приводят феминистских авторов к выводу о том, что не только роли, но и самая принадлежность к полу приписывается индивидам в процессе взаимодействия. Их основной тезис заключается в том, что пол также является социальным конструктом. Каким образом конституируется категория принадлежности к полу в том или ином контексте, можно понять, лишь проанализировав механизмы работы той или иной культуры. Отсюда становится ясным, что гендерные отношения – это конструкты той культуры, в рамках которой они работают. Или – иными словами – работа культуры по приписыванию половой принадлежности и называется гендером.

Таким образом, гендер – это система межличностного взаимодействия, посредством которого создается, утверждается, подтверждается и воспроизводится представление о мужском и женском как базовых категориях социального порядка (Уэст, Зиммерман, 1997).

И наконец, стоит выделить третье теоретическое направление, оказавшее влияние на теорию социального конструирования. Оно отвечает на вопрос о концептуализации контекстов, в которых создаются базовые категории мужского и женского. Это социологический (драматургический) интеракционизм И. Гофмана (Goffman, 1976, 1977).

Утверждая, что гендер создается каждый момент, здесь и сейчас, исследователи приходят к выводу, что для понимания этого процесса необходимо обратиться к анализу микроконтекста социального взаимодействия. Гендер в рамках этого подхода рассматривается как результат социального взаимодействия и одновременно – его источник.

Гендер проявляет себя как базовое отношение социального порядка. Чтобы осмыслить процесс строительства этого социального порядка в конкретной ситуации межличностного взаимодействия, Гофман вводит понятие *гендерного дисплея*.

Человека относят к определенному полу на основании многообразной информации, соответствующей конвенциональным правилам. Имя, внешний облик, тембр голоса, манера речи и движений, стиль выражения чувств – все эти множественные проявления представляют собой гендерный дисплей, который позволяет идентифицировать собеседника как мужчину или женщину.

Гендерный дисплей – вариант дисплея идентичности, социально обусловленное многообразие проявлений половой принадлежности на уровне межличностного общения; это основной механизм создания гендера в процессе взаимодействия лицом к лицу. Межличностная коммуникация в конкретной ситуации сопровождается фоновым процессом отнесения собеседника к категории мужчин или женщин, т. е. процессом категоризации по признаку пола. Приписывание пола, или категоризация, является неизбежной базовой практикой повседневного взаимодействия. Обычно она представляет собой неосознанный, нерелексированный фон коммуникации. Сама возможность половой категоризации обеспечивает коммуникативное доверие. Быть мужчиной или женщиной и это проявлять – значит быть социально-компетентным человеком, вызывающим доверие и вписывающимся в практики общения, принятые в данной культуре.

Используя понятие гендерный дисплей, сторонники социального конструктивизма вслед за Гофманом утверждают, что проявления гендера невозможно свести к исполнению половых ролей, что гендерную идентичность нельзя отменить или сменить, подобно платью или роли в спектакле. Гендерный дисплей – это многообразие представлений и проявлений мужского и женского в межличностном взаимодействии. Гендерный дисплей не универсален – он детерминирован культурой и отношениями власти. Разные общества, социальные группы и даже разные социальные ситуации предполагают различные конвенциональные формы гендерного дисплея.

Гофман полагает, что гендерный дисплей действует как «затравка» в ситуации межличностного общения. Демонстрация половой принадлежности предшествует основной коммуникации и ее завершает, действуя как переключающий механизм. Вопрос о связи гендерного дисплея с контекстом эффективной коммуникации породил понятия подотчетности и объяснимости. Процесс коммуникации предполагает негласные допущения, или условия взаимодействия. Когда человек вступает в коммуникацию, он демонстрирует себя, сообщая некую информацию, способствующую формированию «коммуникативного моста» – отношений базового доверия. Начиная общение, коммуникатор представляет себя как лицо, вызывающее доверие. При этом воспроизводство дихотомии мужского и женского в гендерном дисплее гарантирует сохранение социального и интерактивного порядка. Как только дисплей выходит за пределы подотчетности, перестает вписываться в общепринятые нормы, его исполнитель попадает в ситуацию «гендерного сбоя».

Феминистские конструктивисты К. Зиммерман и Д. Уэст считают, что Гофман недооценивает «проникающую способность» гендера, и показывают, что гендерный дисплей работает не только в моменты переключения видов деятельности, но пронизывает все уровни взаимодействия (Уэст, Зиммерман, 1997).

Отечественных психологических исследований, проведенных в рамках

социально-конструктивистского направления, пока немного. В качестве примера можно привести исследования М.В. Бураковой (2000), Н.К. Радиной (1999), Л.Н. Ожиговой (1998, 2000), Г.В. Турецкой (1998).

1.7.1. Психология гендерных различий

Психология гендерных различий – это раздел психологии, изучающий различия между людьми, обусловленные их половой принадлежностью. Психология гендерных различий как область научного знания концентрирует свое внимание на изучении психологических характеристик, социальных ролей и особенностей поведения представителей мужского и женского пола. В истории изучения проблемы половой дифференциации можно выделить два периода: догендерный и собственно гендерный.

В догендерный период (на Западе – до 1980-х, а в России – до 1990-х гг.) дискуссии о детерминации половых различий осуществлялись в рамках двух альтернативных парадигм: социокультурной и социобиологической.

Согласно социокультурной модели, половая дифференциация является результатом социализации и влияний культуры в направлении освоения конкретных социальных ролей. Социокультурные факторы создают необходимые условия для обучения традиционным женским и мужским ролям.

В рамках социобиологической модели половая дифференциация – универсальный биологический процесс, который культура только оформляет и осмысливает. Анатомо-физиологические различия между полами настолько очевидны, что психологические различия обусловлены главным образом биологическими факторами.

В догендерный период социобиологическая модель половой детерминации была популярнее, ее принимало значительное число и зарубежных, и отечественных ученых. Исследовательским итогом догендерного периода стал перечень половых различий, наличие которых было убедительно доказано и обосновано в эмпирических исследованиях, другими словами, представители психологического сообщества пришли к согласию по поводу существования этих различий.

Следующий период в развитии психологии половых различий – гендерный – ознаменован вниманием к социокультурной парадигме. Психологи – сторонники феминизма стремились доказать, что основными детерминантами немногочисленных научно обоснованных половых различий и половой дифференциации являются социокультурные факторы. Для утверждения данной точки зрения использовались две системы доказательств: первая система строилась на анализе общепринятой процедуры психологического исследования, вторая – опиралась на результаты изучения психологических различий между представителями полов в динамике.

Гендерные и женские исследования в психологии убедительно продемонстрировали ведущую роль процесса социализации в формировании половых различий. Многие из существующих особенностей личности мужчин и женщин поддаются изменению в ходе обучения, при перемене жизненного уклада и социальных ожиданий. Феминистская критика психологических исследований половых различий доказала, что различия в психологических характеристиках и поведении мужчин и женщин могут получить адекватное объяснение лишь в том случае, если будут учтены социальные обстоятельства, опосредующие их возникновение и проявление.

Самые последние тенденции изучения проблем половой дифференциации связаны с развитием социально-конструктивистского подхода, который основное внимание уделяет не измерению и описанию гендерных различий, но анализу процесса их конструирования. Другими словами, гендерные различия изучаются не как продукт и результат, а как процесс. Акцент на изучение таких процессов обусловил и методы исследования, это методы преимущественно качественные, а не количественные, среди которых основным является анализ дискурсивных практик как средства конструирования реальности вообще и гендера в

частности.

Психологи начали изучать гендерные различия еще в конце XIX века, но вплоть до 1970-х гг. они по большей части занимались тем, что демонстрировали половые различия и обосновывали этим разное отношение к мужчинам и женщинам (Denmark, Fernandez, 1993). Однако Маккоби и Джеклин (Maccoby, Jacklin, 1974) выделили только четыре психологических отличия между полами (способности к ориентации в пространстве, математические способности, речевые навыки и агрессивность). Обычно авторы трудов по психологии ссылаются именно на эти четыре отличия, упоминая лишь вскользь – а иногда вообще не упоминая – о том, что у мужчин и женщин гораздо больше сходств (Unger, 1990), и по большей части умалчивая о том, что по результатам недавних исследований выявленные отличия совсем невелики (обычно в пределах 10%) и зависят от ситуации (Basow, 1986; Hyde, 1991; Maccoby, Jacklin, 1974; Pleck, 1978; Spence, 1993).

В области половых различий одной из наиболее, как казалось, четко сформулированных проблем явилась проблема половых различий в организации мозга. Одни авторы убеждены в реальности существования половых различий, другие проявляют в этом вопросе определенную осторожность, что стимулирует и первых, и вторых к проведению клинических, электрофизиологических и других исследований и к применению разнообразных методических подходов. Однако большинство авторов склонно признавать такую особенность головного мозга женщины, как меньшая выраженность функциональной асимметрии (ФАМ). В исследованиях В.Ф. Коновалова и Н.А. Отмаховой показано, что специализация правого полушария у мужчин и женщин неодинакова (Коновалов, Отмахова, 1984). Большинство работ, существующих в настоящее время по вопросу ФАМ, свидетельствуют о том, что половые различия касаются распределения вербальных и пространственных функций между полушариями (Спрингер, Дейч, 1983). Есть данные о том, что женщины превосходят мужчин в тех областях, где прежде всего требуется знание языка, а мужчины превосходят женщин в решении задач пространственного характера (Массобу, Jacklin, 1974).

Большинство исследователей, изучающих когнитивную сферу с точки зрения половых различий, прежде всего ориентировались на изучение выполнения задач, где используется различная информация: вербальная, числовая или визуально-пространственная. Примеры и анализ такого типа исследований приведены в монографии Маккоби и Джеклин (Maccoby, Jacklin, 1974). Тут половые различия рассматриваются как функция вербальных, математических или зрительно-пространственных способностей, причем исследователи предполагают, что эти различия зависят от содержания задачи, точнее, от того, в какой форме и модальности в задаче представлена информация. Однако достоверно установленных фактов оказалось совсем немного. У женщин лучше развиты вербальные способности, у мужчин – пространственные и математические. Незначительные различия установлены в вербальных способностях, в пользу женщин, наиболее значительные – в сфере пространственной переработки информации, в пользу мужчин. Была установлена и другая особенность половых различий в когнитивной сфере: с течением времени (в период изучаемых 20—30 последних лет) большинство из них имеет тенденцию к сглаживанию.

Изучение гендерных различий в математических способностях ведется уже более 30 лет, хотя однозначные выводы тут еще не сделаны. Некоторые математические задачи лучше выполняют женщины определенного возраста, другие – мужчины (Trew, Kremer, 1998). В целом исследования мальчиков и девочек в возрасте до окончания неполной средней школы либо совсем не обнаруживают различий между полами (Callahan, Clements, 1984; Dossey et. al., 1988; Siegel, Cocking, 1976), либо обнаруживают различия, говорящие в пользу девочек (Brandon et. al., 1985; Friedman, 1989). Что касается исследований учеников старших классов, в некоторых из них девочки выполняли задания лучше мальчиков, в других – мальчики лучше девочек (Hilton, Berglund, 1974), в третьих – различий не было найдено (Connor, Serbin, 1985). Более однозначные результаты были получены при исследовании студентов: молодые люди выполняли задания в целом успешнее, чем девушки (Friedman, 1989).

Расхождение в математических способностях, внезапно проявляющееся в период полового созревания, может быть следствием влияния изменившегося гормонального фона либо результатом усиления социальных различий между юношами и девушками. «Гормональная» теория кажется неубедительной хотя бы потому, что, согласно недавним исследованиям, эти различия за последние годы значительно уменьшились (Becker, Hedges, 1984; Friedman, 1989; Hyde, Frost, 1993), и такая тенденция наблюдается повсеместно в странах, продвинувшихся по пути равноправия полов (Baker, Jones, 1993). Есть веские причины думать, что далеко не последнюю роль в генезисе половых различий в сфере математических способностей в пубертатный период играют социальные факторы.

Есть несколько убедительных социальных объяснений различий между мужчинами и женщинами в способности решать математические задачи (Берн, 2001):

1. Женщинам недостает уверенности в своих математических способностях, и они не рассчитывают на успех в этой области (Eccles, 1989; Fennema, Sherman, 1978; Hyde et al., 1990).

2. Девочки считают достижения в математике несоответствующими своей гендерной роли (Hyde et al., 1990; Wentzel, 1988; Eccles, 1984a, 1984b; Kimball, 1989; Baker, Jones, 1993).

3. Родители и учителя редко поощряют изучение математики девочками (Dweck, Bush, 1978; Dweck et al., 1978a; Parsons et al., 1982; Hyde et al., 1990; Eccles, 1990; Eccles-Parsons et al., 1982; Baker, Jones, 1993; Matyas, 1987; Sadker, Sadker, 1982).

4. Жизнь девочек за пределами школы менее богата опытом в математической области и в сфере решения задач (Kahle et al., 1990; Linn, Petersen, 1986).

Оказалось также, что мужчины и женщины применяют разные стратегии при выполнении когнитивных задач. Например, при вождении машины женщины эффективнее используют вербальные схемы, а мужчины – визуальные. Так, согласно концепции, предложенной авторами (Halpern, Wright, 1996), женщины лучше выполняют задания, связанные с быстрым извлечением информации из памяти, а мужчины – такие задания, когда требуется сохранять мысленные образы и манипулировать ими в уме.

Принято думать, что существует множество половых отличий в сфере эмпатии и эмоциональности. Часто считают, что женщины лучше выражают эмоции и более восприимчивы к чувствам окружающих (эмпатичнее), чем мужчины. Действительно, вера в повышенную эмоциональность женщины по сравнению с мужчиной является одной из наиболее тривиальных находок при изучении гендерных стереотипов (Birnbaum et al., 1980; Fabes, Martin, 1991). Были сделаны попытки объяснить достаточно эмпирически наблюдаемую эмоциональность женщин в рамках различных теоретических подходов и направлений. Так, согласно эволюционным теориям, основанным на работах Ч. Дарвина, женщины, обладающие репродуктивной функцией и находящиеся в связи с этим ближе к природе, на эволюционной лестнице находятся ниже мужчин. Эти же мотивы можно найти и в некоторых современных социобиологических теориях, утверждающих, что женская репродуктивная функция является биологическим основанием эмоциональности (Kenrick, Trost, 1993).

Различия в эмоциональности между мужчинами и женщинами можно рассматривать на нескольких уровнях. На одном уровне мы имеем дело со способностью понимать эмоциональные состояния других (эмпатия) и умением выразить это понимание (эмпатическая экспрессия). На другом уровне это переживание человеком своих эмоций (эмоциональные переживания) и пути их выражения (эмоциональная экспрессия). Оба уровня имеют большое значение для душевного здоровья и межличностных отношений.

При исследовании уровня эмпатии часто выясняется следующий факт: мужчины не желают, чтобы окружающие видели их эмпатичными, потому что это не соответствует гендерной роли (см. раздел 1.7.3.3). Забота и ласка – это важные свойства женской гендерной роли. Таким образом, мужчины не хуже женщин способны определять чувства других и внутренне сопереживать им, но они заинтересованы в том, чтобы окружающие никак этого не заметили. В первую очередь сказанное выше относится к мужчинам, приверженным

традиционной гендерной роли и, следовательно, считающим эмпатию качеством, не согласующимся с этой ролью. Кроме того, опыт социализации развивал в мужчинах способность подавлять эмпатическую отзывчивость.

Согласно Таврис (Tavris, 1992), независимо от пола люди, не наделенные властью, обладают тонкой чувствительностью к невербальным сигналам. Эта чувствительность обоснованна, так как, чтобы выжить, «подчиненным» необходима способность воспринимать знаки поведения власть имущих и должным образом на них реагировать. Другими словами, восприимчивость женщин к чувствам других – это не более чем адаптивная реакция на свое зависимое и подчиненное положение.

Результаты тех немногих исследований, которые были проведены, говорят о том, что мужчины и женщины обладают равной эмоциональностью, но выражают свои эмоции с разной степенью интенсивности, что объясняется различиями в нормах эмоциональной экспрессии (Берн, 2001).

Социальные психологи, изучающие гендерные различия в эмоциональной сфере, в своих рассуждениях исходят из следующего момента: на эмоции влияет система убеждений относительно половых различий, она содержит представления о том, как мужчины и женщины должны эмоционально реагировать в тех или иных ситуациях. Кроме того, психологи полагают, что нельзя, изучая гендерные различия, говорить об эмоциях вообще. Следует различать разные виды эмоций (гнев, страх, печаль, радость и др.), особенности их переживания и выражения, ситуации, вызывающие те или иные эмоции. Гендерные различия могут касаться любого из этих компонентов.

Есть еще одна сфера, тесно соприкасающаяся с эмоциональной и связанная с гендерными различиями, – это агрессия. На основании имеющихся эмпирических и теоретических данных были сделаны следующие выводы. Мужчины демонстрируют более высокий уровень физической агрессии, выраженной в физических действиях. Для женщин более характерны различные проявления косвенной агрессии. Мужчины чаще становятся объектами физического нападения, в то время как женщины чаще становятся жертвами сексуального домогательства. На формирование этих (и целого ряда других) различий в значительной мере влияют представления о гендерных ролях, сложившиеся в культуре.

Различия в агрессивном поведении относятся к ряду наиболее достоверных гендерных различий, но, как и другие характеристики, они далеко не столь велики и не столь сильно связаны с биологическими отличиями, как принято думать. В своем обзоре литературы по гендерным различиям Маккоби и Джеклин (Maccoby, Jacklin, 1974) сделали вывод, что агрессия – это единственное социальное поведение, половая специфика которого однозначно доказана. Вместе с тем Игли и Штеффен (Eagly, Steffen, 1986) пришли к заключению, что для взрослых эти различия весьма невелики. Отчасти искаженное восприятие гендерных различий в сфере агрессии можно объяснить тем фактом, что преобладающее большинство насильников и убийц – мужчины. Другая причина, которая заставляет считать мужчин более агрессивными, – это распространенная в нашей культуре вера в то, что такими их делает повышенный уровень тестостерона в крови. На самом деле пока не существует убедительных экспериментальных доказательств связи тестостерона и агрессии (Bjorkvist, 1994).

Бйорквист и Ньемела (Bjorkvist, Niemela, 1992) пришли к выводу, что существует несколько факторов, от которых зависит, кто более агрессивен – мужчина или женщина: гендер участников конфликта, тип агрессии и конкретная ситуация. Результаты обработки данных, полученных в исследованиях индивидов (Harris, 1974b, 1992; Lagerspetz et al., 1988), и данные метаанализа, сделанного на основе этих работ (Eagly, Steffen, 1986), позволяют прийти к следующему выводу: мужчины действительно более склонны прибегать к открытой физической агрессии. Эта особенность зависит от целого ряда переменных (Eagly, Wood, 1991). Например, гендерные различия наиболее заметны в физических формах агрессии, а также в ситуациях, которые вынуждают проявлять агрессию (например, из-за исполнения

определенной социальной роли), в отличие от ситуаций, когда к ней прибегают без всякого принуждения. Кроме того, склонность мужчин демонстрировать агрессию возрастает в ответ на значимую провокацию, но не столь сильна при ее отсутствии.

Однако главная причина этих различий так и осталась невыясненной. Многие биологи, занимающиеся изучением социального поведения, придерживаются мнения, что гендерные различия в агрессии обусловлены в основном генетическими факторами. Согласно этой точке зрения, для мужчин характерен более высокий уровень физической агрессии, потому что в прошлом подобное поведение позволяло им передавать свои гены следующему поколению. Они утверждают, что агрессия помогала нашим предкам, ищущим самку для спаривания, побеждать соперников и тем самым увеличивала их возможность «увековечить» свои гены в будущих поколениях. Результатом такого естественного отбора, связанного с воспроизводством, явилось то, что нынешние мужчины более склонны к физической агрессии, а также к демонстрации физиологической адаптации и механизмов, связанных с подобным поведением.

Альтернативное объяснение гендерных различий в сфере агрессии ставит акцент на влияние социальных и культурных факторов. Было предложено много различных вариантов такого объяснения, но, по-видимому, большинство фактов подтверждает гипотезу интерпретации социальной роли, предложенную Игли (Eagly, 1987; Eagly, Wood, 1991). Согласно этой теории, гендерные различия в сфере агрессии порождены главным образом полярностью гендерных ролей, то есть представлениями о том, каким, в пределах данной культуры, должно быть поведение представителей различных полов. У многих народов считается, что женщины, в отличие от мужчин, более общественные создания – что для них характерно дружелюбие, беспокойство за других, эмоциональная экспрессивность. От мужчин же, напротив, ожидается демонстрация силы – независимости, уверенности в себе, хозяйственности. Согласно теории социальных ролей, гендерные различия в сфере агрессии порождаются в основном представлениями большинства культур о том, что мужчины в широком диапазоне ситуаций должны вести себя более агрессивно, нежели женщины.

Несмотря на то что в исследованиях Игли с соавт. (Eagly, 1987; Eagly, Carli, 1981) обнаружались лишь незначительные гендерные различия в подверженности влиянию, в сознании продолжает существовать стереотипное представление о том, что женщины более внушаемы и конформны, чем мужчины (Eagly, Wood, 1985). По мнению Игли с соавт. (Eagly, Wood, 1985; Eagly, 1983), причина устойчивости этого взгляда лежит в том, что женщины в целом имеют пониженный социальный статус и дома, и на работе. Люди, обладающие меньшей властью и более низким статусом, вынуждены во многом уступать влиянию тех, кто по статусу выше. А поскольку роли с высоким статусом принадлежат мужчинам чаще, чем женщинам, последние чаще оказываются в подчиненных и конформных ролях, чем мужчины.

В целом ряде исследований (Klein, Willerman, 1979; LaFrance, Carmen, 1980; Putnam, McCallister, 1980; Serbin et al., 1993) было показано, что проявление мужчинами и женщинами полостереотипного поведения серьезно зависит от особенностей ситуации и того поведения, которое считается в данной ситуации «правильным».

1.7.2. Гендерная социализация

Социализация – это процесс усвоения социальных норм, правил, особенностей поведения, процесс вхождения в социальную среду. Соответственно, гендерная социализация – процесс усвоения норм, правил поведения, установок, согласующихся с культурными представлениями о роли, положении и предназначении мужчины и женщины в обществе.

Основные аспекты социализации: присвоение (процесс усвоения социального опыта, то есть воздействие среды на индивида) и опредмечивание (процесс воспроизведения социального опыта, то есть воздействие человека на среду) (Андреева, 1997). В рамках

гендерной социализации под присвоением понимается, что ребенок с самого начала усваивает, что значит быть мальчиком и девочкой, мужчиной и женщиной. Определенное – это реализация на практике усвоенных гендерных схем.

Социальные психологи также используют термин «дифференцированная социализация», подчеркивая тем самым, что в процессе социализации мужчины и женщины формируются в различных социально-психологических условиях. Полоролевая социализация имеет две взаимосвязанные стороны: а) освоение принятых моделей мужского и женского поведения, отношений, норм, ценностей и гендерных стереотипов; б) воздействие общества, социальной среды на индивида с целью привития ему определенных правил и стандартов поведения, социально приемлемых для людей его пола. Усваиваются, прежде всего, коллективные, общезначимые нормы, они становятся частью личности и подсознательно определяют ее поведение.

Выделяются две фазы полоролевой социализации: 1) адаптивная (внешнее приспособление к существующим гендерным отношениям, нормам и ролям); 2) интериоризации (внутреннее усвоение мужских и женских ролей, гендерных отношений и ценностей). К основным социализирующим факторам (агентам) относятся следующие социальные группы и контексты: семья, сверстники, институт образования, СМИ, работа, клубы по интересам, церковь. К внесемейным источникам полоролевой социализации также относятся детская литература и игрушки (Берн, 2001).

Уже в 3 года дети с уверенностью относят себя к мужскому или женскому полу (это называется гендерной идентификацией, см. раздел 1.7.3.1). В это время дети начинают замечать, что мужчины и женщины стараются по-разному выглядеть, занимаются разной деятельностью и интересуются разными вещами. К 7 годам, а нередко уже в 3—4 года, дети достигают гендерной константности – понимания того, что гендер постоянен и изменить его невозможно (Emmerich et al., 1977; Martin, Halverson, 1983). Еще до поступления в начальную школу дети обладают достаточно глубокими знаниями о гендерных различиях в игрушках, одежде, действиях, объектах и занятиях (Serbin et al., 1993).

Полоролевая социализация осуществляется благодаря таким факторам, как: а) дифференциальное усиление, когда приемлемое гендерно-ролевое поведение поощряется, а неприемлемое – наказывается социальным неодобрением; б) дифференциальное подражание, когда человек выбирает полоролевые модели в значимых ему группах – в семье, среди сверстников, в школе и т. д. и начинает подражать принятому там поведению. Как правило, общество, формирующее половую роль и идентичность, в воспитании четко ориентируется на стандарты фемининности и маскулинности (см. раздел 1.7.3.1), при этом оно терпимо относится к маскулинному поведению девочки, но осуждает фемининное поведение мальчика.

Одним из основных вопросов этой области является вопрос о психологических механизмах и способах гендерной социализации. Процессы гендерной социализации рассматриваются в рамках различных теорий. Во-первых, это психологические теории (психоаналитическая, необихевиористская, когнитивистская и т.д.) или теории социального научения, моделирования, половой типизации и когнитивного развития (Берн, 2001; Гидденс, 1999; Ильин, 2002; Коломинский, Мелтсас, 1985; Репина, 1987). Во-вторых, существуют концепции, специально разработанные для объяснения механизмов усвоения половой роли детьми в процессе социализации. Это такие теории, как новая психология пола и теория гендерной схемы (Ильин, 2002; Клецина, 1998; Репина, 1987).

Психологическими механизмами гендерной социализации являются: процесс идентификации (психоаналитическая теория); социальные подкрепления (теория социального научения и половой типизации); осознание, понимание половой социальной роли (теория когнитивного развития); социальные ожидания (новая психология пола); гендерные схемы (теория гендерной схемы). В отдельности каждый из этих механизмов вряд ли может объяснить гендерную социализацию. Поэтому тут существует несколько вариантов объяснений (Maccoby, Jacklin, 1974).

Родители обращаются с детьми так, чтобы приспособить их поведение к принятым в обществе нормативным ожиданиям. Мальчиков поощряют за энергию и соревнование, а девочек – за послушание и заботливость, поведение же, не соответствующее полоролевым ожиданиям, влечет отрицательные санкции. Родители обращаются с ребенком, исходя из своих представлений о том, каким должен быть ребенок данного пола. Адаптация ребенка к нормативным представлениям родителей может происходить по-разному.

Родители стремятся научить детей преодолевать то, что они считают его естественными слабостями. Например, если родители считают, что мальчики по природе агрессивны, они могут тратить больше усилий на то, чтобы контролировать агрессивное поведение сыновей, а дочерям, наоборот, помогают преодолевать предполагаемую естественную робость. Родители считают поведение, «естественное» для данного пола, неизбежным и не пытаются его изменить; поэтому мальчикам сходят с рук шалости, за которые девочек наказывают. Родители преимущественно реагируют на такие поступки ребенка, которые кажутся им необычными для пола (например, если мальчик робок, а девочка агрессивна).

Отношение родителя к ребенку в известной степени зависит от того, совпадает ли пол ребенка с полом родителя. Здесь возможны три варианта.

Каждый родитель хочет быть образцом для ребенка своего пола. Он особенно заинтересован в том, чтобы обучить ребенка секретам и «магии» собственного пола. Поэтому отцы уделяют больше внимания сыновьям, а матери – дочерям.

Каждый родитель проявляет в общении с ребенком некоторые черты, которые он привык проявлять по отношению к взрослым того же пола, что и ребенок. Например, отношения с ребенком противоположного пола могут содержать элемент кокетства и флирта, а с ребенком собственного пола – элементы соперничества. Привычные стереотипы господства-подчинения также нередко переносятся на детей. Женщина, привыкшая чувствовать себя зависимой от мужа и от взрослых мужчин вообще, проявит такую установку скорее по отношению к сыну, чем к дочери. Особенно сказывается это в отношениях со старшими детьми.

Родители сильнее идентифицируются с детьми своего, нежели противоположного пола. В этом случае родитель замечает больше сходства между собой и ребенком и более чувствителен к его эмоциональным состояниям. Это во многом зависит от самосознания родителя.

Но ребенок – не пассивный объект гендерной социализации. Опираясь на рассогласованность действий своих воспитателей, взрослых и сверстников и собственный жизненный опыт, он выбирает из предлагаемых ему образцов что-то свое.

Американский социолог Рут Хартли выделяет четыре основных способа конструирования взрослыми гендерной роли ребенка: социализация через манипуляции, вербальная апелляция, канализация, демонстрация деятельности. Пример первого процесса: озабоченность матери внешностью дочери, второго – частые обращения в стиле «ты моя красавица», подчеркивание ее привлекательности. Ребенок приучается смотреть на себя глазами матери, а вербальная апелляция усиливает действие манипуляции. Девочка получает представление о том, что внешний вид, красивая одежда – это очень важно. Канализация означает направление внимания ребенка на определенные объекты, например на игрушки, соответствующие игре в «дочки-матери» или имитирующие предметы домашнего обихода. Дети часто получают социальное одобрение за игру с «соответствующими полу» игрушками. Демонстрация деятельности выражается, например, в том, что от подрастающих дочерей гораздо чаще, чем от сыновей, требуют помощи по дому. То есть девочки учатся вести себя, действовать «как мама», мальчики – «как папа» (Тартаковская, 1997).

В западной психологической литературе для объяснения механизма передачи гендерной информации от родителей к детям в последнее время наиболее широко используется теория гендерной схемы С. Бем (Bem, 1983). Она опирается на две теории усвоения половой роли: теорию социального научения и теорию когнитивного развития.

Представители теории социального научения считают, что в развитии полоролевого поведения все зависит от родительских моделей, которым ребенок старается подражать, и от подкреплений, которые получает поведение ребенка от родителей (положительное – за поведение, соответствующее полу, и отрицательное – за противоположное поведение). Согласно теории когнитивного развития, в процессе усвоения половой роли первостепенное значение имеет активность самого ребенка, которая проявляется в том, что ребенок узнает о существовании двух полов и включает себя в одну из категорий, а затем на основе самоопределения управляет своим поведением, выбирая те или иные его формы. Благодаря способности детей группировать и перерабатывать информацию и осуществляется половая типизация.

Половая типизация – это результат переработки информации по гендерной схеме, то есть готовность усваивать информацию о себе в контексте понятий «мужское – женское». Такая переработка информации осуществляется ребенком потому, что в обществе приняты полодифференцирующие практики. Половая типизация как процесс приобретения предпочтений, навыков, установок, поведения, соответствующих полу, происходит в результате процесса гендерной схематизации.

Гендерная схематизация – это обобщенная и натренированная когнитивная готовность детей кодировать и организовывать информацию о себе и других соответственно культурным определениям «мужское – женское». Гендерная схема – это когнитивная структура, сеть ассоциаций, которая функционирует как предвосхищающая структура. Иными словами, она заранее настроена на то, чтобы искать и группировать информацию. Поведение, характеристики, культурные символы спонтанно сортируются на категории «мужское – женское». Процессы схематизации информации высоко избирательны и позволяют индивиду группировать структуры и значения огромного множества входящих стимулов.

Теория гендерной схемы рассматривает восприятие как процесс конструктивный, то есть созидательный, творческий, а не просто пассивное восприятие. При этом происходит взаимодействие между входящей информацией и уже существующей схемой. В конце концов это взаимодействие и определяет то, что воспринимает индивид.

Следующий этап усвоения половой роли связан с внедрением гендерной схемы в структуру Я-концепции ребенка. Ребенок учится применять схему не только для селекции поступающей извне информации, но и в отношении к самому себе. Дети из множества возможных человеческих характеристик выбирают только те, которые определены в данной культуре как приемлемые для его или ее пола и поэтому подходят для организации содержания Я-концепции.

Таким образом, Я-концепция ребенка типизируется согласно полу и два пола воспринимаются различными не столько по степени выраженности личностных свойств, сколько по выраженности характеристик, присущих конкретному полу. Одновременно с этим дети учатся оценивать себя на соответствие гендерной схеме (так их дисциплинируют родители и посторонние люди), противопоставляя другому полу собственные предпочтения, отношения, поведение, свойства. Гендерная схема становится предписанием, диктующим стандарт поведения.

С. Бем подчеркивала, что теория гендерной схемы – это теория процесса, а не содержания. Половая типизация отличает одних людей от других не степенью женственности или мужественности, а тем, в какой мере их Я-концепция и поведение организованы на основе гендерной схемы.

Утверждению гендерной схемы в сознании и Я-концепции способствуют следующие условия:

1. Условия, при которых категория «пол» становится приоритетной среди других социальных категорий в процессе познания окружающей действительности. Социальный контекст делает категорию «пол» значимой частью широкой ассоциативной схемы, то есть идеология и практика культуры создают ассоциации между этой категорией и широким

спектром других категорий поведения и характеристик.

2. Условия, при которых социальный контекст приписывает данной категории широкое функциональное значение. Иными словами, когда существует множество институтов, норм, табу, разделяющих людей, что организует поведение и отношения на этой основе.

Почти во всех обществах растущего ребенка обучают двум важным вещам, связанным с полом: во-первых, сети связанных с полом ассоциаций, которые действуют как когнитивная схема; во-вторых, тому, что дихотомия мужского и женского имеет место практически в любой области человеческого опыта. Поэтому сторонники теории гендерных схем считают, что дети скорее всего были бы свободнее от гендерных схем и, следовательно, от половой типизации, если бы общество сужало сеть ассоциаций, связанных с полом, и перестало настаивать на функциональной значимости гендерной дихотомии.

С. Бем предлагает две стратегии воспитания детей, относительно свободных от гендерной схемы.

Первая стратегия заключается в том, чтобы различия между полами детям представляли не на основе внешних признаков (одежда, стиль поведения), а на основе биологических факторов. Объясняя детям, что мужчины и женщины имеют анатомические и репродуктивные различия, родители ограничивают функциональную значимость пола и тем самым ослабляют процессы гендерной схематизации.

Вторая стратегия состоит в том, чтобы дать детям альтернативную схему, с помощью которой они будут перерабатывать социальную информацию и интерпретировать культурные ассоциации, которые им предлагают. Альтернативная схема помогает человеку сопротивляться давлению доминантной культуры и позволяет оставаться вне гендерных схем, хотя окружающий мир их им предлагает. В качестве альтернативных вариантов можно использовать следующие схемы: 1) акцентирование индивидуальных, а не половых различий (не девочки любят наряжаться, а Маша любит наряжаться); 2) историческое сравнение ситуаций, отражающих дискриминацию по признаку пола (уменьшение проявлений сексизма в западных странах в последние годы); 3) анализ проявлений культурного релятивизма – информация о полоролевых предпочтениях, существующих в разных культурах и отличающихся от традиционных западных стандартов (например, в Африке наряжаются и украшают себя мужчины, а не женщины и т.п.).

1.7.3. Гендерные характеристики личности

Комплекс гендерных характеристик личности включает в себя гендерную идентичность, маскулинные и фемининные черты личности, стереотипы и установки, связанные с полотипичными формами и моделями поведения. Отдельные гендерные характеристики не всегда тесно взаимосвязаны между собой, поскольку они зависят от нескольких разных факторов. Каждая из гендерных характеристик может иметь свою историю развития и отличаться спецификой проявления.

1.7.3.1. Гендерная идентичность

Гендерная идентичность – базовая структура социальной идентичности, которая характеризует человека с точки зрения его принадлежности к мужской или женской группе, при этом наиболее значимо, как человек сам себя определяет (Кон, 1999). Гендерная идентичность – осознание себя в связи с культурными определениями мужественности и женственности. Возникшая в результате взаимодействия Я и других, гендерная идентичность проявляется как субъективный опыт психологической интериоризации мужских или женских черт (Большой толковый социологический словарь, 1999).

Совокупность наиболее значимых психологических и социально-психологических характеристик личности, используемых в качестве отличительных черт для выделения своего пола, определяется как психологический пол. Другими словами, психологический пол

есть комплекс психологических, социокультурных и поведенческих характеристик, обеспечивающих индивиду личный, социальный и правовой статус мужчины и женщины (Кон, 1975; Лопухова, 2001; Бороденко и др., 2001).

До последнего времени в работах отечественных исследователей, посвященных изучению гендерной идентичности, использовались термины «психологический пол», «полоролевая идентичность», «полоролевые стереотипы», «полоролевые отношения» (Клецина, 2004). Однако даже близкие на первый взгляд понятия (например, гендерная идентичность и полоролевая идентичность) не являются синонимами.

Рассмотрим содержание этих понятий, чтобы показать специфику гендерной идентичности личности.

Половая идентичность – единство поведения и самосознания индивида, причисляющего себя к определенному полу и ориентирующегося на требования соответствующей половой роли (Психология. Словарь, 1990). В.Е. Каган (1991a) определяет половую идентичность как соотносительность личности с телесными, психофизиологическими, психологическими и социокультурными значениями маскулинности и фемининности. Он различает следующие виды половой идентичности: 1) базовая идентичность – соотносительность личности с традиционными, восходящими к филогенетическим, половым различиям, представлениям о маскулинности и фемининности; этот вид идентичности детерминирован психофизиологически; 2) ролевая идентичность – соотношение поведения и переживаний личности с существующими в данной культуре и в данное время полоролевыми стереотипами; этот вид идентичности детерминирован влиянием среды; 3) персональная идентичность – интеграция первой и второй, она характеризует соотносительность личности с маскулинностью и фемининностью в контексте индивидуального опыта межличностного общения и совместной деятельности. По мнению автора, если базовая идентичность стабильна, то на уровне ролевой и персональной идентичности идет непрекращающийся процесс половой идентификации.

В современной зарубежной литературе в основном используется понятие «гендерная идентичность», а не «половая идентичность». Гендерная идентичность – осознание своей связи с культурными определениями мужественности и женственности. Это понятие охватывает субъективный опыт и представляет собой психологическую интериоризацию мужских или женских черт в процессе взаимодействия Я и других (Большой толковый социологический словарь, 1999). Гендерная идентичность связана с представлением о своем поле – чувствует ли себя человек мужчиной или женщиной (Смелзер, 1994).

В приведенных определениях психологического пола, половой и гендерной идентичности существуют общие моменты. Речь идет об аспекте самосознания личности, описывающем субъективное переживание себя как представителя пола, как носителя специфичных для пола характеристик и особенностей поведения, соотносимых с представлениями о маскулинности и фемининности. Обобщающим понятием выступает категория «маскулинность/фемининность», являющаяся маркером мужской или женской идентичности.

Однако, несмотря на видимое сходство анализируемых категорий «половая идентичность» и «гендерная идентичность», важно отметить, что, при внешнем сходстве, описания этих феноменов строятся на различных методологических основаниях. Другими словами, представления о половой идентичности, разрабатываемые в 80-е гг. XX столетия, и современная концепция гендерной идентичности опираются на различные научные парадигмы.

До конца 80-х гг. XX столетия в сфере исследований проблемы пола и межполового взаимодействия была популярна биолого-эволюционная парадигма. В рамках же социально-конструктивистской парадигмы утверждается идея деконструкции образа единой, твердой, универсальной половой идентичности. Не существует единой мужской или женской идентичности: в разные исторические периоды, в различных социальных и культурных контекстах мы имеем дело с разными гендерными идентичностями (Коннел, 2000, см. раздел

1.7).

Еще один аспект рассмотрения гендерной идентичности вне рамок дихотомии связан с анализом «квир-идентичностей», где мужское и женское соотносятся с гетеро- и гомосексуальностью и транссексуальностью (Жеребкина, 2001, см. раздел 1.4). Существование транссексуальной идентичности или идентичности трансвестита показывает, что гендер зависит не только от пола, но является результатом построения гендерной идентичности (Большой толковый социологический словарь, 1999). Таким образом, в настоящее время предметом исследования является не только мужская и женская идентичность, но и транссексуальная, гомосексуальная, лесбийская идентичность.

Можно выделить три уровня явлений, которые объясняют возникновение и трансформацию идентичности женщин и мужчин: биологический, психологический и социальный (Милюска, 1999).

Биологический уровень – это индивидуальный ресурс и жизненный потенциал человека, начиная от клеток и кончая системой органов. Это возможности функционирования, обусловленные структурными и функциональными способностями организма.

Психологический уровень – это личностный ресурс, который человек использует для конструирования своей идентичности, то есть комплекс психологических особенностей, включающий в себя когнитивные способности, мотивационно-волевой потенциал, доминирующие ориентации, ценности и др.

Социальный уровень – это доминирующая в обществе идеология и социальные изменения, влияющие на мужчин и женщин как участников общественных отношений. Процесс социальных изменений создает условия для процесса изменений на поведенческом уровне.

Феномен половой идентичности в первую очередь связан с соматическими признаками, на основе которых формируется идентичность человека как представителя определенного пола; феномен психологического пола наряду с биологическими основами включает в себя психологические и поведенческие проявления личности как индикаторы мужского и женского, наполняющие содержанием аспект самосознания, связанный с полом; гендерная идентичность ставит на первое место социокультурные параметры категорий «мужское» и «женское», в соответствии с которыми человек идентифицирует себя с конкретной гендерной группой, конструируя свою идентичность как представитель конкретного пола.

Гендерная идентичность – понятие более широкое, чем полоролевая идентичность, поскольку гендер включает в себя не только ролевой аспект, но и, например, образ человека в целом (прическу, одежду, опрятность и т.д.). Понятие «гендерная идентичность» неравноценно и понятию «сексуальная идентичность» (гендер – понятие не столько биологическое, сколько культурное, социальное). Сексуальную идентичность можно описать с точки зрения особенностей самовосприятия и представлений человека о себе в контексте сексуального поведения.

Содержательные составляющие и психологического пола, и гендерной идентичности, как правило, раскрываются через категории «маскулинность» (мужественность) и «фемининность» (женственность). Гендерная идентичность – осознание своей связи с этими культурными определениями (Большой толковый социологический словарь, 1999).

Маскулинность и фемининность – полоспецифичные характеристики личности, они выступают как базовые категории при анализе гендерной идентичности и психологического пола. Маскулинность и фемининность – нормативные представления о соматических, психических и поведенческих свойствах, характерных для мужчин и женщин (Психология, 1990). Выделяют три разных значения понятия «маскулинность» (Кон, 2001).

1. Маскулинность как дескриптивная, описательная категория обозначает совокупность поведенческих и психических черт, свойств и особенностей, объективно присущих мужчинам в отличие от женщин.

2. Маскулинность как аскриптивная категория обозначает один из элементов

символической культуры общества, совокупность социальных представлений, установок и верований о том, чем является мужчина, какие качества ему приписываются.

3. Маскулинность как прескриптивная категория – это система предписаний, имеющих в виду не среднестатистического, а идеального «настоящего» мужчину, это нормативный эталон мужественности.

По аналогии можно выделить и три значения понятия «фемининность».

Маскулинность представляет собой комплекс установок, характеристик поведения, возможностей и ожиданий, детерминирующих социальную практику той или иной группы, объединенной по признаку пола. Другими словами, маскулинность – это то, что следует добавить к анатомии, чтобы получить мужскую гендерную роль (Словарь гендерных терминов, 2002).

В области современных социальных наук существуют разные концепции маскулинности: от эссенциалистской до социально-конструктивистской.

Эссенциалистский подход рассматривает маскулинность как производную биологических различий между мужчиной и женщиной, то есть как природную категорию, таким образом, маскулинность тут определяется как совокупность физических качеств, моральных норм и поведенческих особенностей, присущих мужчине от рождения. Согласно этому подходу, маскулинность – это то, чем мужчина является и что, соответственно, составляет его природную сущность. Данная концепция подверглась резкой критике в результате развития сравнительных исследований гендерных систем обществ, различающихся по экономическим и культурным параметрам, и сегодня представляет собой яркий пример вульгарного биологического детерминизма.

Социально-конструктивистский подход определяет маскулинность в терминологии гендерных ожиданий. Маскулинность – это то, чем мужчина должен быть и что от него ожидают. Согласно этому подходу маскулинность конструируется как обществом в целом, так и каждым отдельным человеком мужского пола. Общественный конструкт маскулинности является производной от гендерной идеологии общества и сформирован под влиянием традиционных взглядов на мужскую роль, современных экономических реалий и социокультурной ситуации. На индивидуальном уровне маскулинность конструируется как гендерная идентичность в соответствии с требованиями гендерных норм, которые преобладают в той или иной социальной группе, и реализуется во взаимодействии с другими.

При рассмотрении маскулинности необходимо учитывать ее множественность, историчность и ситуационность.

Множественность проявляется в наличии в каждом обществе нескольких моделей маскулинности – от доминантных до маргинализованных. Доминантная модель маскулинности отражает представления о мужской гендерной роли, разделяемые доминирующей – по расовым, социальным и культурным признакам – частью общества. Эта форма маскулинности считается наиболее правильной и желаемой (например, маскулинность известных спортсменов, политиков или актеров), при этом она также является наиболее жестко структурированной моделью. Однако это не означает, что большинство мужчин, проживающих в данном обществе и поддерживающих идеологическую основу доминирующей формы маскулинности, соответствуют характеристикам данной модели. Эта модель скорее представляется образцом, идеалом. По словам известного американского исследователя Майкла Киммела, доминирующая маскулинность – это «маскулинность тех мужчин, которым принадлежит власть» (Kimmel, 1986). Данная модель маскулинности обладает в патриархальном обществе статусом идеала, одновременно она нормативна, то есть стремление соответствовать ей поощряется. В современном обществе доминирующая форма маскулинности непосредственно связана с воспроизводством системы отношений власти патриархата. Так называемые маргинализованные модели маскулинности существуют в группах, объединяющих национальные, социальные и сексуальные меньшинства. Данные модели оцениваются

большинством общества как «ущербные», воспринимаются с разным уровнем толерантности и часто становятся объектами дискриминации, свойственной патриархатному обществу.

Историчность маскулинности отражают изменения ее структуры в ходе исторических процессов. Под влиянием культурных и экономических факторов и технологического развития общества меняются социальные практики мужчин и женщин, что приводит к изменению традиционных гендерных ролей.

Ситуационность маскулинности проявляется через социокультурную зависимость интенсификационных и инфляционных изменений, происходящих с некоторыми ее характеристиками. Так, например, во время войн, спортивных состязаний и конфликтных ситуаций существующие модели маскулинности интенсифицируются и на первый план выходят такие характеристики, как агрессивность и склонность к соревнованию. В относительно спокойное время происходят инфляционные процессы, в результате которых ценность данных характеристик существенно понижается и милитаризированная концепция маскулинности сглаживается.

Фемининность (феминность, женственность) – характеристики, связанные с женским полом (Большой толковый социологический словарь, 1999), или характерные формы поведения, ожидаемые от женщины в данном обществе (Гидденс, 1999), или же социальное выражение позиции, внутренне присущие женщине по мнению общества (Tuttle, 1986). Традиционно предполагали, что фемининность обусловлена биологически, и к ней относили такие черты, как пассивность, отзывчивость, мягкость, поглощенность материнством, заботливость, эмоциональность и т. п. Эти представления соответствовали представлениям о том, что женщины обитают в частной, а не публичной сфере.

Но феминистские исследования оспорили биологическую обусловленность этих качеств: фемининность не природна, но скорее создается с детства: девочка подвергается осуждению, если она недостаточно женственна. Согласно французским феминистским теоретикам (Э. Сиксу, Ю. Кристевой), фемининность – это произвольная категория, которой женщин наделил патриархат.

Существует также представление, согласно которому фемининность – особая «равноценная-но-другая» противоположность маскулинности, что также подвергалось критике, поскольку ценность маскулинных черт (стойкость, самостоятельность, смелость и др.) распространяется на всех людей, включая женщин, а фемининные черты ценны только для женщин. Исходя из этого, теоретики, связанные с движением радикальных лесбиянок, полагают, что сущность фемининности – в создании для женщин ограничений, которые в конечном итоге полезны, приятны и безопасны именно для мужчин.

Психолог Ж. Миллер предположила, что такие черты фемининности, как эмоциональность, уязвимость и интуиция, – это не слабость, а особая сила, которая может играть существенную роль для построения лучшего общества, и что эти черты мужчины могут развивать в себе. Современный кризис маскулинности косвенно свидетельствует в пользу этого положения.

Фемининность в рамках андроцентричной культуры определяется как маргинальная по отношению к существующему символическому порядку, где маскулинность выступает как норма. Андроцентризм – культурная традиция, сводящая общечеловеческую субъективность к единой мужской норме, в которой видят универсальную объективность, в то время как иные субъективности, и прежде всего женская, представлены как отклонение от нормы.

В начале исследователи рассматривали психологический пол как биполярный конструкт (Кон, 1988). Биполярность психологического пола заключается в том, что все полоспецифичные характеристики, присущие индивиду и проявляющиеся в поведении, расположены на одной шкале с двумя полюсами. При этом большая выраженность маскулинности автоматически означает меньшую фемининность, и наоборот, то есть совокупность характеристик половой идентичности должна строго соответствовать определенному полу. Другими словами, мужчины должны обладать маскулинной идентичностью, а женщины – фемининной. Маскулинность и фемининность как научные

конструкты были отражены в психодиагностике: если мужчина имеет высокие показатели по шкале маскулинности, то его фемининные показатели должны быть низкими, а у женщин при высокой фемининности должны быть низкие маскулинные показатели.

Гендерный подход к исследованию психологических проблем пола опирается на понимание гендерной идентичности как мультиполярного конструкта. Такой теоретический подход к исследованию проблем гендерной идентичности можно встретить в работах Джудит Спенс (Spence, 1993), Ричарда Костнера и Дженифер Аубе (Koestner, Aube, 1995). В отечественной литературе об этом пишет И.С. Кон (2001) в своей работе, посвященной мужским исследованиям и изучению маскулинности.

Основное отличие мультиполярной модели психологического пола от биполярной заключается в том, что психологический пол рассматривается уже не просто как набор полярных черт маскулинности или фемининности, а как более сложно организованный конструкт. Согласно данной концепции, психологический пол личности кроме маскулинных и фемининных свойств включает в себя и другие характеристики гендерной направленности: гендерные представления, стереотипы, интересы, установки полоролевого поведения. Все эти составляющие гендерной идентичности сложно взаимосвязаны между собой, например, гендерные стереотипы, присущие личности, могут не коррелировать с ее гендерными поведенческими установками, а комплекс фемининных или маскулинных черт может расходиться с полоспецифичными интересами. Гендерная идентичность при этом предстает как многоуровневая, сложная структура, включающая в себя основной (базовый) и периферические комплексы характеристик.

Индивидуальная концепция маскулинности или фемининности закладывается в раннем детстве и остается неизменной в течение жизни. У большинства людей гендерная идентичность соответствует биологическому полу. Гендерная идентичность как мультиполярный конструкт состоит из множества составляющих, не жестко связанных между собой, причем каждая из гендерных характеристик может иметь свою историю развития. Маскулинные или фемининные характеристики не являются чем-то самодовлеющим, они органически переплетаются с другими компонентами социальной идентичности: этнической, классовой, профессиональной, конфессиональной и др.

При мультиполярном подходе в процессе изучения проблем гендерной идентичности и ее составляющих использование одно— или двухшкальных опросников для измерения степени выраженности маскулинных и фемининных характеристик личности не способствует решению актуальных исследовательских задач.

Мультиполярная модель психологического пола раздвигает нормативные каноны полоспецифичного поведения. Данная концепция позволяет человеку пользоваться расширенным спектром индивидуальных поведенческих проявлений без боязни услышать в свой адрес упреки типа «Женщины так не поступают» или «Мужчине такое поведение не свойственно» и др.

Кроме биполярной и мультиполярной моделей психологического пола в психологической литературе представлено и описание андрогинной модели гендерной идентичности (Bem, 1975, 1975a; Lorenzi-Cioldi, 1996; Ениколопов, Дворянчиков, 2001). Концепция андрогинии разработана психологом С. Бем (см. раздел 1.7.3.3). Этот термин характеризует людей, успешно сочетающих в себе как традиционно мужские, так и традиционно женские психологические качества (Психология. Словарь, 1990). Концепция андрогинии, основанная на идее примирения полов, устраняет культурные определения фемининного и маскулинного способов социального бытия и призывает к личностным проявлениям, отличающимся своеобразием, оригинальностью, индивидуализированностью. Мужчины и женщины в равной мере способны быть и честлюбивыми, и преданными, и самостоятельными, и нежными, и решительными, и чуткими. Андрогинная личность формируется под воздействием специфического воспитания благодаря особой позиции родителей, поощряющих ребенка усваивать модели поведения, характерные для обоих полов. Такой подход к пониманию андрогинии в психологии был обозначен как концепция

«соприсутствия» (Lorenzi-Cioldi, 1996). Предполагалось, что результатом внутреннего соприсутствия маскулинности и фемининности будет высокая степень ситуативной адаптивности андрогинов.

Андрогинная модель подвергалась критике со стороны специалистов по гендерным проблемам за то, что существующее в концепции разделение на «маскулинные» и «фемининные» качества не способствует уменьшению существующей гендерной поляризации, а напротив, закрепляет гендерные различия и стереотипы (Берн, 2001). Как подчеркивает французский психолог Лоренци-Сиольди, концепция соприсутствия базируется на традиционных представлениях о существовании маскулинных инструментальных и фемининных экспрессивных атрибутов и ролей. Первые ассоциируются с независимостью, умением рисковать, агрессивностью, вторые – с чувством зависимости, эмоциональностью, сопереживанием (Lorenzi-Cioldi, 1996).

Повсеместного признания и широкого распространения концепция андрогинии не получила и в отечественной психологии, исследователи психологии пола (особенно клинические психологи) рассматривают идентичность, строго соответствующую полу, как залог успешной социальной адаптации и психического здоровья личности (Каган, 1991).

Биполярная модель половой идентичности в настоящее время преобладает в исследованиях психологии пола, а в массовом сознании нормативные мужские и женские свойства по-прежнему выглядят полярными и дополняющими друг друга.

Выделяют разные механизмы конструирования гендерной идентичности, представления об этих механизмах опираются на различные теоретические платформы.

Одной из первых подходящих для этого теорий стал психоанализ, в рамках которого объяснение носило биологический характер: «анатомия – это судьба», по выражению Фрейда. Развитие личности он понимал как психосексуальное развитие прежде всего, а процесс идентификации объяснял с помощью понятий «Эдипов комплекс» и «комплекс Электры» и уподобления отцу или матери. Критика этого подхода содержится даже в работах представителей классического психоанализа, не говоря уже о более поздних направлениях. Если же рассматривать психоаналитические подходы с точки зрения гендерных исследований, то их главная слабость лежит в утверждении биологического детерминизма (Клецина, 1998).

Ко второй группе можно отнести теории социального научения, восходящие к идеям бихевиоризма. В их основу положены такие понятия, как научение, положительное и отрицательное подкрепление, модели родительского поведения.

Так, теория половой типизации основывается на понятии подкрепления. Родители и окружающие поощряют (положительное подкрепление) детей, когда те ведут себя согласно образцам традиционного гендерного поведения, и осуждают (отрицательное подкрепление), когда они используют модели поведения, свойственные другому полу. Мальчиков и хвалят, и ругают чаще, чем девочек. Родителей больше беспокоит ситуация, когда сыновья ведут себя как «маменькины дети», чем когда дочери ведут себя как сорванцы. Родители склонны осуждать несамостоятельность мальчиков, но позволяют девочкам быть зависимыми и даже это поощряют. В результате мальчики усваивают принцип, что следует рассчитывать лишь на свои собственные достижения, чтобы обрести самоуважение, в то время как самоуважение девочек зависит от того, как к ним относятся другие (Bardwick, Douvan, 1972). Теорию половой типизации упрекают в механистичности, тут ребенок выступает скорее как объект, чем субъект социализации. Кроме того, с ее помощью трудно объяснить все варианты поведения мальчиков и девочек.

Теория когнитивного развития объясняет появление у ребенка представлений о своей половой роли тем, что ребенок активно структурирует собственный опыт, получаемую когнитивную информацию и представления о своей половой принадлежности. Вначале ребенок усваивает свою половую идентичность, определяя себя в качестве мальчика или девочки. А затем когнитивные структуры ребенка организуют получаемую информацию, полоролевые стереотипы тут действуют как схемы, посредством которых структурируется

соответствующая информация.

Один из создателей этой теории Л. Колберг назвал такой процесс самосоциализацией (Kohlberg, 1966). Он полагал, что дети сами готовят себя к жизни в обществе на основе вербального и невербального социального взаимодействия. Дети воспроизводят разные образцы поведения, а критерием для их закрепления служат ответные реакции людей. Оказываясь в разных жизненных ситуациях, ребенок начинает осознавать, что актуализация тех или иных образцов вызывает одобрение или осуждение окружающих. В некоторых случаях этот процесс отражает стандарты родителей, однако самосоциализация несколько автономна, чем объясняется тот факт, что половая идентичность детей не всегда соответствует ожиданиям или желаниям родителей.

Данная теория синтезирует механизмы имитации поведения и механизмы подкрепления. Представления ребенка о поведении, соответствующем полу, тут зависят как от его собственных наблюдений за поведением мужчин и женщин, которые служат для него образцами, так и от одобрения или неодобрения его поступков окружающими.

Очевидно, что рассмотренные теории не противоречат друг другу, но просто выделяют разные моменты формирования половой идентификации.

Однако в 70-е гг. на Западе складывается так называемая новая психология пола, которая во главу угла ставит социальные факторы, поскольку ее представители считают, что основное значение в формировании гендера (как психологического и социального пола) имеют социальные, а не биологические детерминанты.

Возникновению «новой психологии пола» способствовали три фундаментальных исследования, выводы которых опровергают основные положения традиционных теорий (Клецина, 1998):

- 1) работы Е. Маккоби и К. Джеклин, посвященные анализу психологии половых различий;
- 2) исследования Дж. Мани и А. Эрхарда, продемонстрировавших могущество эффекта социализации;
- 3) концепция андрогинии С. Бем, показавшая несостоятельность противопоставления маскулинности и фемининности, существующего в традиционной психологии.

Опираясь на эти работы, Дж. Стоккард и М. Джонсон выдвинули утверждение о том, что главным является не биологический, а психологический и социальный пол (или гендер), формирующийся в ходе жизни человека под влиянием социальных ожиданий общества и особенностей его культуры (Stokard, Johnson, 1980). Аналогичной точки зрения придерживается и Рода Ангер, полагающая, что схему гендерной идентификации задают социальные требования и социальные взаимодействия (Unger, 1990).

Так была выделена гендерная идентичность как составляющая социальной идентичности личности. Можно выделить следующие основные положения сторонников такого подхода:

1. Гендерная идентичность – это особый вид социальной идентичности, существующий в самосознании человека наряду с профессиональной, семейной, этнической и другими идентификациями. Гендерная идентичность относится к числу наиболее стабильных идентификаций человека и, как правило, не подлежит выбору.
2. С точки зрения социально-конструктивистской парадигмы гендерная идентичность представляет собой социальный конструкт. Она активно конструируется субъектом на протяжении жизни, в ходе социального взаимодействия с другими людьми и сравнения себя с ними.
3. Гендерная идентичность начинает конструироваться с рождения ребенка, когда на основании анатомического строения его наружных половых органов определяется его паспортный (гражданский, акушерский) пол. С этого берет начало процесс гендерной социализации, в ходе которого ребенка целенаправленно воспитывают таким образом, чтобы он соответствовал принятым в данном обществе представлениям о мужском и женском. Именно на основании эталонов общества формируются представления ребенка о своей

гендерной идентичности и роли, его поведение, а также самооценка.

4. Конструируя гендерную идентичность, человек строит не только свой собственный образ, но и образ группы, к которой она принадлежит или не принадлежит. Конструктивистский потенциал гендерной идентичности заключается в том, что осознание принадлежности к гендерной группе и эмоциональная значимость этой группы обуславливают построение Я-образа и «образа групп» в конкретных социальных условиях.

5. Гендерная идентичность при этом предстает как многоуровневая сложная структура, включающая в себя основной (базовый) и периферические комплексы характеристик.

6. В структуре гендерной идентичности можно выделить три компонента:

- когнитивный (познавательный) – осознание принадлежности к определенному полу и описание себя с помощью категорий мужественности-женственности. Это Я-образ мужчины или женщины, осознание степени типичности-нетипичности своих качеств как представителя гендерной группы;

- аффективный (оценочный), предполагающий оценку черт личности и особенностей ролевого поведения путем соотнесения их с эталонными моделями маскулинности-фемининности (понятие «позитивная и негативная идентичность» касаются именно оценочного компонента);

- конативный (поведенческий), самопрезентация себя как представителя гендерной группы, а также разрешение кризисов идентичности путем выбора поведения в соответствии с лично значимыми целями и ценностями.

Мужская идентичность – это отнесение себя к категории мужской социальной группы и воспроизведение соответствующих гендерно обусловленных ролей и самопрезентаций. Обретение такой идентичности зависит не столько от индивидуального выбора, сколько от биологических и социальных факторов (Уэст, Зиммерман, 1997).

В основе конструирования мужской идентичности лежит «идеология мужественности» (Рлеск, 1987), которая является составной частью традиционной патриархальной культуры. Структура ролевых норм «идеологии мужественности» определяется нормами статуса, твердости (физической, умственной и эмоциональной) и антиженственности. Центральная характеристика мужской идентичности есть потребность доминировать, неразрывно связанная с мужской гендерной ролью (см. раздел 1.7.3.3).

Принято считать, что в процессе социализации мальчик находится в более сложном положении, чем девочка, поскольку его воспитатели – женщины (т.е. недостаточно объектов для идентификации); кроме того, мужской ролевой набор ограниченнее и жестче, а традиционное воспитание не поддерживает проявление мужского поведения (независимости, инициативы, активности и т. д.). Дальнейшая социализация мальчиков связана с преодолением социальных барьеров на пути развития маскулинности, что порождает эмоционально-когнитивный диссонанс, следствием которого могут стать «полоролевая растерянность» либо утрированная маскулинная полоролевая ориентация (Каган, 2000).

«Принцип Адама», или принцип маскулинной дополнительности, сформулированный Дж. Мани, имеет под собой непосредственно биологическую подоплеку (на каждом этапе половой дифференциации для развития по мужскому типу необходимо преодолеть или подавить фемининное начало) и непосредственно связан с культурной нормой антиженственности. «Преодоление женственности» лежит в основе обрядов инициации мальчиков: пройдя испытания, они готовы войти в сообщество мужчин (Кон, 1999).

Описанный психоаналитиками комплекс кастрации – еще один фактор, регулирующий развитие мужской идентичности. Страх кастрации неразрывно связан с Эдиповым комплексом, который фактически разрушает первичную идентификацию мальчика с матерью и, при участии отца, поддерживает в сыне тенденцию к обесцениванию всего женского. З. Фрейд полагал, что личность развивается гармонично и полноценно тогда, когда не нарушена ее половая идентификация (Репина, 1987). Ж. Лакан рассматривает фаллос как символ власти и закона, за которые в патриархальном обществе идет борьба между мужчинами. Только пережив страх (угрозу) кастрации, мальчик «присваивает» себе

символическую маскулинность.

Агрессивность – наиболее специфичная черта мужской идентичности с точки зрения различных концепций и подходов. В настоящее время большинство исследователей сходятся во мнении, что следует выделять не половые особенности агрессивности (ряд исследований демонстрирует, что женщины не менее агрессивны, но в большей мере склонны подавлять агрессию), а половые различия ее детерминации (Каган, 1987).

Согласно теории мужской полоролевой идентичности (Pleck, 1987), психологическое здоровье мужчин непосредственно связано с «правильной» (в контексте традиционной патриархальной культуры) мужской идентичностью. Исследования убедительно показывают, что помимо позитивных аспектов мужественности традиционная мужская гендерная роль является причиной тревоги и напряжения, поскольку некоторые ее аспекты дисфункциональны и противоречивы (Берн, 2001).

Существенное влияние на ослабление жестких границ традиционной маскулинности ради более свободного развития мужской идентичности оказал феминизм – и как общественное движение, и как новая методологическая парадигма в социальных науках.

Женская идентичность – это отнесение себя к категории женской социальной группы и воспроизведение соответствующих гендерно обусловленных ролей и самопрезентаций. Обретение такой идентичности зависит не столько от индивидуального выбора, сколько от биологических и социальных факторов (Уэст, Зиммерман, 1997).

С точки зрения теории социального конструктивизма устройство социального мира таково, что каждый человек «сущностно» принадлежит или к мужскому, или к женскому полу (Garfinkel, 1967). Поэтому женщины могут быть и «неженственными», что все равно не делает их «неженщинами», главное – они остаются в поле гендерной оценки. Культурная сегрегация гендера действует на различных социальных и культурных уровнях (Goffman, 1990), благодаря чему воспроизводство гендера, социализация девочек и мальчиков, – процесс нормированный, хотя и зависит от особенностей микросреды.

Конструирование женской идентичности непосредственно связывают со специфичным «женским опытом». Его получают благодаря особенностям социализации девочек с младенческого возраста, так как родители создают гендерно-нормированный образ уже с младенчества (бантики, длинные волосы, нарядные платья и т. п.), а также поощряют гендерно-нормированное поведение (нерешительность, эмпатия, пассивность и т. п.). В дальнейшем «быть девочкой» «помогают» институты социализации, важнейшими агентами которых являются ровесники, а также СМИ, жестко отстаивающие гендерные ролевые стереотипы (Алешина, Волович, 1991; Клецина, 1998).

Особую роль в конструировании женской идентичности играет период полового созревания и менархе (первая менструация, главный признак полового созревания женского организма). Нормативное и информационное давление относительно гендерных норм к данному периоду настолько велико, что большинство девочек с «отклоняющимися признаками» корректируют свои личностные особенности в сторону «традиционной женской роли» (Берн, 2001). Следующие важнейшие шаги на пути создания женской идентичности во многом связаны с телесным опытом – это развитие сексуальности, беременность и рождение детей. Скудость сведений о женской инициации М. Мид объясняет тем, что «женское» в культуре воспринимается как феномен скорее биологический, нежели социальный, кроме того, это связано с социальной зависимостью женщин (Кон, 1975).

В целом в структуре женской идентичности тело более значимо, поскольку в традиционной культуре женщина репрезентируется через ее тело.

На первый взгляд, современное общество предъявляет к поведению девочек менее жесткие нормативные требования, чем к поведению мальчиков (Лунин, Старовойтова, 1997); кроме того, с детства девочек окружают воспитатели-женщины, с которыми девочка может идентифицироваться. Однако меньшая ценность «женского» в обществе затрудняет развитие позитивной Я-концепции девочки, порождает проблемы создания женской идентичности, особенно если девочка обладает высокими социальными способностями и склонна

лидировать (Радина, 1999).

История исследований женской идентичности начинается с ортодоксального психоанализа. С точки зрения психоанализа по своим качествам мужская и женская модели диаметрально противоположны и для женской модели характерна пассивность, нерешительность, зависимое поведение, конформность, отсутствие логического мышления и стремления к достижениям, а также большая эмоциональность и социальная уравновешенность. Опираясь на основные психоаналитические парадигмы, К. Хорни стремилась расширить представления о женщине. Она одной из первых стремилась создать позитивное описание психологии женщины. Однако наиболее существенное влияние на изучение позитивной женской идентичности оказали теоретики феминизма: Дж. Батлер, Дж. Митчелл, Ж. Роуз и др. (Жеребкина, 2000).

В современном обществе женская идентичность сопряжена с понятиями «двойная занятость», «экономическая зависимость», «ролевой конфликт работающей женщины» и т. д. Несмотря на то что даже в больших промышленных городах в настоящее время по-прежнему доминирует традиционный патриархальный идеал женщины (Нечаева, 1999) и, следовательно, возможности свободного развития позитивной женской идентичности ограничены, – опросы общественного мнения показывают, что ситуация в России хотя и медленно, но изменяется в сторону гендерного равенства: экономическая самостоятельность женщины, как и прежде, подвергается сомнению, однако для нее становится нормой самостоятельный выбор партнера, образа жизни, одежды и т. п.

Правомерно говорить, по крайней мере, о двух типах гендерной идентичности, присущих мужчинам и женщинам: первый тип можно назвать кризисной идентичностью, второй – некризисной, или согласованной, идентичностью.

Ситуация, при которой модели маскулинного и фемининного поведения, репрезентируемые носителями мужской и женской идентичности, в значительной мере не соответствуют нормативным образцам, существующим в общественном сознании, ведет к кризису гендерной идентичности. Другими словами, кризис гендерной идентичности порождает ситуация, при которой мужчины и женщины, осознавая свое несоответствие по главным характеристикам общепринятой и нормативно заданной модели мужественности или женственности, актуализируют эту проблему в публичном дискурсе как лично и социально значимую. Таким образом, кризис гендерной идентичности представляет собой не проблему отдельной личности, а состояние психологического неблагополучия, характерное для значительной части мужчин и женщин как представителей гендерных групп. Поэтому данный феномен имеет скорее не психологическую, но социально-психологическую и социальную природу.

Рассмотрим проблемы и сложности мужской идентичности. Выделяют базовые, сущностные характеристики мужской идентичности, которые составляют ее основу и обозначаются как базовые константы мужского самоутверждения (Кон, 2001). К ним относятся следующие конструкторы:

- 1) ориентация на профессиональную самореализацию;
- 2) потребность отличаться от женщин;
- 3) установка на эмоционально сдержанное поведение (мужчина не должен демонстрировать чрезмерные эмоциональные реакции); сдержанность и рассудительность – атрибут поведения «настоящего мужчины»;
- 4) установка на то, что мужчина должен зарабатывать и обеспечивать жену и детей, быть добытчиком.

Перечисленные константы играют роль своеобразных опор мужского Я, и когда они неустойчивы или под угрозой, появляется чувство внутренней дезорганизации, нарушения границ мужской идентичности, что отражается в неадекватном поведении.

Длительное пребывание мужчины в ситуации, где сложно поддерживать стандарты традиционного маскулинного поведения, подрывает основы его самоутверждения и приводит к возникновению стресса, сопровождается снижением самооценки, повышением

уровня тревожности и депрессивных проявлений. Кризис маскулинности – это ситуация, когда невозможно реализовать ценности, потребности и установки, на которых базируется мужская самоидентификация. Основными факторами, инициирующими такой кризис, являются внешние социальные условия.

На Западе проблема кризиса маскулинности была предметом активных дискуссий, однако в отличие от России, где кризис маскулинности квалифицируют как кризис мужского статуса, в западном мире его связывают со структурным давлением публичной сферы, предписывающей мужчинам жесткое исполнение некоторого набора ролей. Традиционные половые роли ограничивают и сдерживают развитие мужчин, они служат источником напряженности и провоцируют кризисные явления личностного плана. Мужчины, не принимающие традиционные половые роли, подвергаются общественному осуждению, а те, кто пытаются им следовать, совершают над собой насилие (Мужчины, 1994). Дж. Плек подчеркивает негативные аспекты традиционной социализации мужчин: вместо того чтобы быть источником стабильности, мужская гендерная роль часто оказывается причиной тревоги и напряжения (Pleck, 1981).

Изменившиеся социальные условия в российском обществе привели к тому, что область профессиональной деятельности уже не рассматривается как сфера исключительно мужской самореализации. Повсеместное включение женщин в сферу производства способствовало развитию у них ряда качеств, которые традиционно отождествляли с мужскими чертами личности и особенностями поведения. При этом женщины сохранили свою доминирующую позицию в семейных отношениях. Одна из важных потребностей мужского самоутверждения – потребность отличаться от женщин – перестала получать удовлетворение. Во-первых, потому, что сфера освоения социального пространства перестала быть мужской прерогативой. Традиционная система гендерного разделения труда разрушается, и при этом ослабляется дифференциация мужских и женских социально-производственных функций. Во-вторых, мужчины утратили монополию на роль главы семьи, практически все вопросы жизнедеятельности семьи лежат в сфере компетенции женщин; именно жены в большинстве отечественных семей принимают важные для семейной жизни решения. Женщины не только сохранили традиционные семейные роли матери и хозяйки, но и успешно освоили традиционные мужские семейные роли, такие как организатор связи семьи с социальными структурами и репрезентации интересов семьи в социальных институтах, менеджер всех семейных дел.

К базовым константам женского самоутверждения, невозможность реализации которых приводит к кризисам женской идентичности, относятся следующие:

- 1) установка на материнство как основную сферу самореализации;
- 2) стремление быть хорошей хозяйкой;
- 3) ориентация на сферу межличностных отношений и на достижение компетентности как субъекта взаимодействия;
- 4) привлекательная внешность и установка на сохранение привлекательности как важного женского ресурса взаимодействия с окружающими, внешность как составляющая Я-образа.

Кризис женской идентичности в современной литературе называют кризисом женской роли (Здравомыслова, Темкина, 2002б) или кризисом двойной идентичности (Здравомыслова, 2003), в основном этот феномен обусловлен обострением конфликта семьи и работы.

Анализ литературы, посвященной проблеме гендерной идентичности (Здравомыслова, Темкина, 2002б; Здравомыслова, 2002; Здравомыслова, 2003; Кон, 2001; Милюска, 1999), заставляет предполагать, что непротиворечивая гендерная идентичность обуславливает позитивное отношение к себе как к представителю определенного пола и субъекту гендерных отношений. Выраженные противоречия в структуре гендерной идентичности предопределяют негативное отношение к себе, что порождает состояние внутреннего конфликта и кризисные проявления (см. раздел 1.7.5).

1.7.3.2. Гендерные стереотипы

Под стереотипом в психологии понимают упрощенное, схематизированное, зачастую искаженное или даже ложное, характерное для сферы обыденного сознания представление о каком-либо социальном объекте (человеке, группе людей, социальной общности и т. п.). Впервые термин «социальный стереотип» ввел У. Липпман (Lippman, 1922). Он определял социальные стереотипы как образы мира, которые экономят усилия человека при восприятии сложных социальных объектов и защищают его ценности, позиции и права. Иногда стереотипами называют устойчивые, регулярно повторяющиеся формы поведения (Байбурин, 1985).

Стереотипы имеют несколько функций: когнитивную, то есть упорядочение информации; аффективную, то есть противопоставление «своего» и «чужого»; социальную, то есть разграничение внутригрупповых и внегрупповых явлений (Кубрякова, 1996). Эти функции создают структуры, позволяющие людям ориентироваться в обыденной жизни.

Существует огромное множество самых разных стереотипов, в том числе и гендерных – культурно и социально обусловленных представлений о свойствах и нормах поведения мужчин и женщин. При этом гендерные стереотипы правомерно рассматривать с двух позиций: в мужском и женском самосознании, с одной стороны, и в коллективном общественном сознании – с другой (Кирилина, 1999). Таким образом, под гендерными стереотипами понимаются стандартизированные представления о моделях поведения и чертах характера, соответствующие понятиям «мужское» и «женское» (Воронина, Клименкова, 1992). Этот термин следует отличать от понятия гендерная роль (см. раздел 1.7.3.4). Гендерная роль – это модель поведения, характерная для представителей того или иного пола в данном обществе. Такое поведение обычно соответствует принятым в обществе стереотипам.

Гендерные стереотипы – это, в сущности, социальные нормы. Это распространенные представления о том, что мужчинам и женщинам присущи определенные свойства и модели поведения, что подавляющее большинство людей придерживается этой точки зрения и что обычно мы понимаем, какое поведение считается правильным для представителей того или иного пола.

Американские психологи, изучавшие гендерные стереотипы, сделали два важных вывода: 1) гендерные стереотипы сильнее расовых; 2) существует давление гендерных стереотипов, и члены группы, в отношении которых эти стереотипы действуют, их принимают (Deaux, Emsweller, 1974). Можно назвать множество подобных стереотипов, например стереотипное представление о мужчине как лидере, представление о доминировании мужчин и конформности женщин, причем они характерны в равной степени и для мужчин, и для женщин.

Гендерные стереотипы так же, как и другие виды социальных стереотипов (например, этнических, политических, конфессиональных, профессиональных), отражают особенности восприятия людьми представителей собственной и другой гендерной группы.

В конце 70-х гг. американский ученый Г. Тэджфел перечислил основные выводы, касающиеся социального стереотипа: «1. Люди с легкостью проявляют готовность характеризовать обширные человеческие группы (или социальные категории) недифференцированными, грубыми и пристрастными признаками. 2. Социальные стереотипы в некоторой степени могут изменяться в зависимости от социальных, политических и экономических изменений, но этот процесс происходит крайне медленно. 3. Они усваиваются очень рано и используются детьми задолго до возникновения ясных представлений о тех группах, к которым они относятся» (Tajfel, 1982).

Концептуальные основы изучения гендерных стереотипов, определения и подходы, анализ их содержания и механизмов создания в социокультурном пространстве рассматриваются во многих исследованиях (Basow, 1992; Lips, 1997; Ashmore, Del Boca,

1986; Frieze, 1978; Lewis, 1984). Однако определение гендерных стереотипов остается предметом дискуссии. Ряд западных исследователей, к числу которых относятся Р. Эшмор и Ф. Дель Бока, ставят во главу угла личностные характеристики мужчин и женщин и рассматривают «гендерные или полоролевые стереотипы как схематизированный набор представлений о персональных характеристиках мужчин и женщин». В другой группе центральное место занимают гендерные отношения, а соответствующие определения, как правило, носят более сложный и развернутый характер. В частности, Рода считает, что «гендерные стереотипы – это социально конструируемые категории „маскулинности“ и „феминности“, которые подтверждаются своеобразным, в зависимости от пола, поведением, разным распределением социальных ролей и статусов среди мужчин и женщин и которые поддерживаются психологической потребностью человека вести себя в соответствии с социальными ожиданиями и ощущать свою целостность и непротиворечивость» (Rhoda, 1979).

Последняя группа определений берет за основу сами концепты маскулинности и феминности. Так, Рентзетти и Курран (Renzetti D.J., Curran, 1999) понимают гендерные стереотипы как «схематизированные, обобщенные образы маскулинности и феминности».

Существует значительная согласованность гендерных стереотипов разных культур. Мужчины воспринимаются как агрессивные, автократичные, дерзкие, доминирующие, изобретательные, сильные, независимые, грубые, умные; женщины – как эмоциональные, мечтательные, чувствительные, покорные и суеверные. В то же время кросс-культурное исследование 14 культур показало довольно большие различия в гендерной идеологии общества. В странах с высоким социально-экономическим развитием – больше равенства, в более традиционных культурах (например, в таких странах, как Индия, Пакистан, Нигерия) больше гендерных различий (Лебедева, 1999).

В настоящий момент в гендерных исследованиях существуют несколько теорий, объясняющих появление гендерных стереотипов и их устойчивость.

Первая теория (известна под названием «зерно истины») основана на предположении, что гендерные стереотипы имеют под собой определенную почву, то есть отражают реальные различия между полами, хотя и преувеличивают их. Согласно другой концепции социальных ролей, гендерные стереотипы возникают в результате особенностей социализации мальчиков и девочек, в результате обучения их различным социальным ролям по причине исторического разделения труда между полами, связанного с традиционным доминированием мужчины (Basow, 1992). Теория когнитивного развития делает акцент на приобретении детьми сведений о мире – познавая мир, они выучивают гендерные стереотипы. А «теория гендерной схемы», не оспаривающая содержание двух последних концепций, требует учитывать в приобретении гендерных стереотипов культурный фактор.

Существует еще одно возможное объяснение полярности гендерных стереотипов. В отличие от многих других социальных стереотипов, они отражают взаимодействие лишь двух групп – мужчин и женщин (Lips, 1997). В ряде исследований бинарность вообще трактуется как базовый принцип осмысления гендерных различий (Deaux, Lewis, 1984). Из-за такой полярности, например, неполное соответствие мужчины стереотипу маскулинности влечет за собой не отрицание его мужественности, а приписывание ему женских характеристик.

Гендерные стереотипы представляют собой специфический когнитивный конструкт, которому присущи схематичность и упрощенность. Действуя подобно схемам, эти стереотипы управляют обработкой поступающей к нам информации; вследствие этого мы склонны запоминать только ту информацию, которая служит подтверждением данных стереотипов. Гендерные стереотипы как когнитивная структура базируются на четкой системе ориентиров (схем) относительно приемлемого или неприемлемого для мужчин или женщин поведения.

Данную ситуацию можно объяснять условиями гендерной социализации, а также тем, что человеку удобней и проще жить в системе стереотипизированных представлений о

гендерных отношениях, поскольку для личности функции, которые выполняют стереотипы, очень значимы. Так, Г. Тэджфел выделяет две функции социальных стереотипов на индивидуальном и две – на групповом уровне.

К первым двум функциям относятся: 1) когнитивная (схематизация, упрощение и т. д.) и 2) ценностно-защитная (создание и сохранение положительного Я-образа). К социальным функциям относятся: 3) идеология (формирование и сохранение групповой идеологии, объясняющей и оправдывающей поведение группы) и 4) идентифицирующая (создание и сохранение положительного группового Мы-образа) (Шихирев, 1999).

Для анализа гендерных стереотипов как социально-психологического феномена используются такие теоретические направления, как когнитивистское и социально-конструкционистское. В соответствии с этими направлениями выделяются два ракурса изучения гендерных стереотипов:

1) анализ гендерных стереотипов как устойчивой когнитивной схемы, в которой отражены характеристики гендерных групп;

2) анализ гендерных стереотипов как культурного нормативного эталона, с которым соотносятся индивидуальные и групповые черты и особенности поведения.

Опыт гендерной социализации в значительной мере определяет, превратятся ли гендерные стереотипы в предубеждения. Когда говорят, что человеку присущи гендерные стереотипы, то подразумевают, что он предубежденно относится ко всем представителям противоположного пола независимо от их индивидуально-психологических особенностей.

Предубеждение (предрассудок) отличается от стереотипа. Стереотип есть обобщение, которого представители определенной группы придерживаются относительно другой, в то время как предубеждение предполагает еще и суждение в категориях «плохой» или «хороший», которое выносят о других людях даже при недостатке информации о них и мотивах их поведения. Люди часто более благосклонно относятся к своей группе (пристрастное отношение) и менее благосклонно – к тем, кто в нее не входит (предубеждение). Например, члены семьи думают, что они лучше членов других семей; европейцы могут думать, что они лучше африканцев; мужчины – что они лучше женщин и т. д. (Годфруа, 1992).

Существуют следующие гендерные предубеждения:

- гендерные различия велики;
- гендерные различия фундаментальны и биологически обусловлены;
- биологические предпосылки способствуют лучшему приспособлению мужчин и женщин к выполнению различных ролей;
- гендеры обособлены друг от друга, но равны;
- традиционные гендерные роли наиболее полно удовлетворяют потребности общества.

Предрассудки – это установки, препятствующие адекватному восприятию сообщения, группы людей или действия. Как правило, человек не осознает или не хочет осознавать свои предубеждения и рассматривает свое отношение к объекту предубеждения как следствие объективной и самостоятельной оценки фактов. Предрассудки складываются на основе искаженной или неполной информации.

Предрассудки могут очень мощно влиять на результаты деятельности. Целый ряд исследований убедительно продемонстрировал, что люди, попадающие в ряды меньшинств или стоящие на позиции с низким статусом, в действительности начинают хуже выполнять задания, требующие неких навыков и концентрации внимания. Было также показано, что предрассудки и установки общества относительно женщин приучают и их недооценивать свои интеллектуальные способности относительно мужчин.

Таким образом, один из источников предрассудков – это неравный статус: предрассудки помогают оправдывать экономическое и социальное превосходство тех, у кого в руках богатство и власть. Предрассудки и дискриминация взаимосвязаны: дискриминация поддерживает предрассудки, а предрассудки узаконивают дискриминацию. Множество

примеров демонстрируют, что предрассудки дают «рациональное» обоснование неравному статусу, в том числе и гендерному.

Дискриминация (от лат. *discriminatio* – различие) – это действия, закрывающие членам определенной группы доступ к ресурсам или источникам дохода, доступным для остальных (Гидденс, 1999).

Понятие «дискриминация» может трактоваться широко. Например, члены определенной группы воспринимаются негативно и вокруг них существуют предрассудки (гендерные, национальные, расовые и др.), а за этим следуют дискриминационные действия. Возможна и узкая трактовка – когда под дискриминацией понимают только действия, направленные против дискриминируемой группы, а сами предрассудки (предубеждения) в понятие «дискриминация» не входят (Гидденс, 1999). При этом вероятна ситуация, что носители предубеждений касательно других не участвуют в дискриминационных действиях; и напротив, люди могут подвергать других дискриминации, не испытывая против последних никаких предубеждений.

Дискриминация по половому признаку – это практика, при которой одному полу отдают предпочтение относительно другого. В большинстве обществ это дискриминация, благоприятствующая мужчинам в ущерб женщинам. Дискриминация проявляется в таких областях, как занятость, политическая и религиозная карьера, обеспечение жильем, социальная политика, право собственности в гражданском и уголовном праве.

Социальная дискриминация женщин есть ограничение или лишение прав по признаку пола (или гендерному признаку) во всех сферах жизни общества: трудовой, социально-экономической, политической, духовной, семейно-бытовой. Социальная дискриминация ведет к снижению социального статуса женщины и является одной из форм насилия над личностью и, следовательно, угрожает ее безопасности (Силласте, 2000).

Изучение дискриминации больше всего продвинулось вперед в рамках экономического анализа гендерного разделения труда. Основное внимание тут уделяется исследованию механизмов, трансформирующих мотивы наемных работников и работодателей в конкретные социально-экономические действия относительно полов. Различают несколько видов дискриминации: в оплате труда; при найме на работу; при сокращении персонала; при продвижении в должности; в сфере повышения квалификации.

При экономическом анализе дискриминации главный вопрос касается причин ее возникновения и механизмов поддержания. К настоящему времени эта проблема лучше всего разработана в неоклассическом направлении экономической мысли, где выделяются три основных вида дискриминации:

1) дискриминация на уровне предпочтений (дискриминация женщин со стороны работодателя, потребителя, коллег);

2) статистическая дискриминация, основанная на «статистическом предубеждении» работодателей, распространяющих на отдельных женщин свойства и характеристики, которые они приписывают всем представительницам женского пола;

3) дискриминация, обусловленная монопольной структурой рынка труда (Теория, 2001).

Таким образом, даже экономический анализ видов и причин дискриминации по признаку пола демонстрирует социально-психологический механизм поддержания неравенства, а именно – влияние субъективных установок и предубеждений людей на поведение. Эти предубеждения, острее всего проявляющиеся в ситуациях, где открыто сталкиваются интересы различных гендерных групп, не всегда осознанны, тем не менее они доступны исследованию (Берн, 2001).

В тесной связи с понятием «дискриминация» находится понятие «сексизм» – неоправданно негативное поведение по отношению к женской группе или ее членам, что преграждает доступу женщин к ресурсам общества, например к работе или образованию. Сексизм – идеология и практика дискриминации людей по признаку пола. Она основана на установках или убеждениях, в соответствии с которыми женщинам приписываются

определенные качества. Конкретными примерами сексизма могут служить правила, запрещающие службу женщин в армии.

Этот термин появился в 1960-х гг. в США в рамках женского освободительного движения. Особенно часто его используют как синоним предубеждений против женщин, гендерных стереотипов. Хотя мужчины тоже могут стать жертвами сексизма как на личном уровне, так и на уровне гендерной социальной группы: например, сексизм лежит в основе принудительного призыва в армию только мужчин.

Подобно расизму, сексизм предполагает превосходство в физических и интеллектуальных проявлениях мужчин, хотя не приводит убедительных аргументов в пользу того, что один пол лучше другого. Традиционные доводы – такие как указание на ограниченность женщин в плане обучения и творчества или ссылки на пресловутую женскую логику и психологическую неустойчивость – продолжают, например, поддерживаться в общественном сознании некоторыми российскими СМИ.

Выделяют несколько групп гендерных стереотипов (Клецина, 1998).

Во-первых, это стереотипы маскулинности – фемининности (см. раздел 1.7.3.1). Мужчинам и женщинам приписывают конкретные социально-психологические качества и свойства личности, стиль поведения. Стереотипные представления приписывают мужчинам «активно-творческие» характеристики, инструментальные черты личности, такие как активность, доминирование, уверенность в себе, агрессивность, логическое мышление, способность к лидерству. Женственность, напротив, рассматривается как «пассивно-репродуктивное начало», проявляющееся в экспрессивных личностных характеристиках, таких как зависимость, заботливость, тревожность, низкая самооценка, эмоциональность. Мужское считается позитивным, значимым, доминирующим, рациональным, духовным, культурным, активно-творческим, а женское связывается с негативным, вторичным, чувственным, телесным, греховным, природным, пассивно-репродуктивным (Воронина, 1997). Маскулинные характеристики обычно противопоставляются фемининным, они рассматриваются как противоположные, дополняющие друг друга.

С точки зрения гендерных стереотипов выделяют бинарные оппозиции, стереотипно приписываемые мужчине-женщине:

- логичность – интуитивность; абстрактность – конкретность;
- инструментальность – экспрессивность; сознательность – бессознательность;
- власть – подчинение;
- порядок – хаос;
- независимость, индивидуальность – близость, коллективность;
- сила Я – слабость Я;
- импульсивность, активность – статичность, пассивность;
- непостоянство, неверность, радикализм – постоянство, верность, консерватизм.

Вторая группа гендерных стереотипов связана с закреплением семейных и профессиональных ролей в соответствии с полом (см. раздел 1.7.3.3). Считается, что для женщины основное значение имеет семейная роль, а для мужчины – профессиональная (Арутюнян, 1997; Бодрова, 1997; Клецина, 1998; Тюрина, 1998; Юлина, 1993), соответственно, и оценка успешности связана с выполнением этой роли. Таким образом, женщина должна реализовываться в микросреде (семья, быт), а мужчина – в макросреде (работа, политика, наука).

В соответствии с традиционными представлениями женский труд должен носить исполнительский, обслуживающий характер, является реализацией экспрессивной сферы деятельности. Женщины чаще всего должны работать в сфере торговли, здравоохранения, образования. Для мужчин возможна творческая и руководящая работа, их труд реализует инструментальную сферу деятельности (см. раздел 1.7.3.3). Т. Парсон и Ф. Бэйлс говорят о позитивном влиянии такой дифференциации ролей, отмечая, что «несмотря на противоположности, коими являются мужчина и женщина, они могут разнообразно

взаимодействовать с учетом выполнения предназначенных им ролей» (Кириллина, 1997). Кроме того, женщины много чаще мужчин сталкиваются с безработицей и дискриминацией на рынке труда (Турецкая, 1998; Фридан, 1993).

Таким образом, во-первых, гендерные стереотипы ориентируют мужчин и женщин на разные жизненные стратегии, а также предлагают разные пути и способы самореализации, а это определяет неравноценные социальные позиции мужчин и женщин. Типично женские качества личности, семейные роли, репродуктивный характер деятельности – все это преуменьшает социальный статус женщины в системе общественного устройства. Качества «настоящего мужчины», профессиональные успехи, созидательно-творческий труд – все эти составляющие определяют высокий социальный статус, престиж и общественное признание.

Во-вторых, гендерные стереотипы побуждают мужчин и женщин в ситуациях взаимодействия выстраивать не равноправные, паритетные отношения, а соподчиненные, взаимно дополняющие, комплементарные отношения, при которых мужчины, обладающие более высоким общественным статусом, выполняют лидирующую роль и занимают доминирующую позицию.

Для полноценного развития и самореализации человеку необходимо избавиться от ограничений, накладываемых традиционными стереотипами мышления на поведение мужчин и женщин. Свобода от подобных стереотипов (а по сути – предрассудков), которые не основаны на реальных фактах, дает человеку возможность обрести душевное и физическое здоровье и способность жить полной жизнью.

Но даже признающий свою независимость от гендерных стереотипов человек может им следовать на бессознательном уровне. Так, гендерные представления превращаются в самоисполняющееся пророчество (Джеймс, 2001). Самоисполняющееся пророчество – это неосознанное, внутреннее убеждение человека, установка по отношению к каким-либо объектам или событиям, реализующаяся в реальном поведении. Человек внешне декларирует независимость от гендерного стереотипа, но тем не менее реализует стереотипное представление в своем поведении, в своей жизни, потому что несет в себе бессознательные установки.

Экклз-Парсонс (Eccles-Parsons et al., 1982) предложил модель самоисполняющегося пророчества, которое закладывают родительские гендерные стереотипы. Согласно этой модели гендерные стереотипы определяют:

- 1) то, в чем родители видят причину школьных успехов своих детей (способности или старательность);
- 2) эмоциональные реакции родителей на успехи детей в разных областях знаний;
- 3) то значение, которое родители придают усвоению различных навыков и знаний детьми;
- 4) советы, которые дают родители по поводу приобретения различных навыков и знаний;
- 5) виды деятельности, в которые родители вовлекают детей, и те игрушки, которые они им покупают.

При этом перечисленные выше пять факторов влияют на:

- уверенность детей в своих способностях;
- их заинтересованность в приобретении различных навыков;
- на эмоциональные реакции детей при участии в различных видах деятельности;
- суммарное количество времени и сил, которые дети посвящают освоению и демонстрации различных навыков.

В конечном итоге эти различия в восприятии себя и усвоении навыков влияют на тот род работы, которую ищут и для которой имеют необходимую квалификацию мужчины и женщины.

В содержательных характеристиках социального стереотипа подчеркиваются его согласованность, схематичность, однородность, непротиворечивость, выраженная оценочная и ценностная окраска, нагруженность его так называемым «ошибочным» компонентом.

Динамические характеристики акцентируют устойчивость, ригидность и консерватизм социальных стереотипов, свидетельствующие об их способности успешно сопротивляться информации, направленной на их изменение (Агеев, 1990).

Выделяют также следующие характеристики гендерных стереотипов (Донцов, Стефаненко, 2002):

- согласованность;
- схематичность и упрощенность;
- эмоционально-оценочная нагруженность;
- устойчивость и ригидность;
- неточность.

Согласованность стереотипов отражает высокую степень единства представлений среди членов разделяющей их группы. Г. Тэджфел считал согласованность важнейшей характеристикой стереотипов. По его мнению, социальными стереотипами можно считать лишь представления, разделяемые достаточно большим числом людей в рамках данной социальной общности (Tajfel, 1984).

В социально-психологической литературе распространенной гипотезой, объясняющей причины высокой степени согласованности стереотипов, является «гипотеза недостатка контактов» (Стефаненко, 1987). Другими словами, консенсус объясняется недостатком личных контактов с группой, на которую направлены стереотипы.

Другое объяснение основано на теории самокатегоризации Дж. Тернера (Сушков, 1994). Согласно этой теории стереотипы являются логическим завершением категоризационных процессов, а согласованность стереотипов зависит от значимости социальной идентичности. Другими словами, если поиск социальной идентичности значим для членов группы, повышается согласованность их представлений, поскольку: 1) усиливается воспринимаемая гомогенность группы; 2) активизируются ожидания взаимного согласия ее членов; 3) предпринимаются активные попытки достичь консенсуса (Донцов, Стефаненко, 2002).

Вторая характеристика стереотипов – схематичность и упрощенность. Классический подход к рассмотрению стереотипа как когнитивного феномена фокусируется на его упрощенной, схематичной природе. В основе стереотипа лежит индивидуалистическая парадигма, признающая индивида единственной психологической реальностью. Особенно показательна в этом отношении модель «когнитивного скряги», который упрощает и обобщает информацию, чтобы защититься от ее потока, внося тем самым искажение в свое восприятие мира (Сушков, 1994). Такое понимание стереотипа приводит к его оценке как «низшего» и «иррационального» когнитивного феномена. Однако в последние десятилетия, во многом благодаря работам Г. Тэджфела и его последователей, создание стереотипов стали рассматривать как рациональную форму познания, позволяющую систематизировать и упрощать информацию, поступающую из внешнего мира (Донцов, Стефаненко, 2002). В рамках психологии социального познания стереотипы понимаются как категории, вносящие согласие и порядок в социальное окружение личности, при этом создание стереотипов рассматривается как адаптивный процесс, переводящий взаимодействие на более высокий уровень социальной организации (Андреева, 1997; Сушков, 1994).

Когда же спектр действия стереотипов неоправданно расширяется и переносится из межгрупповой плоскости в межличностную, он подменяет собой или вытесняет более гибкие и тонкие межличностные механизмы восприятия. В.С. Агеев (1986) подчеркивает, что подмена механизмов восприятия одного уровня другим всегда негативно сказывается на общении и взаимодействии людей, причем одинаково неблагоприятны оба варианта: и замена межличностных механизмов межгрупповыми (случаи ригидности, стереотипности в оценках и восприятии «ближнего»), и, наоборот, замена межгрупповых – межличностными (например, случаи ложной идентификации или рефлексии, создающей иллюзию понимания «дальнего»).

Общие закономерности действия социальных стереотипов распространяются и на

гендерные стереотипы. Когда с позиций гендерных стереотипов мужчины и женщины начинают оценивать друг друга в ситуации непосредственного межличностного контакта и взаимодействия, тогда образ другого искажается, становится схематичным и поверхностным.

Эмоционально-оценочная нагруженность – третья отличительная характеристика гендерных стереотипов. Она демонстрирует такую особенность стереотипа, как способность к дифференциации когнитивного и аффективного аспектов. Хотя при формировании стереотипа эти аспекты связаны между собой, при актуализации стереотипа они могут существовать независимо друг от друга. Поэтому информация о группах может существовать в памяти в двух формах: в представлениях, основанных на описаниях (когнитивный аспект), и в представлениях, основанных на оценках (аффективный аспект) (Донцов, Стефаненко, 2002).

Эмоционально-оценочная нагруженность как свойство гендерных стереотипов обычно проявляется в более позитивной оценке образа типичного мужчины по сравнению с образом типичной женщины, причем эта тенденция касается оценок, которые дают как мужчины, так и женщины. О том, что личностные особенности женщин оцениваются ниже, чем характеристики мужчин, уже говорилось выше. Можно привести еще некоторые экспериментальные данные, свидетельствующие о том, что гендерные стереотипы потенциально несут в себе дискриминацию по отношению к женщинам. Так, например, в учебном пособии А.В. Либина (1999) приводится описание исследования, в котором студентов обоего пола попросили сформировать список наиболее характерных мужских и женских черт, а затем дали этот список другой группе студентов для оценки личности типичных мужчин и женщин. Все участники опроса оценили маскулинные черты выше, чем черты типично женские.

Объясняется этот факт существованием различий в социальном статусе гендерных групп. Представители группы женщин как группы с низким статусом оцениваются ниже. Гендерные стереотипы – это своеобразный механизм утверждения андроцентричной культуры, а поддержание гендерных стереотипов – неизбежное следствие повседневного функционирования в мире такой культуры. Потенциал дискриминации гендерных стереотипов в отношении женщин проявляется в том, что стереотип как набор жестких допущений, относящихся ко всем женщинам, независимо от степени выраженности их индивидуально-психологических особенностей, формирует неадекватно заниженные ожидания в отношении успехов женщин в социально престижных сферах деятельности.

Широко распространен гендерный стереотип о том, что мужчины более компетентные работники, чем женщины. Это представление поддерживает сложившаяся система разделения труда между представителями двух полов.

Еще раз следует напомнить, что, как показывают исследования гендерных стереотипов, характеристики образов мужчин и женщин не только дифференцированы, но и иерархично организованы, то есть мужские характеристики более позитивны, желательны, социально приемлемы и вызывают поощрение.

Устойчивость и ригидность – четвертая характеристика гендерных стереотипов. Гендерные стереотипы крайне устойчивы. Так, например, в исследовании М. Джекмен и М. Сентер было обнаружено, что гендерные стереотипы намного сильнее расовых (Майерс, 1997). В работе А.В. Либина (1999) приводятся результаты исследований гендерных стереотипов в последние десятилетия прошлого столетия, которые говорят о том, что обобщенные образы типичного мужчины и типичной женщины за это время изменились незначительно. Мужчина в системе традиционных взглядов представлен как агрессивный, предприимчивый, доминирующий, независимый и т. д., а женщина – тактичная, нежная, ориентированная на других людей, нуждающаяся в покровительстве и защите.

Устойчивость стереотипов коренится в культурно-историческом происхождении приписываемых членам социальных общностей типических черт и особенностей. Гендерные стереотипы, как и другие социальные стереотипы, – это глубоко укоренившиеся представления, трудно изменяемые и часто неосознаваемые. Они являются «примером

неосознанной идеологии, иначе говоря, набором убеждений, которые мы внутренне приемлем, но в которых не отдаем себе отчета, поскольку даже не мыслим себе альтернативных концепций окружающего мира» (Аронсон, 1998). Укоренившись в индивидуальном сознании в форме доминирующих представлений, гендерные стереотипы передаются из поколения в поколение.

Однако устойчивость гендерных стереотипов не абсолютна. Процесс изменения стереотипов обусловлен как объективными, как и субъективными факторами. В массовом сознании гендерные стереотипы могут изменяться под влиянием объективных условий, таких как социально-экономические или политические трансформации. Например, повсеместное вовлечение женщин в общественное производство, характерное для последних десятилетий, повлекло за собой изменения стереотипа, ограничивающего сферу деятельности женщины исключительно интересами семьи. Хотя семейная роль для женщин по-прежнему является приоритетной, она перестала быть единственной социальной ролью. Что касается субъективных факторов, то они связаны с индивидуально-психологическими особенностями и условиями социализации личности. В любом обществе, в любой группе всегда есть люди более и менее подверженные гендерным стереотипам.

Характеристика неточности социальных стереотипов находит отражения в таких определениях, как «совокупность мифических представлений», «неоправданные сверхобобщения», «прямая дезинформация» и др. (Донцов, Стефаненко, 2002). Стереотипы могут быть неточными, потому что разделяющий их субъект полагает, что какая-то черта принадлежит всем членам группы, хотя на самом деле это не так. Даже если какое-то качество действительно характеризует группу, тенденция видеть это качество в каждом из ее членов может оказаться ошибкой.

Следует отметить, что вопрос о соотношении истинных и ложных знаний в гендерных стереотипах пока не получил обоснованного ответа в научной литературе. Это касается не только гендерных стереотипов, но и других социальных стереотипов (Донцов, Стефаненко, 2002).

Е. П. Ильин в своей работе по психологии и психофизиологии пола выделяет несколько негативных эффектов гендерных стереотипов, проявляющихся в ситуациях межличностного взаимодействия (Ильин, 2002). Первый отрицательный эффект заключается в том, что существующие стереотипы образов мужчин и женщин действуют как увеличительное стекло, то есть различия между мужчинами и женщинами подчеркиваются и в значительной мере преувеличиваются.

Второй отрицательный эффект гендерных стереотипов – это разная интерпретация и оценка одного и того же события в зависимости от того, к какому полу принадлежит участник события. Это наглядно проявляется в отношении взрослых к детям разного пола. Например, маленькие девочки по сравнению с мальчиками кажутся родителям и другим взрослым более миловидными, спокойными и боязливыми. Хорошую успеваемость по математике мальчиков учителя и родители, как правило, объясняют их способностями, а такие же успехи девочек – их старанием. Родители, исходя из стереотипа, оценивают способности сына к математике как более высокие, нежели у дочери, даже в том случае, когда их успеваемость одинакова. Стереотипное восприятие ведет к тому, что из единичного случая делаются далеко идущие обобщения (например, стоит женщине-водителю нарушить правила дорожного движения, как мужчины восклицают: «Я же говорил, что женщине не место за рулем!»).

Третий отрицательный эффект гендерных стереотипов заключается в том, что они тормозят развитие тех качеств, которые не соответствуют стереотипу. Например, мужчины боятся проявлять мягкость и эмоциональность, так как эти черты в рамках гендерных стереотипов ассоциируются с женственностью.

1.7.3.3. Гендерные роли

Термин «теория ролей» (ролевая теория личности) охватывает целый ряд социологических систем, как функционалистских, так и интеракционистских, использующих понятие социальной роли в качестве одной из своих ключевых концепций.

Классическое определение социальной роли в ее функционалистском понимании применительно к описанию социальных отношений было дано Р. Линтоном в 1936 г. Понятие роли относится к таким ситуациям социального взаимодействия, когда определенные поведенческие стереотипы воспроизводятся на протяжении длительного времени и регулярно. Конкретный человек играет множество ролей, таким образом, роль есть лишь изолированный аспект целостного поведения. С понятием роли тесно связаны такие понятия, как институционализированные ролевые ожидания (экспектации), ролевой конфликт, ролевая напряженность, ролевой набор, адаптация к роли и т. п. Линтон дал социологическую интерпретацию понятия роли, выделив в структуре социальных отношений статусы, то есть определенные позиции и связанные с ними совокупности прав и обязанностей, и определив роль как динамический аспект статуса (Biddl, Thomas, 1979).

З. Фрейд исследовал психологические аспекты усвоения человеком социальных ролей, в своей теории утраченных объектов – источников удовольствия (объектов катексиса) он показал, что роль Другого может становиться частью личностной структуры индивида (его «Я») в результате усилий сохранить в своей фантазии отношения приносящие удовлетворение.

Стереотипы гендерных ролей – это общепринятые в данном обществе взгляды на приличествующее мужчине и женщине поведение. В стереотипах мужского и женского ролевого поведения отражены определенные общественные ожидания (гендерные идеалы).

Гендерный стереотип, касающийся закрепления семейных и профессиональных ролей в соответствии с полом, относится к одному из самых распространенных стереотипов, предписывающих стандартные модели ролевого поведения мужчин и женщин (см. раздел 1.7.3.2). В соответствии с этим для женщин главными социальными ролями считаются семейные роли (мать, хозяйка), для мужчин – роли профессиональные (работник, труженик, добытчик, кормилец). Мужчин принято оценивать по профессиональным успехам, женщин – по наличию семьи и детей. Народная мудрость гласит, что «нормальная женщина» хочет выйти замуж и иметь детей и что все другие интересы, которые у нее могут быть, вторичны по отношению к этим семейным ролям. Для выполнения традиционной роли домашней хозяйки женщина должна обладать чуткостью, сострадательностью и заботливостью. В то время как мужчинам положено ориентироваться на достижения, от женщин требуется внимание к людям и стремление к созданию близких межличностных взаимоотношений. Одним из оснований формирования традиционных гендерных ролей выступает разделение труда по признаку пола. Основным критерием в этом разделении выступает биологическая способность женщин к деторождению. В современных обществах необходимость разделения труда на основе детородной способности женщин давно неактуальна. Большинство женщин работают в производственной сфере вне дома, а мужчины давно перестали быть только «воинами и охотниками», защищающими и кормящими семью. И тем не менее стереотипы традиционных гендерных ролей очень устойчивы (Воронина, Клименкова, 1992).

Важную роль в утверждении гендерного стереотипа о закреплении социальных ролей в соответствии с полом сыграла концепция «естественного» взаимного дополнения полов Т. Парсонса и Р. Бейлса, рассматривавших дифференциацию мужских и женских ролей в структурно-функциональном плане (см. раздел 1.4).

Каждый человек занимает в социальной системе несколько позиций. Каждая из этих позиций, предполагающая определенные права и обязанности, называется статусом. Человек может иметь несколько статусов, но чаще всего только один определяет его положение в обществе. Этот статус называется главным, или интегральным. Различают также предписанные и приобретенные статусы. Предписанный – значит, навязанный обществом вне зависимости от усилий и заслуг человека. Он обусловлен этническим происхождением, местом рождения, семьей. Приобретенный (достигнутый) статус определяется усилиями

самого человека. Выделяют также естественный и профессионально-должностной статусы. Естественный статус предполагает наличие значимых и относительно устойчивых характеристик (мужчина, женщина; детство, юность). Профессионально-должностной – это главный статус для взрослого человека, чаще всего он является основой интегрального статуса. Он отражает социальное, экономическое и производственное положение человека (банкир, инженер, адвокат).

Т. Парсонс (1996) считал, что каждую роль описывают пять основных характеристик:

- эмоциональная – одни роли требуют эмоциональной сдержанности, другие – раскованности;

- способом достижения – одни роли предписываются, другие завоевываются;

- масштаб – часть ролей четко сформулирована и строго ограничена, другая – размыта;

- нормализация – действие в рамках строго установленных правил либо произвольное;

- мотивация – личная корысть, общее благо.

Социальную роль следует рассматривать в двух аспектах: ролевого ожидания и ролевого исполнения. Между ними никогда не бывает полного совпадения. Но каждый из них имеет большое значение. Наши роли определяются прежде всего тем, чего ожидают от нас другие. Эти ожидания ассоциируются со статусом, который мы имеем.

В нормальной структуре социальной роли обычно выделяют 4 элемента:

- описание типа поведения, соответствующего данной роли;

- предписание (требования), связанные с данным поведением;

- оценка выполнения предписанной роли;

- санкции – социальные последствия того или иного действия в рамках требований социальной системы. Социальные санкции по своему характеру могут быть моральными, реализуемыми непосредственно социальной группой через ее поведение (скажем, презрение), или юридическими, политическими, экономическими.

Согласно теории социальных ролей многие гендерные различия есть продукт социальных ролей, которые поддерживают или подавляют в мужчинах и женщинах определенные варианты поведения. Другими словами, разные для двух полов типы опыта, проистекающие из гендерных ролей, приводят к тому, что навыки и установки у мужчин и женщин отчасти различаются, и именно на этом основаны различия в их поведении (Eagly, Wood, 1991). Кроме того, социальные роли нередко порождают социальные стереотипы (хотя иногда, наоборот, стереотипы приводят к формированию социальных ролей).

Такая теория позволила интегрировать в единую схему социально-антропологические и психологические данные. Феминистская критика показала, что в основе дихотомии инструментального и экспрессивного – при всей ее эмпирической и житейской убедительности – лежат не столько природные половые различия, сколько социальные нормы, следование которым тормозит саморазвитие и самовыражение женщин и мужчин (Кон, 2001).

Итак, гендерная роль – это дифференциация деятельности, статусов, прав и обязанностей людей в зависимости от половой принадлежности. Гендерные роли – вид социальных ролей, они нормативны, выражают определенные ожидания и проявляются в поведении. На уровне культуры они существуют в контексте определенной системы половой символики и стереотипов маскулинности и феминности. Это внешние проявления моделей поведения и отношений, которые позволяют другим людям судить о степени принадлежности кого-то к мужскому или женскому полу (Большой толковый психологический словарь, 2001).

Знания о том, как следует вести себя в соответствии с конкретной гендерной ролью, воспринимаются и усваиваются личностью в процессе гендерной социализации. Гендерная роль, так же как и любая другая социальная роль, представляет собой функцию разноуровневых явлений объективного и субъективного порядка, которые находят отражение в ролевом поведении (Андреева и др., 2001).

Игли (Eagly, 1987) выдвинула предположение о том, что гендерные роли, в сущности,

являются социальными нормами. Социальные нормы – это основные правила, которые определяют поведение человека в обществе. По мнению социальных психологов, объяснение многих гендерных различий следует искать не в гормонах и хромосомах, а в социальных нормах, приписывающих нам различные типы поведения, установки и интересы в соответствии с биологическим полом. Наборы норм, содержащие обобщенную информацию о качествах, свойственных каждому из полов, и называются гендерными ролями. Часть этих социальных норм внедряется в сознание через телевидение и популярную литературу, ряд других мы получаем непосредственно, например испытывая неодобрение со стороны общества, когда эти нормы нарушаем (Берн, 2001).

Социальные психологи считают, что две основные причины, из-за которых люди стараются соответствовать гендерным ожиданиям, – это нормативное и информационное давление.

Нормативное давление – это механизм, вынуждающий человека подстраиваться под общественные или групповые ожидания (социальные нормы), чтобы общество его не отвергло. Нормативное давление имеет большое значение в области гендерных ролей. Ряд исследований показал, что несоответствующее гендерной роли поведение особенно сильно вредит популярности среди мальчиков (Berndt, Helter, 1986; Huston, 1983; Martin, 1990) и что родители негативно реагируют на игры своих детей, характерные для противоположного пола (Fagot, 1973; Langlois, Downs, 1980).

Механизм информационного давления основан на том, что человек, стремящийся расширить знание о себе и о мире и понять, какую позицию следует занять в тех или иных социальных вопросах, в большой степени опирается не на собственный опыт, а на информацию от окружающих (Smith, 1982). Как отмечает Чалдини (Cialdini, 1993), чтобы определить, что правильно, а что нет, человек старается узнать, что считают правильным другие, а свое поведение считает правильным только до тех пор, пока наблюдает его у окружающих (Чалдини назвал это социальной проверкой).

Информационное давление в сочетании с нормативным принуждением частично объясняет силу влияния гендерных норм на поведение. Аронсон (Aronson, 1992) предположил, что подчинение нормативному давлению вызвано желанием нравиться окружающим, а подчинение информационному давлению – желанием быть правыми.

Иногда человек изменяет свое поведение в соответствии с социальными нормами, даже если в действительности их не приемлет. Этот тип подчинения получил название уступчивость (желание избежать социального наказания и завоевать одобрение), а основу его составляет нормативное давление. Но нередко бывает, что внутренне человек полностью соглашается с нормами, которым подчиняется. Такой тип подчинения называется одобрением или интернализацией. Третий тип подчинения называется идентификацией, при этом человек повторяет действия ролевых моделей просто потому, что хочет быть похожим на них.

Нормы гендерной роли усваиваются также посредством подкрепления, наблюдения за образцами и через культурные каналы, например средства массовой информации.

Люди в разной степени привержены традиционным половым ролям. Каган (Kagan, 1964) и Колберг (Kohlberg, 1966) отметили, что некоторые люди в высшей степени соответствуют нормам пола – полотицированы (например, предельно женственные женщины и крайне мужественные мужчины). У них особенно сильна мотивация выдерживать все свое поведение в рамках гендерно-ролевых стандартов. Они подавляют любое поведение, которое окружающим может показаться нетипичным.

Многообразие гендерных ролей в различных культурах и в разные эпохи свидетельствует в пользу гипотезы о том, что гендерные роли формируются культурой. Согласно теории Хофстеда (Hofstede, 1984) различия в гендерных ролях зависят от степени гендерной дифференциации в культурах или степени маскулинности или феминности (см. раздел 1.7.3.1) той или иной культуры. На основании кросс-культурных исследований Хофстед показал, что люди маскулинных культур имеют более высокую мотивацию

достижения, смысл жизни видят в труде и способны много и напряженно работать. В ряде кросс-культурных исследований установлено также, что фемининные культуры с низкой дистанцией власти (Дания, Финляндия, Норвегия, Швеция) имеют личностно-ориентированные семьи, которые способствуют усвоению равенства в гендерных ролях (см. главу 6). В то время как культуры с высокой дистанцией власти и ярко выраженной маскулинностью (Греция, Япония, Мексика) имеют семьи, ориентированные на жесткие гендерные ролевые позиции. Такие семьи способствуют в конечном итоге жесткой дифференциации гендерных ролей (Лебедева, 1999).

Одна из идей, декларируемых движением феминизма начала 70-х гг., состояла в том, что традиционные гендерные роли сдерживают личностное развитие и реализацию имеющегося потенциала. Эта либеральная гуманистическая философия послужила толчком для разработки концепции Сандры Бем (Bem, 1974), в основе которой лежит понятие андрогинии. Согласно этой теории любой человек, независимо от биологического пола, может обладать как чертами маскулинности, так и фемининности, соединять в себе как традиционно мужские, так и традиционно женские качества. Это позволяет людям менее жестко придерживаться полоролевых норм и свободно переходить от традиционно женских занятий к традиционно мужским. По мнению исследовательницы, андрогинная личность вбирает в себя все лучшее из обеих половых ролей.

После того как эта концепция получила распространение, многочисленные исследования доказали, что мужественность и женственность не противопоставлены друг другу, а человек с характеристиками, строго соответствующими своему полу, хуже адаптирован к жизни. Было выявлено, что молодые семейные пары, где партнеры жестко придерживались традиционных моделей женского и мужского поведения, чаще страдают от сексуальных нарушений и дисгармонии. Вместе с тем установлена связь андрогинии с высоким самоуважением, способностью быть настойчивым, мотивацией к достижениям, эффективным исполнением родительской роли, внутренним ощущением благополучия. Андрогинная личность имеет богатый набор полоролевого поведения и гибко использует его в зависимости от динамично изменяющихся социальных ситуаций.

С. Бем разработала опросник для определения уровня маскулинности и фемининности, понимаемых как независимые измерения личности. Согласно ее исследованиям, по этим параметрам людей можно разделить на четыре группы (Клецина, 1998). К первой группе относятся маскулинные индивиды с выраженными традиционно мужскими качествами (честолюбие, решительность и т. д.). Ко второй группе относятся фемининные индивиды с выраженными традиционно женскими качествами (мягкость, эмоциональность и др.). Третью группу составляют андрогины – люди, сочетающие в себе и традиционно женские, и традиционно мужские черты. Четвертую группу составляют люди, не имеющие признаков ни выраженной маскулинности, ни фемининности. Исследовательница показала, что маскулинными могут быть и женщины или фемининными – мужчины, при этом такие люди сохраняют психологическое благополучие и способность адаптироваться к разным ситуациям.

Эта идея получила развитие. Так, Плек поднял вопрос о расщепленности, или фрагментарности, гендерных ролей (Pleck, 1987). Согласно его представлениям, нет единой роли мужчины или женщины. Каждый человек выполняет целый ряд разнообразных ролей (например, жены, матери, студентки, дочери, подруги и т. д.). Иногда эти роли могут не совмещаться, что ведет к ролевому конфликту. Конфликт между ролью деловой женщины (независимой, честолюбивой, трудолюбивой) и матери (воспитывающей, доступной для общения, заботливой) всем хорошо известен. Традиционно психологи объясняли ролевой конфликт низкой самооценкой. Сейчас существует мнение, что выполнение многих ролей способствует психологическому благополучию человека.

Гендерные роли изучают на трех различных уровнях. На макросоциальном уровне речь идет о дифференциации социальных функций по половому признаку и о соответствующих культурных нормах. Описать «женскую роль» на этом уровне – значит раскрыть специфику

социального положения женщины (типичные виды деятельности, социальный статус, распространенные представления о женщине) через соотнесение его с положением мужчины в рамках данного общества, строя.

На уровне межличностных отношений гендерная роль зависит не только от общих социальных норм и условий, но и от конкретной системы совместной деятельности. Роль матери или жены всегда зависит от того, как распределяются обязанности в данной семье, как определяются в ней роли отца, мужа, детей и т. д.

На индивидуальном уровне интернализованная гендерная роль зависит от особенностей конкретной личности: скажем, человек строит свое поведение в качестве мужа или отца с учетом представлений о том, каким, по его мнению, вообще должен быть мужчина, на основе всех своих осознанных и неосознанных установок и жизненного опыта (Кон, 1975).

Как уже говорилось, большинство социальных психологов предполагают, что традиционные гендерные роли ограничивают развитие личности и порождают социальное неравенство (Берн, 2001).

К ограничениям, накладываемым традиционной женской ролью, относят следующие варианты:

1. *Хранительница домашнего очага.* Перри-Дженкинс (Perry-Jenkins et al., 1992) выявил прямую зависимость между степенью удовлетворенности женщины своей ролью дома и на работе и тем, какое значение она придает этой роли. Для фрустрации, переживаемой многими женщинами, чьей единственной ролью оказалась роль домохозяйки, Таврис и Оффер (Tavris, Offir, 1997) даже создали специальный термин – «синдром домохозяйки».

Мнения ученых о том, как роль домохозяйки воздействует на женщину, разделились, но большинство социологов согласны, что женщина, зарабатывающая деньги, пользуется в доме большей властью. Согласно теории власти в семье тот из супругов, кто обладает большими экономическими возможностями, обладает также и большей властью (Stroh et al., 1992).

2. *Работающая женщина.* Обычно она продолжает нести на себе бремя домашних забот и ответственности за детей. Отработав смену вне дома, женщина приходит домой и работает вторую смену. Из-за этой «второй смены» мужчины могут отдыхать гораздо больше, чем женщины (Hochschild, 1989).

В рамках теории гендерных ролей существует также несколько распространенных вариантов объяснения различий в оплате труда мужчин и женщин:

1. Женщины, в силу традиции, заняты преимущественно на «женских» работах, за которые платят меньше, чем за традиционно «мужские» работы. Концепция компенсирующих отличий объясняет это тем, что женщины выбирают низкооплачиваемые работы, получая взамен лучшие условия труда: хороший социальный климат, возможность помогать другим, более гибкий график или легкую работу (Filer, 1985, 1989).

2. Женщинам платят меньше, потому что они – менее ценные работники, чем мужчины. Одно из распространенных объяснений несоответствия зарплат мужчин и женщин, выполняющих одну и ту же работу, основано на принципе оценки человеческого капитала. Этот принцип предполагает, что вознаграждение, получаемое человеком за работу, зависит от его прошлых инвестиций в образование и профессиональную подготовку. Считается, что женщины зарабатывают меньше потому, что они меньше умеют, хуже образованны или имеют меньше опыта, а следовательно, являются менее ценными работниками (Martinko, Gardner, 1983; Nieva, Gutek, 1981; Ruble et al., 1984).

3. Женщины получают меньше, потому что они этого ожидают. Существует предположение, что женщины заранее готовы получать более низкую зарплату, чем мужчины. Если женщина ожидает получить меньше, чем мужчина, то скорее всего ей и предложат меньшую по сравнению с мужчиной той же квалификации зарплату.

Исследования показывают, что женщины обычно не используют мужчин в качестве

эталона для сравнения (Chessler, Goodman, 1976; Zanna et al., 1987). Вместо этого они сравнивают себя с другими женщинами, и до тех пор, пока вклад и доход женщины на ее рабочем месте примерно соответствует вкладу и доходу других женщин, она может считать, что справедливость соблюдена.

Мало того что женщины получают меньше денег, чем мужчины, они вдобавок к этому обычно ниже по статусу. Женщины, желающие делать карьеру в фирме, часто встречаются с явлением «стеклянного потолка». Этот образ выражает тот факт, что во многих организациях существует как бы невидимый потолок, выше которого женщины (как и некоторые этнические меньшинства) не могут продвинуться (Берн, 2001).

Существует несколько наиболее распространенных объяснений того, почему женщины, как правило, занимают в фирмах низкие должности.

1. Женщины вносят менее значительный человеческий капитал в работу организаций. Один из популярных подходов к объяснению феномена «стеклянного потолка» основан на концепции человеческого капитала, которая уже рассматривалась выше в качестве объяснения неравной оплаты труда мужчин и женщин. Согласно этой концепции заработная плата и положение в организации привязаны к «человеческому капиталу», вносимому работником в деятельность организации, куда входят такие свойства, как опыт и образование. Предполагается, что женщины меньше получают и медленнее продвигаются по службе, чем мужчины, из-за различий в человеческом капитале (Ragins, Sundstrom, 1989).

2. Женщина не может управлять делом так же хорошо, как мужчина. Тот факт, что женщины обычно занимают в фирме периферические позиции, а места, предполагающие быстрое продвижение по служебной лестнице, оккупированы преимущественно мужчинами, часто объясняется следующим образом: хотя женщины и могут обладать некоторыми навыками, полезными для руководителя, у них обычно отсутствуют качества, позволяющие стать настоящим лидером. Однако существуют убедительные доказательства того, что женщины не менее эффективны в роли руководителя, чем мужчины (Bass, 1981; Eagly, Johnson, 1990; Hollander, 1983).

3. Стереотипы восприятия женщин, бытующие в обществе, возможно, являются причиной того, что женщин считают непригодными для роли лидера и руководящей работы. Моррисон и фон Глинов (Morrison, Von Glinow, 1990) собрали данные нескольких исследований (Freedman, Phillips, 1988; Heilman, Martell, 1986), из которых видно, что гендерные стереотипы, согласно которым женщины непригодны для роли лидера, настолько сильны в обществе, что свидетельства, говорящие об обратном, часто не принимаются во внимание при подборе кадров и принятии решений, касающихся карьеры женщин. Поскольку принято считать, что место женщины в доме или что женщины – плохие лидеры и не годятся для ответственной работы, их и не назначают на руководящие должности.

Глик (Glick, 1991) на основе своих исследований приходит к выводу, что должности в фирмах обычно подразделяются на «мужские» и «женские» и претенденты на эти места считаются более или менее пригодными к данной работе в зависимости от их гендера.

4. Внутри организаций могут существовать неписанные нормы, согласно которым на высокие должности лучше назначать мужчин. Если правила, принятые в организации, прямо не предписывают назначать на руководящие посты и мужчин, и женщин, то лицо, отвечающее за эти назначения, часто выбирает мужчин просто в силу привычки.

Ларвуд с соавт. (1988) приводит данные, доказывающие, что зачастую вышестоящие руководители не имеют никаких предубеждений по отношению к женщинам или национальным меньшинствам, но тем не менее проводят дискриминационную политику, так как опасаются, что, если они будут действовать по-другому, это может отрицательно сказаться на их собственной карьере и статусе в организации (Larwood et al., 1988). Они назвали это явление дискриминацией на основе рациональной предубежденности: если беспристрастность приводит к неприятностям, то рациональней быть предубежденным.

5. Женщины не приобретают в ходе своей работы в организациях опыта, необходимого для продвижения по службе. В большинстве организаций есть виды работ, которые

предполагают быстрое продвижение по служебной лестнице. Женщинам, как правило, не поручают заданий, которые дали бы им возможность приобрести необходимый опыт и проявить себя в качестве претендента на руководящую должность. Таким образом, вышестоящее начальство конструирует ситуацию «самоисполняющегося пророчества». Иными словами, когда к кому-то обращаются с предубеждением, тот человек начинает воплощать эти предубеждения в действительности.

6. Обязанности женщин по отношению к дому и семье мешают им продвигаться по службе. Возможно, домашние обязанности женщин не позволяют им тратить дополнительное время и силы на работу, которая необходима для продвижения по служебной лестнице. Возможно, для женщины трудно быть руководителем, потому что она не может оставаться на работе по вечерам и работать в выходные или потому что забота о детях отнимает у нее много времени. Возможно, она даже намеренно выбирает работу с худшими карьерными перспективами, но такую, которая не создаст ей больших проблем дома (это предположение получило в социальной психологии название «гипотеза собственного выбора»).

7. Общепринятое мнение, согласно которому главная обязанность женщин – дом и семья, может мешать их продвижению по службе. Многие женщины вполне выдерживают двойную нагрузку на работе и дома, но не получают должного вознаграждения, так как работодатели имеют вполне устоявшиеся представления об отношении женщин к работе (Bielby, Bielby, 1989). Даже если женщина, имеющая детей, столь же качественно выполняет прежний объем работы, как и до рождения детей, начальство все равно склонно предполагать, что из-за семейных обязанностей она работает хуже (Hall, 1990). Работодатели также обычно придерживаются убеждения, что семейные обязанности женщины, имеющей детей, отрицательно влияют на эффективность ее работы.

На сегодня существует сравнительно немного научных исследований, касающихся ограничений, которые накладывает традиционная мужская роль. Томпсон и Плек (Thompson, Pleck, 1986) определили мужскую роль как «социальные нормы, содержащие предписания и запреты относительно того, что мужчинам надо чувствовать и делать». Они открыли, что структура этих ролевых норм складывается из трех факторов. Первый связан с ожиданиями, что мужчины достигнут высокого статуса и уважения других (норма статуса). Второй фактор, норма твердости, отражает ожидания от мужчин умственной, эмоциональной и физической твердости. Третий фактор – это ожидания, согласно которым мужчина должен избегать женских занятий и видов деятельности (норма антиженственности).

Совсем недавно исследователи маскулинности высказали утверждение, что корректнее было бы говорить о многочисленных формах мужественности. Другими словами, они признали значимость влияния расы, национальности, принадлежности к определенному социальному классу и субкультуре, сексуальной ориентации на то, что вкладывается в понятие «мужественности».

Норма успешности (статуса) – гендерный стереотип, утверждающий, что социальная ценность мужчины определяется величиной его заработка и успехами на работе. Эта норма вносит ряд ограничений в жизнь мужчин. Во-первых, большинство мужчин не способны полностью ей соответствовать, что приводит к заниженной самооценке (Pleck, 1981a). По словам Килмартина, «пока мужчины как группа обладают большей экономической властью, чем женщины, подавляющее большинство мужчин будет и занимать рабочее место, а не делать карьеру» (Kilmartin, 1994). Мужчины конструируют понятие о мужественности вокруг богатства, власти и положения в обществе: у кого больше «игрушек», тот и выиграл. Но лишь очень немногим мужчинам удастся, добавляет Килмартин, иметь достаточно денег, власти и уважения в обществе, чтобы чувствовать себя уверенно.

Особое внимание, которое в обществе уделяют величине заработка мужчины как индикатору его значимости, может также препятствовать самоактуализации (реализации своего уникального потенциала): мужчины склонны выбирать работу и карьеру в зависимости от оплаты. Представление о том, что главная обязанность мужчины в семье –

исправно приносить большую зарплату, отрицательно влияет на выполнение им родительских функций, так как, чтобы соответствовать этим ожиданиям, мужчина должен слишком много времени посвящать работе (Pleck, 1985). По мере того как доходы отца растут, его вклад в воспитание обычно сокращается (Erickson, Gecas, 1991).

Норма твердости для мужчин существует в нескольких формах: физической, умственной и эмоциональной.

Норма *физической твердости* – стереотип мужественности, согласно которому мужчина должен обладать физической силой и высокой биологической активностью. Самооценка мужчин, которые физически недостаточно сильны, хотя чувствуют давление ожиданий окружающих, может заметно понизиться, что иногда заставляет в поисках желанной физической твердости прибегать к вредному для здоровья поведению.

Порой ожидание физической твердости способно привести к насилию в случае, когда социальная ситуация предполагает, что не проявить агрессию будет не по-мужски, или когда мужчина чувствует, что его мужественность под угрозой или под вопросом. Мужчины, не способные реализоваться другими способами, особенно любят демонстрировать свою мужественность путем насилия (Toch, 1992). Другими словами, насилие часто коренится в компенсаторной мужественности. Насилие для беспомощного в других сферах мужчины является единственной возможностью почувствовать себя сильным, сказать свое слово, утвердить себя (Majors, Billson, 1992).

Норма *умственной твердости* – стереотип, согласно которому мужчина должен быть умным и компетентным. Из-за этого стереотипа мужчины с огромным трудом сознают, что чего-то не знают, и предпочитают не спрашивать совета. Мужчина, пытающийся соответствовать этой модели полной компетентности, начинает тревожиться, как только замечает, что чего-то не знает (тревога особенно интенсивна, если ему кажется, что окружающие могут догадаться о его невежестве). Иногда это мешает собирать необходимую информацию, так как мужчина не решается задавать вопросы, которые продемонстрируют, что он недостаточно хорошо разбирается в предмете. Эта норма порождает серьезные проблемы в межличностных отношениях, так как мужчина, старающийся ей соответствовать, часто унижает других, отказываясь признать перед ними свою неправоту или допустить, что кто-то знает больше, чем он.

Норма *эмоциональной твердости* – стереотип мужественности, согласно которому мужчина должен испытывать мало чувств и разрешать свои эмоциональные проблемы без помощи окружающих.

Одна из форм эмоциональной экспрессии – это самораскрытие, вид коммуникации, когда один человек сообщает другому о своих личных чувствах. Исследования показали, что в отношениях между мужчинами больше конфликтов и соревнования, но меньше самораскрытия и обсуждения чувств, чем в отношениях между женщинами (Aries, Johnson, 1983; Auckett et al., 1988; Carli, 1989; Farr, 1988; Hays, 1988; Maccoby, 1990; Sherrod, 1989; Wright, 1982). Самораскрытие, во-первых, противоположно соревнованию, а во-вторых, плохо сочетается с образом твердости и компетентности, который является важной характеристикой «настоящего мужчины». Маккоби (1990) высказал следующее предположение: для того чтобы иметь возможность, ничего не опасаясь, находиться рядом с другими лицами своего пола, многие мужчины нуждаются в особой структуре, которую дает спорт и другая подобная деятельность, тогда как женщинам такая структура нужна гораздо меньше.

Согласно норме *антиженственности* мужчинам следует избегать специфически женских занятий, видов деятельности и моделей поведения. У некоторых мужчин это проявляется в виде фемифобии – страха показаться женственным, что, возможно, связано со стереотипом сексуальной инверсии, согласно которому женственность у мужчины – это признак гомосексуализма. Так, некоторые мужчины считают, что выражение чувств и самораскрытие «принадлежит» исключительно женщинам и что они будут выглядеть недостаточно мужественными, если будут эмоционально экспрессивны.

Как мы говорили, норма успешности мешает полноценно осуществлять родительские функции, то же самое относится и к норме антиженственности. Психологи единодушно заявляют, что очень важная часть функции родителя – это нежность, забота, постоянная эмоциональная поддержка, способность часто обнимать ребенка и говорить ему, что любишь его. Многим мужчинам это нелегко, так как такое поведение кажется женственным, а социализация научила их избегать любых подобных проявлений. В результате многие люди подрастают, оставаясь в неведении, любили ли их отцы по-настоящему или нет.

До недавнего времени американская психология стояла на позиции теории мужской полоролевой идентичности, как ее назвал Плек (Pleck, 1981). Согласно этой теории мужчина должен обрести правильную полоролевою идентичность, чтобы быть психологически здоровыми. Считалось, что мужчины, не демонстрировавшие интересов, установок и моделей поведения, соответствующих полу, нуждаются в лечении. Такая теория мужественности господствовала в психологии с 40-х до начала 70-х гг. Основное внимание психологов, стоявших на такой позиции, было направлено на «опасности», подстерегающие мужчину на пути достижения своей гендерной идентичности, таких как отсутствие мужских ролевых моделей, феминизация школьного окружения и т.д. (Pleck et al., 1993).

Новая парадигма, предложенная Плем, основана на идее о дисфункциональном характере и противоречивости традиционной мужской роли. Эту новую парадигму он назвал «напряжением мужской гендерной роли» (см. главу 6). Например, ожидается, что мужчина лучше контролирует чувства, чем женщина, часто мужчина представляется отчужденным от своих чувств; в то же время поощряется проявление злости и импульсивности, особенно в отношениях с другими мужчинами, что считается доказательством подлинной мужественности. Традиционная мужская гендерная роль предписывает мужчине создание сильных эмоциональных связей с другими мужчинами, но эти однополюсные связи часто принимают формы, которые ограничивают развитие близких отношений (например, друзья занимаются спортом или разговаривают о футболе; основная форма проявления чувств у них – взаимные поддразнивания). Но нежность и эмоциональная близость между людьми мужчине позволена лишь в сфере любовных гетеросексуальных отношений (Pleck, 1981).

После того как работы Плека (1981) поставили под вопрос традиционные представления, другие психологи осознали, что помимо позитивных аспектов мужественности, таких как настойчивость и уверенность, существуют и негативные последствия традиционной социализации. Мужская гендерная роль часто становится причиной тревоги и напряжения (Eisler et al., 1988, 1995). В ситуациях, когда мужчине сложно поддерживать стандарт мужской роли или когда обстоятельства требуют от него проявления женских моделей поведения (например, заботы и сопереживания), которых нет в его репертуаре или которые запрещены мужской ролью, возникает стресс. Этот стресс Айзлер называет мужским гендерно-ролевым стрессом (см. раздел 1.7.5). Обнаружилось, что такой вид стресса положительно коррелирует со злостью и повышенным уровнем тревоги у мужчин.

Существуют многочисленные варианты идеальной модели гендерных ролей. Среди них можно выделить следующие:

- Нетрадиционная модель (Ф. Мering и Р. Тернер): женщина работает вне дома для заработка, но основной сферой деятельности для нее остается семья.
- Трехфазная модель (А. Мюрдаль и В. Клейн): женщина работает, потом рождает и растит детей, затем снова работает.
- Модель симметричных ролей – двухкарьерная семья (Рона и Роберт Раппопорт, Б. Фридан): оба супруга делают карьеру и поровну делят семейные обязанности.
- Идентичные роли (Дж. Трибилкот, Н. Вайсстайн): свобода, справедливость, равенство возможностей.
- Андрогинная модель (С. Бем), универсальная или монополовая (Э. Росси, Б. Фориша): каждый человек должен обладать как мужскими, так и женскими качествами.
- Радикально-феминистская модель (Дж. Бернард, К. Сафилиос Ротшильд): отказ

женщин от выполнения традиционных семейных ролей и передача этих функций обществу (Discovering Reality, 1983).

1.7.3.4. Гендерные установки

Установка – это готовность, предрасположенность определенным образом воспринимать, понимать, осмысливать объект либо действовать в соответствии с прошлым опытом или под влиянием стереотипов. Под установкой также понимается неосознаваемая готовность, предрасположенность к деятельности, с помощью которой можно удовлетворить ту или иную потребность. Социальная установка – один из значимых психологических механизмов включения индивида в социальную систему, поскольку установка функционирует одновременно и как элемент психологической структуры личности, и как элемент социальной структуры (Шихирев, 1999).

Существует немало определений понятия «социальная установка», но наиболее полно предметное содержание термина раскрывает одно из первых определений этой категории, принадлежащее У. Томасу и Ф. Знанецкому: «состояние сознания, регулирующее отношение и поведение человека в связи с определенным объектом в определенных условиях, и психологическое переживание им социальной ценности, смысла объекта» (Рощин, 2002). В данном определении на первый план вынесены важнейшие признаки социальной установки: 1) социальный характер объектов, с которыми связаны отношение и поведение человека; 2) осознанность этих отношений и поведения; 3) эмоциональная значимость объектов для человека, участие эмоций и переживаний; 4) регулятивная роль социальной установки.

Социальными объектами, на которые направлена социальная установка, могут быть институты общества и государства, явления, события, группы и личности.

Установки (мнения, оценки, убеждения) человек приобретает через контакты в семье, социальной группе, школе и т. д. Одни из них становятся центральными, так как образуют ядро системы убеждений, используемых для понимания общества. Другие становятся периферическими, так как играют меньшую роль в социальной адаптации. Именно центральные установки труднее всего поддаются изменению, и именно они составляют основу для формирования предубеждений в отношении других людей или событий (Слободчиков, 1995).

Гендерные установки можно рассматривать как разновидность социальных установок. Значимость гендерных установок особенно велика в системе анализа гендерных отношений на межличностном уровне (Рощин, 2002). Гендерные установки определяют содержание ролевого поведения партнеров разного пола в различных ситуациях, например на этапе знакомства и развития эмоциональных отношений между мужчиной и женщиной, в процессе распределения домашних обязанностей между мужем и женой, в ситуации взаимодействия отца и матери с детьми и др.

Гендерные установки отражают обобщенные знания о специфике гендерной роли, эмоциональное отношение (принятие или непринятие) моделей и форм поведения в рамках этой роли и готовность к демонстрации поведения, соответствующего этой роли. Так, к примеру, часто на этапе знакомства с девушкой молодой человек играет роль галантного кавалера, реализуя принятую гендерную установку о том, что мужчина должен ухаживать за женщиной, чтобы завоевать ее расположение. В ситуации сложившихся супружеских отношений гендерная установка по поводу того, что хозяйственные обязанности – это приоритетная сфера деятельности жены, а не мужа, предопределяет традиционный вариант распределения ролей в семье и т. д. Таким образом, гендерные установки проявляют себя в характере исполнения субъектом мужской или женской роли (Клецина, 2004).

Социальные ожидания (экспектации), а также правила и требования к исполнению роли, декларируемые и транслируемые агентами социализации (объективный аспект роли), усваиваются и интериоризируются личностью и превращаются в гендерные установки, отражающие субъективную составляющую ролевого поведения. Гендерные установки

опосредованы полодифференцирующими практиками нормативной системы общественного сознания, которую субъект усваивает и преломляет в своем сознании и поведении. Таким образом, гендерная установка – готовность вести себя определенным образом в той или иной роли в соответствии со своим полом.

Структура гендерных установок, как и всех иных установок, включает в себя три компонента: когнитивный – осознание содержания гендерной роли, аффективный – эмоциональное отношение к общепринятым требованиям ролевого поведения и конативный, выполняющий функцию регуляции поведения в рамках гендерной роли.

Особая роль поведенческого компонента в структуре социальной установки позволяет отличать установку от социальных представлений и стереотипов. Это отличие заключается в том, что социальная установка регулирует поведение личности. Именно с этим обстоятельством связан и особый интерес к изучению установок как психологических структур, определяющих социальное поведение. В социальных установках (например, политических, профессиональных, религиозных) отражаются особенности социально принятого, нормативного поведения, характерного для социальной группы. В гендерных установках отражены распространенные нормы поло-специфичного поведения, т. е. поведения, характерного для мужчин и женщин как представителей социальных групп.

Гендерным установкам присущи те же функции, что и всем прочим социальным установкам: инструментальная (приспособительная, адаптивная), эго-защитная, функция выражения ценностей и функция организации знаний. Гендерные установки формируют поведение в соответствии с общепринятыми представлениями о маскулинном и фемининном, позволяют адаптироваться к социуму, избежать осуждения и заслужить одобрение. Гендерные установки помогают человеку сохранять и утверждать свою идентичность, дают возможность выразить себя как субъекта определенного пола и носителя гендерных знаний и представлений.

Можно выделить следующие принципиальные составляющие процесса формирования гендерных установок (Клецина, 2004).

Во-первых, для формирования установки нужны знания о системе социальных норм, правил и ожиданий относительно мужского и женского поведения. Без конкретных знаний о том, как следует себя вести субъекту, исполняющему мужскую или женскую роль, невозможно формирование гендерной установки, объектом которой являются полоспецифичные роли.

Во-вторых, воспринятые знания об ожиданиях относительно мужского или женского поведения необходимо соотнести со знанием о собственной половой идентичности. Другими словами, человек должен произвести отбор знаний о социально приемлемом ролевом поведении мужчины и женщины с учетом своей половой принадлежности («это относится ко мне, а это меня не касается»).

В-третьих, должна осуществиться интериоризация знаний, отобранных субъектом, то есть переработка информации, соответствующей половой принадлежности субъекта.

В-четвертых, гендерная установка должна закрепиться на уровне сознания субъекта, который знает о том, как себя вести в рамках своей гендерной роли, принял эту модель ролевого поведения и готов демонстрировать соответствующее поведение. Тут уже представлены все три компонента установки: знание (когнитивный), отношение (аффективный), поведенческая готовность (конативный).

Процесс формирования социальных установок описан в рамках различных теоретических подходов.

Необихевиоризм рассматривает социальную установку как непрямую промежуточную реакцию – гипотетическую конструкцию или переменную между объективным стимулом и внешней реакцией. По мнению необихевиористов, формирование социальных установок подчиняется всем законам теории научения. Образование социальной установки во многом схоже с образованием привычек и навыков (Белинская, Тихомандрицкая, 2001).

Теория научения говорит о таких основных механизмах образования гендерных

установок, как подкрепление, наблюдение и подражание. Представители этой теории считают, что в процессе образования и закрепления гендерных установок все зависит от родительских моделей, которым ребенок старается подражать, и от подкреплений, которые дают родители в ответ на поведение ребенка (положительное – при поведении, соответствующем полу, и отрицательное – при несоответствующем). Главный принцип научения полоролевому поведению – это дифференциация половых ролей посредством наблюдения, вознаграждения, путем прямого или косвенного обусловливания (Репина, 1987).

Итак, теория социального научения необихевиористской ориентации подчеркивает влияние микросреды и социальных норм на формирование гендерных установок, определяющих полоролевое поведение человека. При этом практически игнорируется активность самой личности в процессе формирования установок.

Другой подход представляют теории когнитивной ориентации, которые объединяют общим названием: теории когнитивного соответствия. Все теории когнитивного соответствия базируются на представлении о том, что люди стремятся к внутренней согласованности своей когнитивной структуры и, в частности, своих установок (Андреева и др., 2001).

Гендерные установки начинают формироваться только тогда, когда ребенок осознал свою половую принадлежность и то, что это свойство необратимо, то есть когда уже произошла половая типизация. На начальных этапах полоролевого развития выделяют три процесса: 1) ребенок узнает, что существует два пола; 2) ребенок включает себя в одну из двух категорий; 3) на основе самоопределения ребенок руководит своим поведением, выбирая и предпочитая те или иные формы.

Согласно когнитивным теориям роль установки, опосредствующей вновь поступающую информацию, выполняет вся когнитивная структура, которая ассимилирует, моделирует или блокирует эту информацию. Тем не менее, как пишут Е.П. Белинская и О.А. Тихомандрицкая (2001), возникает проблема разведения установки и элементов когнитивной структуры (мнения, убеждения), лишенных важнейшего свойства установки – ее имманентной способности регулировать поведение, ее динамического аспекта. Когнитивисты (в частности, Л. Фестингер) объясняют это так: единичная социальная установка лишена динамического потенциала, который возникает лишь как результат рассогласования когнитивных компонентов двух установок. Отсюда исходит и идея о формировании социальных установок в рамках теорий когнитивного соответствия. Человек, имеющий различные установки, которые не согласуются друг с другом, сам стремится достичь их более полного согласования. При этом возможны различные варианты: противоречивая установка может быть полностью заменена новой, согласующейся с другими, или же в старой установке меняется когнитивный компонент. Причиной формирования установки может стать также и конфликт между когнитивными элементами установок и их поведенческими компонентами (Белинская, Тихомандрицкая, 2001).

Таким образом, в когнитивных теориях процесс формирования гендерных установок ограничен когнитивной структурой субъекта. Этот подход не принимает во внимание культурные различия и современную тенденцию все большего сближения социальных ролей мужчин и женщин.

В рамках интеракционизма (чикагская школа символического интеракционизма) разработан структурный подход, в соответствии с которым социальная установка представляет собой функцию структуры межличностных отношений (Дэвис, 1972). С точки зрения структурного подхода большую группу или общность можно рассматривать как сложную сеть или структуру межличностных чувств, в которой индивиды связаны с другими установками приязни, неприязни, уважения, ненависти и т. п. Хотя каждый человек обладает сильными установками лишь по отношению к небольшому числу «других», эти «другие» связаны с третьими, а те, в свою очередь, – с четвертыми и т. д. Таким образом, всю эту общность можно представить как «паутину», сеть межличностных чувств или установок. Вся

сеть условно делится на малые группы, связанные позитивными установками ее членов относительно друг друга и внешне отдаленные от других групп неприязнью или безразличием (Белинская, Тихомандрицкая, 2001).

Процесс формирования социальных установок заключается в том, что усваиваются именно те установки, которые присущи симпатичным нам людям из ближайшего окружения. Личное влияние на установки обратно пропорционально социальной дистанции. Социальные установки формируются на основе личного опыта индивида, а процессы мотивации играют гораздо меньшую роль в их возникновении, чем при формировании отношений (Куницына и др., 2002). Итак, в рамках структурного подхода обосновывается процесс формирования социальных установок (в том числе – гендерных) путем принятия установок других людей, при этом социальная установка рассматривается в качестве элемента структуры межличностных отношений в малой группе.

Подведем итоги. Основными механизмами формирования гендерных установок в рамках теории социального научения являются положительные и отрицательные подкрепления, наблюдение, подражание; в рамках теории когнитивного соответствия – поддержание соответствия между когнитивными элементами; в рамках структурного подхода – личностно значимое взаимодействие с людьми из ближайшего окружения.

Выделяют два типа гендерных установок: традиционные и эгалитарные (Алешина, Борисов, 1989; Алешина и др., 1987; Арутюнян, 1987; Гендерный калейдоскоп, 2002; Здравомыслова, 2003; Каган, 1987; Липовецкий, 2003). В системе традиционных установок роли мужчин и женщин в межличностном взаимодействии строго дифференцированы, эгалитарные установки, напротив, не предполагают строгого разделения ролей, в межполовых отношениях они ориентируют людей на сходные модели поведения.

Наиболее часто внимание исследователей привлекают семейные гендерные установки. Так, к примеру, в работе Ж. Липовецкого (2003) описываются традиционные гендерные семейные установки: профессиональная самореализация мужчин, по общему мнению, выступает на первый план по сравнению с самореализацией женщины; именно женщина должна оставить службу, если того требует карьера мужа. Профессиональные интересы женщины не должны стоять выше семейных интересов. Именно женщины должны заботиться о детях: ухаживать за ними, заниматься их развитием и воспитанием. Когда дети болеют, именно матери должны обеспечить уход за ними. Широко распространено мнение о том, что женщинам ни в коем случае не следует работать, если у них есть дети младенческого возраста. Женщин по-прежнему мысленно помещают по преимуществу в сферу домашнего хозяйства. Хотя труд для женщин – столь же легитимное занятие, как и для мужчин, но это не меняет отношение обоих полов к профессиональной деятельности, не ведет к представлениям о равноправии (Липовецкий, 2003).

В работе Ю.Е. Алешиной и И.Ю. Борисова (1989) представлен перечень параметров, по которым различаются традиционные и эгалитарные семьи. Среди параметров выделены следующие традиционные гендерные установки: 1) представление о том, что функции воспитания детей и поддержания эмоционального климата в семье выполняет женщина; 2) представление о том, что функции материального обеспечения семьи являются мужскими; 3) представление о том, что лишь муж вправе отстаивать свои взгляды в ситуации разногласия супругов, а жена должна подчиняться; 4) терпимость жены к автономии мужа и нетерпимость мужа к автономии жены.

В соответствии с эгалитарными установками и для мужчин, и для женщин профессиональная и семейная ориентация одинаково важна и значима. Другими словами, различные сферы жизни (семья или работа) не закреплены жестко за представителями определенного пола. В соответствии с эгалитарными гендерными установками домашние обязанности и воспитание детей не являются прерогативой женщины, не только жена, но и муж подчиняет свои интересы потребностям и интересам семьи, не только муж, но и жена несет ответственность за экономическое семейное благополучие. Если у супругов выражены эгалитарные семейные установки, в такой семье нет жесткого распределения гендерных

ролей: тут типичен взаимный обмен ролями, как правило, существует гибкий вариант распределения семейных обязанностей и видов деятельности, решения принимаются коллегиально, конфликты разрешаются не с позиций силы, а с помощью компромисса.

Эгалитарные установки в большей мере выражены у женщин, чем у мужчин. Уровень образования мужчин и женщин, их возраст прямо коррелируют с выраженностью эгалитарных взглядов. Сравнительно молодые и имеющие более высокий уровень образования мужчины и женщины чаще демонстрируют эгалитарные установки по сравнению с группой мужчин и женщин, которые старше и уровень образования которых ниже (Здравомыслова, Арутюнян, 1998; Малышева, 2001; Сафарова и др., 2002).

В систему патриархальных гендерных установок входят: 1) отказ от внесемейной самореализации женщины в ситуации конфликта между семьей и работой; 2) двойная мораль. Н.А. Нечаева (1997) раскрывает содержание каждой из установок следующим образом.

Во-первых, носители патриархальных установок склонны негативно относиться к самореализации женщины в профессиональной деятельности, особенно в ущерб семейным ценностям. Так, к примеру, женщина отказывается от интересного профессионального предложения, если для этого требуется, чтобы ребенок жил отдельно (у бабушки): «Лучше я откажусь от прекрасной возможности, зато ребенок будет со мной»; она готова вообще оставить работу по специальности и стать домашней хозяйкой, посвятив себя дому и воспитанию детей; она отказывается от руководящей должности, даже если та ей по плечу, опасаясь разрушения хороших отношений в семье, потому что муж не хочет, чтобы доходы и статус жены превышали его собственные.

Во-вторых, патриархальные гендерные установки ведут к двойной морали, то есть к убеждению, что дозволенное мужчине не является таковым для женщины.

Для системы же эгалитарных гендерных установок характерны: 1) высокая степень внесемейной самореализации женщины; 2) отказ от двойной морали.

Первое означает, что в ситуации конфликта женщина более склонна выбрать профессиональную самореализацию, даже если ради этого приходится жертвовать семейными ценностями. Например, она отвергает роль домашней хозяйки и не соглашается оставить работу по специальности, несмотря на настойчивые просьбы мужа; она считает, что если есть возможность добиться успеха, то грех ее упускать; она согласится занять руководящую должность в фирме и даже пойти на конфликт с мужем из-за этого.

Отказ от двойной морали означает, что люди с такими установками оценивают поведение и женщин, и мужчин одинаково: то, что позволено мужчине, позволено и женщине. Например, в ситуации конфликта по поводу проведения досуга супруги поступают по желанию жены, полагая, что она в такой же мере, как и муж, может проводить свое свободное время вне семьи, с друзьями.

1.7.4. Психология гендерных отношений

Психология гендерных отношений – новое направление в науке, посвященное изучению закономерностей дифференциации и иерархизации личных и групповых отношений в сфере межполового взаимодействия (Клецина, 2004).

Гендерные отношения – это различные формы взаимосвязи людей как представителей определенного пола, возникающие в процессе их совместной жизнедеятельности. Гендерные отношения встроены в широкий социальный контекст и проявляются на разных уровнях социума, то есть это многоуровневые отношения, существующие на макро-, мезо- и микроуровнях социальной реальности, а также на внутриличностном уровне. Другими словами, гендерные отношения – это:

- социально организованные отношения на уровне общества, между государством и гендерными группами;
- отношения между различными гендерными группами;

- отношения между субъектами разного пола;
- отношение личности к самой себе как представителю определенной гендерной группы.

Гендерные отношения представляют собой разновидность социально-психологических отношений и имеют сходные со вторыми детерминанты. Гендерные отношения зависят от таких факторов, как гендерные представления, стереотипы, установки, гендерная идентичность личности или групп, которые отражают социальные представления, стереотипы, установки и социальную идентичность.

Основой для формирования гендерных отношений, характерных для всех уровней, является: поляризация, дифференциация позиций мужчин и женщин как двух гендерных групп, феномены неравенства, доминирования, власти, подчинения. Поскольку социально-конструктивистская парадигма особое внимание уделяет этим феноменам, можно рассматривать дифференцированность ролей и статусов мужчин и женщин, а также иерархичность, соподчиненность их позиций как основные параметры анализа гендерных отношений. Таким образом, можно в целом выделить два вектора измерения гендерных отношений: горизонтальный, где основным параметром является дифференциация ролей и статусов мужчин и женщин, и вертикальный, который определяется параметром иерархических позиций мужчин и женщин или гендерных групп.

Все многообразие содержательных характеристик межполовых отношений можно свести к двум альтернативным моделям: партнерской и доминантно-зависимой.

Первая модель – партнерские отношения – это отношения двух равноправных субъектов, каждый из которых обладает собственной ценностью. Несмотря на наличие индивидуализированных целей, каждый принимает во внимание цели и интересы другого. В таких отношениях важнее всего согласование позиций и устремлений между партнерами. Общение и взаимодействие тут отличаются уважением и корректностью, умением поставить себя на место партнера, вникнуть в его проблемы и ситуацию; такие установки свойственны не одному из партнеров, а обоим.

На противоположном полюсе стоит доминантно-зависимая модель отношений, которая не предполагает равноправия позиций: тут одна сторона занимает доминантную позицию, другая – зависимую. В этом случае один субъект отношений побуждает другого подчиниться себе и учитывать цели и интересы, не согласующиеся с устремлениями зависимого партнера. Доминантная позиция включает в себя такие поведенческие проявления, как уверенность в себе, независимость, властность, демонстрация собственной значимости, умение настоять на своем. Представитель доминантной позиции стремится к соперничеству, он презирует слабость и стремится к силе как к самодовлеющей ценности.

Для измерения стратифицированного гендерного пространства обычно используются следующие критерии:

- позиция в иерархии доходов, и как следствие – способы и формы потребления доступных материальных и социальных благ (образ и стиль жизни);
- власть (иерархия отношений политического и экономического влияния индивидов и групп друг на друга).

На *макросоциальном уровне* гендерные отношения анализируются в системах: «общество (государство) – группа мужчин или женщин»; «общество (государство) – личность мужчины или женщины». Социально-психологическими детерминантами гендерных отношений здесь выступают гендерные представления как разновидность социальных представлений.

Специфика проявлений гендерных отношений с позиций государства задается социальной политикой, направленной на конкретную гендерную группу, а политика определяется доминирующей в обществе гендерной идеологией. Специфика проявлений гендерных отношений с позиций гендерных групп находит выражение в социальных ролях мужчин и женщин как членов общества, эти роли определяются как гендерные.

В соответствии с гендерной идеологией общества, которая утверждается

господствующими социальными структурами и направлена на гендерные группы, мужчины и женщины как объект социальной политики и идеологического воздействия в процессе исполнения гендерных ролей создают (реализуют) гендерные отношения.

Гендерная ролевая идеология – суждения о том, какими должны быть гендерные роли в данной культуре и обществе (то есть как должны выглядеть и как должны вести себя мужчины и женщины). Другими словами, гендерную идеологию можно определить как согласованную систему взглядов и представлений о социальном статусе и содержании ролей мужчин и женщин, которые они должны исполнять как члены общества. Гендерная идеология – механизм социальной организации и поддержания установленных моделей отношений между полами. Гендерная идеология находит отражение в социальной политике, проводимой государством в отношении женщин и мужчин как социальных групп; данная политика формирует правовой и социальный статус этих групп, регламентирует их взаимоотношения с обществом. Анализ содержания социальной политики, направленной на гендерные группы, позволяет прояснить суть гендерной идеологии, определить ее тип – патриархальный или эгалитарный.

Гендерная идеология традиционного типа по своему смысловому содержанию соотносится с понятием «патриархатная идеология». Разделение труда между мужчинами и женщинами тут строится на принципе взаимного дополнения, но не на принципе равноценных ролей. Мужчине отведена роль субъекта государственной, профессиональной и общественной деятельности, главы и кормильца семьи, связующего звена между семьей и обществом в целом. Его прерогативой является внешний мир, культура, творчество, господство. «Естественное» предназначение женщины в этом обществе – сфера материнства, воспитания детей и домашнего хозяйства. Иерархия мужской и женской ролей фиксируется совершенно четко: он – субъект властных отношений, она – объект его власти.

Эгалитарная государственная политика – это политика, в основу которой положен принцип создания равных условий для развития личности независимо от ее половой принадлежности во всех социальных сферах. Для реализации политики такого типа требуется соответствующая правовая база для решения проблем, наличие арбитража, комитетов, советов для преодоления дискриминации по признаку пола, работа при министерствах департаментов или отделов, занятых вопросами равенства полов, проведение научно-исследовательской работы по гендерной проблематике, создание достоверной, объективной статистической базы, отражающей положение представителей гендерных групп.

В современной социологической литературе для характеристики гендерных отношений используется понятие «гендерный контракт». Это негласный, нормативный договор, навязанный государством всем мужчинам и женщинам как членам общества, по которому они обязаны выполнять социальные функции, соответствующие нуждам государства в конкретный исторический период. При этом, как правило, соблюдается принцип дифференциации ролей: мужчинам предписываются социальные роли в публичной сфере, женщинам – в сфере приватной.

Основным контрактом для женщин в советском обществе был контракт работающей матери. Этот контракт подразумевал, что женщина будет совмещать участие в общественном производстве с рождением и воспитанием детей и неоплачиваемой работой по обслуживанию своей семьи. Государство, со своей стороны, предоставляло ей ряд необходимых условий: оплачиваемый декретный отпуск, бесплатное медицинское обслуживание, широкую сеть детских учреждений (детские сады, группы продленного дня, внешкольные учреждения для развития детей и пионерские лагеря для отдыха). Подавляющее большинство советских женщин приняли и реализовывали в своей повседневной жизнедеятельности контракт работающей матери. Этот контракт предопределял три основные социальные роли женщин: «труженицы», «матери», «хозяйки».

Для мужчин основным контрактом в советском обществе был контракт «труженик – воин-защитник». Хотя государство в основном призывало мужчин настойчиво и успешно

работать в сфере производства, мужчина в системе гендерных конструкций советского общества всегда является также и настоящим или потенциальным солдатом, защитником. Главные, социальные, роли, заданные рамками базового контракта, тут были роли «труженика» и «солдата». Подавляющее большинство советских мужчин успешно исполняли эти нормативные роли.

В системе отношений «гендерные группы – государство» последнее демонстрировало автократически-патерналистскую роль и позицию, а группы мужчин и женщин – подчиненную, при этом по отношению к женской группе государство проявляло больше отеческой заботы, чем по отношению к мужчинам. Поэтому можно заключить, что типичная модель гендерных отношений, существовавшая в советской России, соответствует теоретической модели «доминантно-зависимых» отношений.

Гендерные представления, заданные в виде образа «настоящего мужчины» или «настоящей женщины», касаются половой дифференциации социального поведения и участия в общественной жизни. Такие гендерные представления существуют как на высших уровнях культуры, в рамках религиозных или философских систем, так и в обыденном повседневном сознании. Гендерные представления, в отличие от других видов социальных представлений, помогают индивиду осознать содержание гендерных ролей, определить свою позицию по отношению к системе нормативных предписаний о должном поведении мужчин и женщин в социуме, выработать свой стиль поведения в межполовом взаимодействии, конкретизировать ориентиры жизненного пути на основе принятого способа исполнения гендерной роли.

Гендерные представления отражают существующую в обществе половую дифференциацию и доминирующую идеологию государства в сфере межполовых отношений. Вся совокупность таких представлений можно оценивать с точки зрения двух полярностей, соответствующих двум типам гендерной идеологии: это патриархальная (традиционная) идеология, отражающаяся в патриархальных гендерных представлениях, и эгалитарная идеология – отражающаяся в эгалитарных гендерных представлениях.

Гендерные отношения *в межгрупповом взаимодействии* также имеют свои особенности. При изучении этого уровня гендерных отношений зарубежные и отечественные авторы (Tajfel, 1981, 1982; Turner, 1985; Агеев, 1983, 1985, 1986, 1990) установили, что для межгруппового восприятия, объектом и субъектом которого являются социальные группы, характерны следующие черты: 1) объединение частных представлений в нечто целое, качественно отличающееся от составляющих его элементов (то есть целостность и стремление к унификации межгруппового восприятия); 2) схематизация и упрощение диапазона аспектов восприятия другой группы; 3) формирование недостаточно гибких межгрупповых представлений, обладающих устойчивостью. Последняя особенность касается динамических характеристик межгруппового восприятия. Эмпирические исследования гендерных групп позволяют выявить эти общие закономерности в ситуации гендерного взаимодействия. Образы типичных мужчин и женщин, характерные для представителей разных культур и народов, унифицированы, они отличаются целостностью, схематичностью, упрощенностью, эмоциональной окрашенностью. Таким образом, структурные и динамические характеристики процесса восприятия мужчин и женщин как представителей социальных групп вписываются в общие закономерности, характерные для межгруппового восприятия вообще.

На уровне межгруппового взаимодействия общностей, однородных по половому признаку, анализ гендерных отношений осуществляется в системе «группа – группа». Здесь детерминирующими социально-психологическими факторами межполовых отношений являются гендерные стереотипы (см. раздел 1.7.3.2) как разновидность социальных стереотипов.

Многочисленные исследования межгруппового восприятия и взаимодействия выявляют такие особенности этих процессов, как внутригрупповой фаворитизм и межгрупповую дискриминацию. «Внутригрупповой фаворитизм – стремление каким-либо

образом благоприятствовать членам собственной группы в противовес членам другой группы. Внутригрупповой фаворитизм может проявляться как во внешне наблюдаемом поведении в различных ситуациях социального взаимодействия, так и в процессе социального восприятия, например, при формировании оценок, мнений и т. п., относящихся к членам собственной и другой группы» (Психология. Словарь, 1990).

«Межгрупповая дискриминация – установление различий между собственной и другой группами. В определенных условиях межгрупповые различия могут искусственно подчеркиваться и преувеличиваться. Наиболее распространенным результатом межгрупповой дискриминации является тенденция к установлению позитивно оцениваемых различий в пользу собственной группы» (Психология. Словарь, 1990).

Проблема межгрупповой дискриминации и внутригруппового фаворитизма актуальна для взаимодействия любых социальных групп. При этом речь идет если не о вражде, то по меньшей мере о поддержке своей группы в противовес другой (Агеев, 1990).

Из внутригруппового фаворитизма и межгрупповой дискриминации следует, что другие группы оцениваются ниже относительно своей группы. Другими словами, в ситуации межгруппового восприятия женщины должны оценивать свою группу позитивнее, чем группу мужчин, и наоборот. Однако эмпирические исследования не подтверждают это представление. Выяснилось, что и мужчины и женщины приписывают больше положительных характеристик представителям мужской группы. Следовательно, внутригрупповой фаворитизм как явление межгруппового восприятия и взаимодействия действует в отношении мужской группы и не действует в отношении женской (Клецина, 2004). В данном случае ведущую роль играют закономерности более высокого порядка, то есть не на уровне межгруппового взаимодействия, а на уровне функционирования макроструктуры. Речь идет о влиянии особой культурной традиции – андроцентризма, о котором говорилось выше. Это пример не внутригруппового, а внегруппового фаворитизма.

Причиной внегруппового фаворитизма служит различный социальный статус групп: низкостатусные группы в определенных социокультурных ситуациях склонны развивать негативные автостереотипы и позитивные гетеростереотипы (Донцов, Стефаненко, 2002). Группа мужчин, как любая другая общность с высоким статусом, оценивается и характеризуется с точки зрения компетентности и экономического успеха; группа женщин, группа с низким статусом, оценивается с точки зрения доброты, гуманности, дружелюбия и т. д. Все позитивные женские черты (уступчивость, эмоциональная поддержка, сердечность, теплота и др.) воспринимаются как типичная компенсация отсутствия значимых достижений на общественной арене. У женщин как у членов низкостатусной группы по сравнению с мужчинами меньше развито чувство идентификации со своей группой; перенимая точку зрения мужчин как группы с высоким статусом, они склонны переоценивать мужские достижения и достоинства и недооценивать свои.

Специфика гендерных отношений на уровне межгруппового взаимодействия определяется тем, что на данном уровне индивидуальные различия нивелируются, а поведение унифицируется. Чаще всего такое неперсонифицированное взаимодействие осуществляется в типичных социальных ситуациях. Объединяет все эти ситуации то, что участники взаимодействия лично в него не вовлечены, они контактируют, исходя из ролевых предписаний и нормативов поведения, типичных для ситуации. Наиболее распространенная классификация таких ситуаций включает в себя два вида взаимодействия: кратковременное социально-ситуационное общение (социально-ролевое) и деловое общение (Куницына и др., 2002).

При социально-ролевом взаимодействии контакты ограничиваются ситуативной необходимостью: на улице, в транспорте, в магазине, на приеме в официальном учреждении. Основной принцип взаимоотношений на этом уровне – знание и реализация норм и требований социальной среды участниками взаимодействия. При деловом взаимодействии людей объединяют интересы дела и совместная деятельность, направленная на достижение общих целей.

В системе межгруппового взаимодействия проблема гендерных отношений наиболее актуальна в профессиональной сфере. В деловом общении и взаимодействии мужчины и женщины проявляют себя и как представители гендерных социальных групп, и как субъекты профессиональной деятельности.

Отличительной особенностью гендерных отношений в профессиональной сфере является неравенство статусов и позиций мужчин и женщин: мужчины во всем мире чаще пользуются более высоким статусом по сравнению с женщинами, а это обеспечивает им доступ к ресурсам и принятию ответственных решений. Это приводит к тому, что женщины существенно чаще мужчин оказываются в роли подчиненных, зависимых, руководимых. Потребности женщины в профессиональном развитии, самореализации и продвижении по служебной лестнице удовлетворяются в меньшей степени, чем у мужчин. Сложившаяся система гендерных отношений способствует закреплению у женщин таких качеств личности, проявляющихся в деловом взаимодействии, как пассивная подчиненность, конформность, слабоволие, склонность уступать всегда и всем, неуверенность в себе, боязливость и послушание.

Неравноправие женщин и мужчин в сфере производственных (деловых) отношений отражает гендерные отношения межгруппового уровня. Гендерное неравенство в деловом взаимодействии проявляется двумя способами. Это:

- распространенная практика профессиональной сегрегации, из-за чего престижные профессии и должности менее доступны для женщины по сравнению с мужчинами;
- выраженная склонность к дискриминации, когда женщины получают меньшее вознаграждение за труд по сравнению с мужчинами, хотя выполняют ту же работу.

В литературе гендерной направленности описаны факторы, способствующие сохранению неравенства в системе гендерных отношений (Берн, 2001; Мезенцева, 2002; Словарь гендерных терминов, 2002). Среди предлагаемых вариантов объяснения гендерного неравенства в сфере экономики и политики можно выделить две группы объяснений. К первой группе относятся субъективные причины, связанные с личностными особенностями или обстоятельствами жизни женщин, ко второй группе – причины, порождаемые условиями деятельности в различных организационных структурах (см. раздел 1.7.3.3).

Таким образом, модель гендерных отношений в ситуации межгруппового взаимодействия может рассматриваться как доминантно-зависимая модель отношений (при мужской доминирующей позиции), что подтверждает весомая статистика социологических и социально-психологических исследований.

При рассмотрении гендерных отношений на уровне *межличностного взаимодействия* объектом анализа являются системы «личность-личность»; при этом речь идет о взаимодействии двух людей разного пола. Гендерные отношения этого уровня детерминированы гендерными установками (см. раздел 1.7.3.4) как разновидностью социальных установок.

Выделяют такие общие параметры анализа гендерных отношений независимо от уровня их функционирования, как поляризация, дифференциация позиций мужчин и женщин, явления доминирования, власти, подчинения. Дифференциация ролей и статусов мужчин и женщин как субъектов межличностных отношений и иерархичность, соподчиненность их позиций являются одними из основных параметров анализа гендерных отношений в микросреде. Эти параметры касаются и объективной стороны – реальных практик взаимодействия, и субъективной – гендерных установок мужчин и женщин как субъектов межличностных отношений. Таким образом, от других типов гендерных отношений межличностные отношения отличает выраженная эмоциональная составляющая, сопровождающая весь процесс формирования и развития отношений. Кроме того, в гендерных межличностных отношениях очень значима роль личностных особенностей участников, а также процесса общения, на фоне которого отношения складываются и функционируют.

В качестве модели гендерных отношений межличностного уровня обычно

рассматривают семейные (супружеские) отношения, поскольку, во-первых, тут ярче всего представлены все характерные признаки межличностных отношений (взаимная направленность субъектов отношений друг на друга, реальный непосредственный контакт, выраженная эмоциональная основа, интенсивное общение); во-вторых, в супружеских отношениях явно отражена специфика гендерных отношений, то есть тут различные социокультурные предписания влияют на содержание семейных ролей и их исполнение мужчинами и женщинами.

В современных семьях распространены два типа распределения семейных обязанностей. Менее распространен эгалитарный (равноправие) вариант, когда все виды семейных забот не делятся жестко на мужские и женские, но мужья примерно в такой же степени, как и жены, включены в выполнение домашних дел. На практике либо муж и жена делят поровну все обязанности по дому и воспитанию детей, либо это зависит от ситуации, то есть больше времени дому и воспитанию детей посвящает тот из супругов, кто меньше занят на работе. При другом более распространенном варианте большую часть домашней работы выполняют жены. При этом дифференциация мужских и женских ролей в семье, разделение семейных дел на женские и мужские сохраняется как устойчивое явление.

Научные публикации, посвященные анализу проблемы неравномерного распределения хозяйственных обязанностей в семье, опираются на различные теоретические подходы. Часто тут используются экономические концепции (Барсукова, Радаев, 2000; Журженко, 1996; Калабихина, 1995; Мезенцева, 2001, 2002).

Так, с позиции теории ресурсов домашняя работа понимается как труд, для которого не требуются особые физические и психические характеристики или высокая квалификация исполнителя, – в большинстве случаев домашний труд требует лишь наличия свободного времени. И обладают этим главным ресурсом те, кто меньше занят или востребован на рынке труда. Как правило, в эту категорию попадают женщины, поэтому они и выполняют большую часть домашней работы.

«Новая домашняя экономика» (развитие предыдущего подхода) опирается на представление о семье как производственной единице, создающей «семейный капитал». Основными ресурсами в его производстве выступают товары и услуги, покупаемые на рынке, и время членов семьи. Ценность времени определяется альтернативными издержками (т. е. рыночной ценой выполнения домашних работ наемными работниками). Семья, оптимизируя свою экономику, вынуждена просчитывать соотношение цены и затрат времени на труд в домашнем хозяйстве и на рынке труда. В традиционном обществе (в связи с тем, что женщины в нем, как правило, уступают мужчинам в объеме «рыночного человеческого капитала») для семьи выгоднее, когда муж работает вне дома, а жена занята домашним хозяйством. В современных условиях в связи с ростом образования и квалификации женщин их домашний труд «подорожал», а решение о характере распределения домашних обязанностей становится проблематичнее и требует постоянного контроля и уточнения.

Теория относительной производительности для обоснования неравномерного распределения домашних обязанностей между супругами опирается на показатели их производительности на рынке труда. Домашнюю работу выполняет тот член семьи, рыночная производительность которого меньше (производительность измеряется уровнем материального вознаграждения и позициями в публичной статусной иерархии). Хотя обычно заработок и скорость карьерного продвижения мужа выше и логично было бы возложить домашний труд на жену, растущая вариативность материальных и статусных позиций супругов на рынке труда должна (согласно теории относительной производительности) находить свое отражение в распределении домашних обязанностей в семье.

Основные критические замечания в адрес экономических подходов к анализу домашнего труда сводятся к тому, что главным здесь является «единая функция полезности» домашнего хозяйства, а значение индивидуальных решений игнорируется; вне рациональных калькуляций остаются такие неэкономические переменные, как привычки, традиции, вкусы, склонности, религиозные предпочтения и т. п.

Среди социологических и социально-психологических объяснений разделения домашнего труда можно выделить следующие:

- теория половых ролей Т. Парсонса (жена играет в семье экспрессивную роль, муж – инструментальную. Жена несет ответственность за поддержание благоприятного эмоционального климата в доме, муж – за материальное обеспечение семьи и налаживание внешних социальных контактов. Подобная ролевая дифференциация детерминирована функциональными особенностями развитого индустриального общества, требующего от любой малой социальной группы – в том числе и от семьи, домашнего хозяйства – отчетливой ролевой структуры);

- теория социализации (традиционное распределение домашних обязанностей приводит к тому, что мальчики и девочки стремятся овладевать умениями и навыками, соответствующими полу, и не приобретают другие умения; такой опыт первичной социализации не позволяет мужчинам овладеть навыками, необходимыми для выполнения домашних дел) (Берн, 2001);

- ролевые теории (используют логику биологической или психологической редукции, отдают приоритет психологически аранжированным эволюционно и биологически обусловленным различиям между полами и моделями поведения, мало подверженным трансформациям при изменении положения женщин в социальном и экономическом контексте) (Барсукова, Радаев, 2000);

- теории легитимизации поведенческих образцов (общественно закрепленная легитимность лидерства или доминирования мужчин и подчиненности женщин в социальной сфере проецируется на уровень семьи, что дает мужчинам право выбирать степень своего участия в домашнем хозяйстве; учитывая невысокую престижность, рутинность домашнего труда мужчины, реализуя упомянутое право выбора, минимизируют свое участие в таком труде) (Барсукова, Радаев, 2000).

Гендерные отношения в семье рассматриваются и с помощью параметра иерархичности позиций супругов как субъектов межличностных отношений. В этой системе муж и жена могут занимать равноправные либо неравноправные позиции. Равноправие – симметричная позиция, тут оба супруга имеют равные права и обязанности, никто не подчинен другому; возникающие проблемы решаются путем согласия или компромисса, никто из супругов не доминирует, не подавляет и не подчиняет себе другого (Шнейдер, 2000).

Неравноправные позиции в системе супружеских отношений порождают ситуации, в которых один распоряжается, приказывает, другой подчиняется, ожидает совета или инструкции. При этом подчинение может быть как добровольным, так и вынужденным. Если у одного из супругов выражена ориентация на доминирование, а у другого – на подчинение, отношения будут комплиментарными, если же и для мужа, и для жены характерна одинаковая ориентация – неважно, на доминирование или зависимость, – то отношения будут некомплементарными, что чревато конфликтностью и непродуктивностью действия. Позиция доминирования предполагает принятие социальной ответственности за того, кто подчиняется. Задача доминирующей личности в диаде – обеспечение безопасности, координация действий, определение перспектив и помощь в развитии партнера.

Показателями позиции в системе гендерных отношений могут служить сведения о главенстве мужа либо жены в семье. В специальной литературе долгое время употребляли термин «глава семьи». Это институциональная характеристика обозначала лицо, которому беспрекословно подчинялись другие члены семьи (в патриархальной семье, как правило, такой статус был у мужа или у кого-либо из представителей старшего поколения) (Гурко, Босс, 1995). Статус главы семьи предполагает, прежде всего, первенство в распределении ресурсов и принятии решений, касающихся жизнедеятельности семьи. Доминирующую позицию занимает тот член семьи, кто распоряжается ее ресурсами и чаще принимает решения, значимые для функционирования семьи и всех ее членов.

Проведенные исследования (Гурко, Босс, 1995) показали, что практически во всех

сферах семейной жизни жена чаще, чем муж, принимает решения, хотя есть немало семей, где это делают оба супруга. В тех семьях, где нет практики совместного решения проблем, в основном жены, а не мужья распоряжаются деньгами, организуют досуг семьи, решают хозяйственные вопросы, определяют, как надо воспитывать ребенка, и имеют решающее слово при обсуждении большинства других вопросов, важных для организации семейной жизни.

Существует несколько вариантов объяснения ведущей роли женщин в семье:

– концепция компенсаторного поведения. Доминантная позиция женщин в сфере семейного взаимодействия является компенсацией их низкого сравнительно с мужчинами статуса в сфере социальной жизни. Доминирование женщин в семейных отношениях может осуществляться как явно, так и неявно (скрыто, завуалированно), при помощи манипуляции;

– концепция социальных ожиданий. Распространенные в обществе представления о нормативном, социально приемлемом гендерном поведении побуждают женщин брать на себя ответственность в сфере семейных отношений, а мужчин – в сфере внесемейного взаимодействия. Наличие ответственности стимулирует развитие и проявление у женщин лидерских качеств, что, в свою очередь, выражается в позиции доминирования (Барсукова, Радаев, 2000);

– концепция идентификации. Женщины не желают отказываться от контроля в сфере домашних дел в связи с тем, что преимущественно идентифицируют себя с этой областью жизни (Берн, 2001). Эта концепция базируется на разработанном Джин Миллер подходе к психологии женщины, центрированном на отношениях (Miller, 1976). Такой подход подчеркивает роль отношений и общения со значимыми людьми для жизни женщины. Центрированный на отношениях подход включает в себя следующие положения: 1) личностное развитие женщины происходит именно в отношениях; 2) общение с людьми определяет психологическое состояние женщин; 3) женщины ориентированы на заботу о других людях, ответственность за них; 4) для женщин особенно важна эмоциональная близость с людьми, которая определяет роль женщины на работе и в семье (Фрейджер, Фейдимен, 2001).

Сложившиеся в семьях роли, тип распределения домашних обязанностей, принятия решений и другие аспекты взаимодействия мужей и жен определяют устойчивые модели гендерных отношений в семье. В системе межличностного взаимодействия супругов гендерные отношения выражаются в следующих двух основных моделях: партнерской и доминантно-зависимой.

Первая модель, партнерские отношения, есть отношения двух равноправных субъектов, личностная ценность и значимость которых не подвергается сомнению. Супруги имеют свои индивидуальные цели, но каждый принимает во внимание цели и интересы другого. Отношения между супругами строятся на равных, нет стремления подавить и подчинить себе партнера, выражена готовность к взаимным уступкам. Общение отличается уважением и корректностью, умением поставить себя на место партнера, понять его, вникнуть в его проблемы и ситуацию, причем это свойственно обоим супругам.

Партнерская модель отношений в семье характеризуется следующими особенностями:

- сотрудничество при использовании власти;
- руководство, базирующееся на авторитете;
- взаимозаменяемость ролей в семье;
- гибкое распределение семейных обязанностей и видов деятельности;
- конструктивный способ разрешения конфликтов;
- неудачи и ошибки не скрываются, обсуждаются без упреков, прощаются, забываются;
- уважение к личным делам, интимным сторонам жизни, без посягательства на индивидуальную сферу жизни партнера без его разрешения;
- восприятие семьи как безопасного убежища, где приобретает уверенность в себе, исчезают сомнения, тревожность, улучшается настроение;

- открытость семейной жизни для социума;
- расширение автономии ребенка, признание его права участвовать в принятии коллективных решений и выражать свое мнение.

Противоположная модель отношений, доминантно-зависимая модель, не предполагает равноправия. В этом случае один из супругов побуждает другого подчиниться себе и принять цели, не согласующиеся с устремлениями и намерениями партнера. Доминантная позиция включает в себя такие проявления в поведении, как уверенность в себе, независимость, властность, демонстрация собственной значимости, умение настоять на своем. В общении доминирующий супруг, как правило, использует инструментальный стиль вербальной коммуникации, часто игнорирует точку зрения собеседника, настаивает на своем мнении и варианте решения проблемы.

Доминантно-зависимая модель отношений в семье характеризуется следующими особенностями:

- неравномерное распределение власти, злоупотребление властью;
- руководство, основанное на силе;
- ригидность и жесткость семейных ролей;
- полотиализированные семейные обязанности, сегрегация интересов членов семьи;
- деструктивный способ разрешения конфликтов;
- неудачи и ошибки скрываются, осуждаются, подвергаются обструкции, часто вспоминаются;
- отсутствие уважения к личным делам, интимным сторонам жизни, тотальная подконтрольность поведения;
- ощущение незащищенности, одиночества, вины, тревожности, депрессии;
- закрытость семейной жизни, отгороженность от социума;
- воспитание детей в условиях гиперконтроля, подчиненности.

В партнерской модели гендерных отношений позиции мужа и жены равны. В системе доминантно-зависимых гендерных отношений доминирующую позицию может занимать и муж, и жена.

На *внутриличностном уровне* объектом анализа становится отношение личности как субъекта определенного пола к себе, а гендерная идентичность (см. раздел 1.7.3.1), составляющая социальной идентичности, тут выступает как детерминанта. Внутриличностный уровень анализа гендерных отношений включает такие феномены, как внутренний гендерный конфликт и кризис гендерной идентичности (см. раздел 1.7.3.1) (Алешина, Лекторская, 1989; Гаврилица, 1998; Кон, 2002; Здравомыслова, Темкина 2002; Луковицкая, 2002; Турецкая, 1998).

1.7.5. Гендерные конфликты

В основе гендерного конфликта лежит противоречивое восприятие гендерных ценностей, отношений, ролей, приводящее к столкновению интересов и целей. Гендерный конфликт вызван противоречием между нормативными представлениями о чертах личности и особенностях поведения мужчин и женщин и невозможностью или нежеланием личности соответствовать этим представлениям-требованиям. Любой гендерный конфликт базируется на явлениях полоролевой дифференциации и иерархичности статусов мужчин и женщин в обществе.

В соответствии с уровнями анализа гендерных отношений можно рассматривать три больших группы гендерных конфликтов, которые вызваны рассогласованием традиционного полоролевого поведения и потребностями личности в изменении содержания предписанных гендерных ролей (Клецина, 2004).

На макроуровне гендерный конфликт представляет собой конфликт социальный. В основе социального конфликта лежит борьба между социальными группами за реализацию собственных целей. В упрощенном виде гендерный конфликт этого уровня можно

рассмотреть как конфликт интересов, скажем, борьбу женщин как социальной группы за более высокий статус в обществе. Во всех современных обществах женщины по сравнению с мужчинами обладают более низким статусом, следовательно, они имеют меньше власти и меньше доступа к принятию решений, важных для общественного развития (Гидденс, 1999).

На уровне межличностных отношений гендерные конфликты наиболее распространены в семейной и профессиональной сферах. Исследователи, занимающиеся изучением семейных отношений, как правило, учитывают такой значимый показатель семейной жизни, как характер распределения ролей между мужем и женой. Так, в работе Ю.Е. Алешиной и И.Ю. Борисова полоролевая дифференциация рассматривается как комплексный показатель, учитывающий не только реальное распределение ролей в семье, но и отношение к нему супругов (Алешина, Борисов, 1989). Гендерные конфликты в основном вызваны потребностью в пересмотре традиционных женских и мужских ролей. Мужчины чаще склонны к традиционному типу семейных отношений в быту (жена выполняет больший объем домашних работ, а если муж ей и помогает, то только выполняя традиционно «мужские дела»). Женщины чаще предпочитают эгалитарный тип распределения ролей в семье, при котором семейные обязанности делятся поровну между мужем и женой либо распределяются в зависимости от сложившейся ситуации: основную часть домашних дел берет на себя тот член семьи, у кого больше свободного времени.

Гендерный стереотип закрепления социальных ролей за определенным полом влияет на возникновение гендерных конфликтов и на индивидуальном уровне. Эти ролевые конфликты называют внутриличностными, они представляют собой внутреннее состояние человека, раздраемого противоречивыми представлениями, мотивами, моделями поведения. Внутренние конфликты представляют собой противоречия, возникающие между несовместимыми (или, по меньшей мере, трудно совместимыми) интересами, потребностями, представлениями, ролями. В зависимости от того, какие именно аспекты личности затрагиваются противоречиями, различают конфликты в мотивационной, когнитивной или деятельной сферах.

Существует классификация внутренних (внутриличностных) конфликтов на основе аспектов ценностно-мотивационной сферы личности. Внутренний мир человека включает мотивы («хочу», потребности, интересы, желания), ценности («надо», «я должен») и самооценку («могу», «я есть»). Исходя из такого понимания внутреннего мира человека, исследователи выделяют следующие внутренние конфликты (Анцупов, Шипилов, 1999):

- мотивационный конфликт – столкновение мотивов, бессознательных стремлений (З. Фрейд, К. Хорни, К. Левин); конфликт между «хочу» и «хочу»;

- нравственный конфликт – столкновение долга и желания, моральных принципов и личной привязанности, желаний и внешних требований, долга и сомнения в необходимости ему следовать (В. Франкл); конфликт между «хочу» и «надо»;

- конфликт нереализованного желания или комплекса неполноценности – конфликт между желаниями и действительностью, которая блокирует их удовлетворение, или недостаточными физическими возможностями (часто это конфликт между желанием быть таким, как они – референтная группа, и невозможностью его осуществления) (А. Адлер); конфликт между «хочу» и «могу»;

- ролевой конфликт можно подразделить на два типа: внутриролевой конфликт (различное понимание себя и своей роли: Я и роль) и межролевой (невозможность соединять несколько ролей). Интенсивность ролевого конфликта определяют степень несовместимости различных ожиданий; уровень жесткости соответствующих требований; личностные характеристики субъекта, его отношение к ролевым ожиданиям; конфликт между «надо» и «надо»;

- адаптационный конфликт – нарушение равновесия между человеком и окружающей средой, в частности нарушение процесса социальной или профессиональной адаптации; конфликт между «надо» и «могу».

– конфликт неадекватной самооценки – расхождение между самооценкой, притязаниями и реальными возможностями (варианты: низкая или высокая самооценка и низкий или высокий уровень притязаний); конфликт между «могу» и «могу»;

– невротический конфликт – длительно сохраняющийся конфликт любого из описанных выше типов или их совокупности.

В рамках гендерной психологии рассматриваются все указанные выше конфликты, однако лучше всего изучены гендерные ролевые конфликты. В самом общем виде ролевой конфликт – это «любое из нескольких возможных относительно продолжительных несоответствий между элементами ролей, проявляемых людьми в социальной ситуации, которые приводят к индивидуальным проблемам для одного или большего числа людей» (Biddl et al., 1960). Это достаточно широкое определение, охватывающее большой круг противоречий в рамках ролевого поведения.

Обобщая данные исследований (Лейтц, 1994; Biddl et al., 1960; Gross et al., 1957; Kahn et al., 1964; Stryker, Macke, 1978), в которых изучалась структура ролевого взаимодействия и типы ролевых конфликтов (в разных источниках их насчитывается от 4 до 16 типов), можно сделать вывод, что конфликты возникают из противоречий между тремя группами факторов: а) организационными (ролевые предписания, или социально заданные ролевые позиции); б) межличностными (стиль взаимодействия, взаимные ролевые ожидания); в) личностными (мотивы, ценности, опасения, Я-концепция).

В целом все ролевые конфликты можно разделить на две большие группы: 1) внешние, или межличностные (зависящие от объективных характеристик – реальных ролевых ожиданий, ролевого поведения, ролевых норм и т.п.); 2) внутренние, или внутриличностные (зависящие от компонентов когнитивной структуры индивида, например от его представления о ролевых ожиданиях). В некоторых источниках рассматриваются понятия объективного и субъективного ролевого конфликта (Горностай, 1999).

Традиционно различаются два основных вида ролевых конфликтов внутриличностного уровня. Это, во-первых, межролевые конфликты, когда разные ролевые позиции личности (и соответствующие формы ролевого поведения) несовместимы, что становится серьезной психологической проблемой.

Например, типичным, широко распространенным межролевым конфликтом является противоречие между профессиональной и семейной (жены, матери) ролями женщины. Само это противоречие в известном смысле неизбежно («чем больше уделяешь внимания работе, тем больше страдает семья», и наоборот) и обычно заставляет искать компромиссный вариант решения, однако оно может превратиться и в острый конфликт с жесткой необходимостью выбрать одну из двух альтернатив.

Выделяют типичные факторы, которые определяют силу конфликтов данного типа:

- степень несовместимости противоречивых ролевых ожиданий;
- жесткость, с которой предъявляются соответствующие требования;
- личностные характеристики субъекта, его отношение к ролевым ожиданиям.

Второй вариант ролевых конфликтов – это внутриролевые конфликты, то есть противоречия между требованиями роли и возможностями субъекта, когда тот не в состоянии соответствовать требованиям (например, быстро, без колебаний принимать решения) или не желает им соответствовать, что ставит перед ним проблему выбора (играть роль и изменить себе или отказаться от роли, а возможно, найти компромиссный способ снятия или ослабления этого противоречия).

Внешние и внутренние конфликты могут переходить один в другой. Поддаваясь групповому давлению и изменяя свое ролевое поведение на социально желательное, человек «загоняет» конфликт вовнутрь. Наоборот, если он начинает строить свое поведение в соответствии с собственной Я-концепцией и по внутреннему побуждению «сбрасывает» с себя неудобную роль, внутренний конфликт переходит во внешний.

Проблема ролевых конфликтов при более глубоком анализе выходит за рамки ролевого поведения и межличностных отношений. Ролевые конфликты теснейшим образом связаны с

ролевым развитием личности, которое является важнейшей составляющей социализации личности на протяжении практически всего жизненного цикла. Противоречия ролевого развития могут проявляться в форме жизненных кризисов разной степени остроты и тяжести.

Изучение жизненных кризисов в рамках ролевых теорий позволяет ввести понятие жизненной роли. В отличие от большинства социальных ролей, жизненная роль тесно связана с бытием человека, с глубинной структурой личности, по сути, это одна из форм бытия. Примерами жизненных ролей могут быть роли отца, матери, дочери, сына, а также половые роли, которые онтологически связаны с основами личности.

Противоречия жизненных ролей могут порождать ролевые конфликты. Например, такое противоречие половой роли, как транссексуализм, можно рассматривать как ролевой конфликт между социально заданной моделью роли, определяемой биологическим полом, ролевыми ожиданиями со стороны социума, и полоролевым самосознанием – Я-концепцией человека.

Жизненный кризис всегда сопровождается сменой жизненных ролей, разрушением старых ролей и появлением новых. Эта смена далеко не всегда безболезненна, противоречия, невозможность избавиться от старой роли или трудности принятия новой часто утяжеляют процесс кризиса.

Выделяют несколько самых распространенных типов ситуаций, в которых появляется ролевой конфликт или другие формы ролевого стресса (Горностай, 1998).

I. Несовместимость различных ролей. Эти ситуации возникают тогда, когда различные роли (или компоненты ролевого кластера) не могут функционировать одновременно или когда одна роль существенно затрудняет исполнение другой. Примером тут могут служить противоречия между семейными и профессиональными ролями.

II. Противоречия между ролевыми ожиданиями разных людей. Это противоречивые или взаимоисключающие требования со стороны разных людей из значимого окружения личности. Пример: роль молодой жены муж видит иначе, чем свекровь.

III. Противоречия между ролью, которую необходимо выполнять, и ролевой Я-концепцией личности. Эти ситуации возникают, когда исполняемая (или та, которую предстоит исполнить) роль не соответствует представлениям человека о роли, а также о себе как субъекте роли. Примеры: неверно (вопреки призванию) избранный жизненный путь; отсутствие единомышленников, которые принимают человека и его роли такими, какими он их видит сам.

IV. Противоречия между ролевым поведением и ролевыми ожиданиями. Тут возможны ситуации односторонних и двусторонних противоречий (случаи дивергентных ролей, или полная ролевая несовместимость). Пример: поведение жены не совпадает с идеальными представлениями мужа о роли жены.

Три первых типа объединяет то, что их решение можно свести к проблеме личного выбора. В первом случае – это выбор между противоречивыми ролями. Во втором – между значимыми людьми. В третьем – между собой и группой или сложившимися социальными обстоятельствами. Необходимость выбора – очень серьезная экзистенциальная задача, от эффективности решения которой зависит или личностный рост или течение жизненного кризиса.

Проблема внутреннего или внешнего локуса ролевого конфликта характерна для третьего и четвертого типа описанных ситуаций. Она выражается в выборе между внутренними ценностями человека и ценностями других людей. Выбор между «Я» и «не-Я» – это самая общая стратегия поведения в ролевом конфликте. Однако решение о том, выносить ли его в сферу межличностных отношений или загонять вовнутрь, не дается легко и безболезненно. Оно зависит от таких существенных характеристик личности, как Я-концепция и система личностных смыслов.

Таким образом, гендерный конфликт как разновидность ролевого конфликта вызван противоречием между нормативными представлениями о характеристиках и особенностях поведения мужчин и женщин и невозможностью или нежеланием личности или группы

людей соответствовать этим представлениям-требованиям.

Тема ролевых, в том числе и ролевых гендерных, конфликтов в отечественной социологической и особенно психологической литературе освещена недостаточно. Почти не существует диагностических методик исследования параметров ролевого конфликта и основных его видов. Созданы лишь несколько опросников для изучения ролевого поведения в семье, которые можно использовать и для косвенной диагностики семейно-ролевых конфликтов, например: «Распределение ролей в семье» (Алешина и др., 1987), «Ролевые ожидания и притязания в браке», разрабатываемая С. И. Ериной «Шкала ролевого конфликта» и «Шкала локуса ролевого конфликта» (Горностай, 2004).

В зарубежной литературе проблема ролевых конфликтов рассматривается шире – в контексте проблем ролевого стресса. Как правило, обсуждаются следующие виды ролевых стрессов: ролевая неоднозначность, ролевой конфликт и ролевая перегрузка. Два первых понятия наиболее важны для описания ролевого взаимодействия, им посвящено наибольшее количество психодиагностических исследований.

Особенно тяжелы конфликты, затрагивающие зону эталонных ролей, поскольку для разрешения такого конфликта необходимо изменить Я-концепцию, что сопровождается болезненными переживаниями. Здесь возможен неконструктивный вариант разрешения конфликта за счет использования механизмов внутриличностной защиты, которые откладывают решение проблемы или блокируют ее осознание.

Конструктивное разрешение внутреннего конфликта приводит к достижению согласования между личными устремлениями и социальными ролями, ожиданиями и требованиями, то есть между личностной и групповой идентичностью человека. Согласно психоаналитической трактовке, внутренний конфликт побуждает человека к решению проблемы, к осуществлению выбора в значимой социальной ситуации. С интеракционистской точки зрения осознание противоречивого характера своей идентичности – это осознание социальных норм и соотнесение их со своим Я. С точки зрения когнитивной психологии конструктивное разрешение внутреннего конфликта – это достижение согласования личностной и социальной подструктур идентичности человека на качественно новом уровне, что освобождает от самодискриминации и способствует раскрытию личностного потенциала.

Рассмотрим некоторые типы внутренних гендерных ролевых конфликтов.

О'Нил с соавт. предложил модель мужского гендерного ролевого конфликта, включающую шесть следующих паттернов (O'Neil, 1990):

1. Ограничение эмоциональности – трудность в выражении эмоций или отрицание права других на их выражение.
2. Гомофобия – боязнь гомосексуалов, в том числе стереотипные представления о последних.
3. Социализация контроля, власти и соревнования — потребность контролировать людей и ситуации и ориентация на опережение других.
4. Ограничение сексуального поведения и демонстрации привязанности – крайне суженный репертуар проявления сексуальности и привязанности.
5. Навязчивое стремление к соревнованию и успеху.
6. Проблемы с физическим здоровьем, возникающие из-за неправильного образа жизни.

О'Нил определяет гендерный ролевой конфликт как психологическое состояние, появляющееся в ситуациях, когда ригидные, сексистские или узкие гендерные роли оказывают негативное влияние на человека и тех, кто с ним контактирует (O'Neil, 1990).

Наиболее ярко столкновение традиционных нормативных требований к ролевому поведению женщин и реальной ситуации проявляется в феномене, который в социально-психологической литературе называют «ролевым конфликтом работающей женщины». Этот внутренний конфликт возникает вследствие большого количества социальных ролей, которые приходится выполнять женщине, и нехватки физических

ресурсов для полноценного их выполнения. Конфликт между ролями возникает легче, если женщина в равной мере ориентирована и на профессиональный рост, и на семью. В этом случае предписания социальных ролей препятствуют их успешной реализации. Ролевой конфликт работающей женщины представляет собой комплекс субъективных негативных переживаний, возникающих при отрицательной оценке женщиной своей способности справиться с совмещением ролей в профессиональной и семейной сферах (Гаврилица, 1998а).

К субъективным факторам ролевого конфликта у работающих женщин относятся: повышенное чувство ответственности; высокий уровень притязаний; патриархатные установки по отношению к семье (например: «Несмотря ни на что, я должна быть хорошей женой и матерью») в сочетании с выраженным стремлением к профессиональной самореализации.

Так, по данным исследования работающих женщин, которые имеют маленьких детей, проведенного М.Е. Баскаковой (Баскакова, 1995), число женщин, которым не удалось достичь равновесия между семьей и профессиональной деятельностью, составляет 28,8%. Эти женщины постоянно находятся в конфликтной ситуации «дом-работа», что не только препятствует личностной и профессиональной самореализации, но и сказывается на общей удовлетворенности семейными отношениями и жизнью вообще. Исходя из данных исследования М.Ю. Арутюнян (Арутюнян, 1987), негативные последствия ролевого конфликта испытывают 30% женщин.

Наиболее важный деструктивный показатель ролевого конфликта – это чувство вины, которое рождается из восприятия женщиной своих ролей. Часто оно связано с «синдромом супер-женщины», которая стремится иметь в жизни все (замужество, дети, карьера) и превосходно выполнять свои обязанности (Алешина, Лекторская, 1989). Чувство вины характеризует высокая устойчивость, и оно проявляется во многих сферах: в отношении женщины к детям, супругу, работе, самой себе. Это чувство вызывает компенсаторное поведение, за которым стоит глубокая потребность оправдать себя и ощущение, что дела идут «не так» и это необходимо исправить.

В отношении к детям компенсаторное поведение проявляется в таких формах, как покупка ребенку большого количества игрушек, особенно если мать была в командировке или задержалась на работе; выполнение всех его желаний; чрезмерное беспокойство о его физическом самочувствии. Проявлениями компенсаторного поведения могут стать чрезмерные опека или забота, то есть желание уберечь ребенка от любых неприятностей, или чрезмерная снисходительность к детям, что развивает у ребенка тревожность, несамостоятельность, неумение принимать решения. Используя эту ситуацию, ребенок и сам стремится вызывать чувство вины у матери, чтобы управлять ее поведением. В отношениях с мужем чувство вины проявляется в том, что женщина берет на себя большую часть домашней работы, стремясь компенсировать свое несоответствие идеальному образу «хозяйки дома». Чувство вины имеет неосознанные корни и поэтому плохо поддается коррекции (Гаврилица, 1998а).

В отношении к работе чувство вины проявляется в отказе от профессиональных достижений и карьеры, например женщина не предпринимает действий, которые помогут ей продвинуться вверх по служебной лестнице. Феномен «отказа от карьеры» порождает и архаичные представления о том, что карьерный успех равноценен потере женственности. Общественное мнение «не одобряет» жен, добившихся большего успеха, чем их мужья.

Чувство вины проявляется и в отношении женщины к самой себе. Работающая женщина чувствует вину перед семьей, когда тратит время на себя, она убеждена, что личными делами следует жертвовать в первую очередь, этот феномен описан в литературе как «синдром самопожертвования». Женщина утверждает, что у нее «не доходят руки до себя», она не вправе позволить себе заниматься спортом, тратить время на общение с подругами, походы к портнихе или косметологу.

Вторым типом гендерного внутриличностного конфликта является конфликт боязни

успеха. «Страх успеха» был выявлен и описан психологом Мартиной Хорнер. Успех вызывает у женщины тревогу, так как ассоциируется с нежелательными последствиями – утратой женственности, потерей значимых отношений и социальным отторжением (Horner, Fleming, 1992). Внутренний конфликт порождает ситуация невозможности выбора между двумя значимыми сферами жизнедеятельности: профессиональной и сферой значимых отношений, которые в представлениях женщины исключают одна другую.

Вслед за М. Хорнер многие зарубежные исследователи считали страх успеха изначальной особенностью женской природы, глубинным свойством женской психики. Исследования в области гендерной психологии позволяют рассматривать феномен избегания успеха как специфическое психологическое состояние внутреннего конфликта, который возникает в определенных социальных условиях и жизненных ситуациях и может быть преодолен. Таким образом, мотивационная гипотеза, согласно которой страх успеха представляет собой внутреннюю характеристику психики, уступает место когнитивной гипотезе, по которой страх успеха формируется под влиянием социокультурной среды и полоролевых стереотипов (Турецкая, 1998). Женщины испытывают тревогу не по поводу достижений вообще, а лишь в тех областях, где их успех нарушает общепринятые полоролевые нормы. Успех в деловой сфере, особенно нетипичной для женщин, ассоциируется с нежелательными последствиями в личной жизни. Исследование страха успеха, проведенное Г.В. Турецкой (Турецкая, 1998), позволило прийти к следующим выводам:

- центр тяжести этого феномена лежит не внутри психики, а вовне, в контексте отношений и культуры в целом;
- страх успеха как социально-психологическое явление присущ нашей культуре;
- ранняя социализация имеет прямое отношение к феномену страха успеха;
- уровень проявления страха успеха зависит от степени выраженности эгалитарных представлений, от половотипичности выбранной сферы деятельности и «населенности» этой сферы другими женщинами.

Еще одним примером внутреннего конфликта, порождаемого гендерными представлениями о разной ценности и значимости профессиональных и семейных ролей для мужчин и женщин, является ситуация экзистенциального кризиса. Такой конфликт затрагивает основы существования человека и ставит перед ним проблему отношения с миром, поиска и обретения смысла бытия. Экзистенциальный конфликт инициирован противоречием между утратой или переоценкой прежних основных смыслов, на основе которых выстраивалась жизнь, и новыми смыслами, которые еще не сформированы. Экзистенциальный конфликт связан с переоценкой, он затрагивает наиболее важные, жизненно значимые ценности и потребности человека, становится доминантой внутренней жизни человека и сопровождается сильными эмоциональными переживаниями (Психология, 1998).

Экзистенциальный гендерный конфликт могут переживать мужчины и женщины, ориентированные на исполнение традиционных половых ролей, например, женщина, которая видит основной смысл своей жизни только в создании семьи для рождения и воспитания детей, или мужчина, ориентированный исключительно на профессиональный успех и карьеру. Если такой мужчина теряет работу или выходит на пенсию, он может переживать экзистенциальный конфликт. «Шок отставки», связанный с потерей значимого места в обществе, разрывом связей с референтной группой, утратой значимой социальной роли, такой мужчина воспринимает как «потерю главного смысла жизни», а на эмоциональном уровне у него появляются признаки острого стресса.

Женщины, ориентированные на «истинно женское предназначение быть матерью и хранительницей домашнего очага», часто переживают экзистенциальный кризис в период психологического отделения повзрослевших детей от семьи. Если раньше вся жизнь такой женщины была насыщена эмоциональной и бытовой заботой о детях, то теперь возникает ощущение пустоты, ненужности, бессмысленности жизни. Живя жизнью детей, многие

женщины совсем забывают о своей собственной жизни.

Экзистенциальный конфликт, нарушая привычный ход жизни, нарушает или даже совсем прерывает обычную жизнедеятельность и требует от человека переосмысления своей жизни и ее наиболее существенных составляющих, переоценки жизненных целей, отношений с окружающими, образа жизни и др.

Вероятность внутренних гендерных конфликтов возрастает в том случае, когда человек, вопреки своим желаниям и потребностям, следует социокультурным предписаниям («Мужчины так себя не ведут»; «Женщины так не поступают») и подчиняет свое поведение традиционным нормативным моделям в рамках мужской и женской роли. Степень подверженности внешним предписаниям зависит от условий первичной и вторичной социализации и психологических особенностей личности.

Как показала Сандра Бем (1981), некоторые мужчины и женщины постоянно оценивают различные аспекты своего поведения с точки зрения степени его мужественности либо женственности, в то время как для других это не слишком значимый параметр (Росс, Нисбетт, 1999). Тем не менее для каждого человека в той или иной степени важно ответить себе на вопрос: «Каков я как мужчина?»; «Какова я как женщина?». В результате сравнения своих характеристик и особенностей поведения с нормативными моделями появляется осознание меры несоответствия идеализированным эталонам, поскольку достичь идеала в принципе невозможно. Значительное рассогласование реального и нормативно заданного порождает негативное отношение к самому себе. В этой ситуации может возникнуть внутриличностный гендерный конфликт.

Концепция социальной идентичности Г. Тэджфела и Дж. Тэрнера (Tajfel, Turner 1979) позволяет ответить на вопрос, почему одни люди переживают гендерные конфликты, а другие нет. Гендерные стереотипы влияют на поведение в том случае, когда в Я-концепции гендерная идентичность выходит на первый план. Тогда человек начинает воспринимать себя и других членов своей половой группы как людей с общими, типичными характеристиками, которые и определяют группу как целое. Это заставляет преувеличивать воспринимаемое сходство с членами своей группы и отличия представителей иной группы. Индивид выбирает именно половую группу как наиболее «яркую», которая особенно значима для выработки его представлений.

Жесткая привязанность к группе, естественно, влияет на восприятие и понимание социального мира как такового (Андреева, 1997). Чем большее значение в структуре Я-концепции имеет личностная идентичность, тем в меньшей мере человек подвержен влиянию гендерных стереотипов и в большей степени способен к адекватному поведению без глубоких внутренних конфликтов.

Глава 2

Гендерная терапия: общие подходы

Как говорилось в главе 1, гендерная психология не придает особого значения обнаружению различий между психологическими характеристиками мужчин и женщин, обоснованию целесообразности взаимного дополнения мужских и женских социальных ролей, утверждению идей о традиционных эталонах мужественности и женственности для формирования «правильной» половой идентичности. В рамках гендерного подхода в психологии фокусом рассмотрения является анализ личностных проблем мужчин и женщин, порождаемых дифференциацией их психологических характеристик и иерархичностью социальных ролей и статусов, позиций в микро– и макросоциуме, затрудняющих самореализацию в семейной и профессиональной сферах (Клецина, 2003а).

Однако отсутствие адекватной теоретической базы затрудняло анализ, интерпретацию и разработку системы организации психологической помощи при разрешении специфических внутри– и межличностных гендерных конфликтов. Другими словами, такая

отрасль психологии личности, как гендерная психология, многие десятилетия практически совсем не развивалась и не разрабатывалась ни на уровне методологии и теории, ни на уровне практики.

Гендерный подход как научная методология анализа психологических аспектов внутри- и межличностных, а также межгрупповых отношений предлагает новый способ познания действительности, утверждая, что противопоставление и «очевидная» неравноценность мужских и женских черт личности, образа мыслей, особенностей поведения закрепляют связь между биологическим полом и достижениями в социальной жизни. Детерминантами гендерных характеристик поведения служат социальные ожидания, роли и конвенциональные требования половой адекватности поведения. При рассмотрении гендерных характеристик предметом изучения является идентичность мужчин и женщин и ее составляющие: представления, стереотипы, установки, связанные с половой дифференциацией, стратификацией и иерархизацией.

Таким образом, предметом гендерной терапии является обучение мужчин и женщин продуктивным стратегиям и тактикам поведения ради преодоления традиционных гендерных стереотипов и конструктивного разрешения возникающих на их основе гендерно-ролевых конфликтов и проблем.

С этой точки зрения в самом общем виде гендерная терапия решает следующие задачи:

- реконструкция, переосмысление Я-образов и жизненных сценариев, навязанных системой полоролевых представлений;
- обретение возможности по-новому оценить свои способности и притязания, определить перспективы жизнетворчества, активизировать личностные ресурсы для выбора субъективных стратегий самореализации и оптимизации отношений.

В настоящем справочнике в качестве общих подходов гендерной терапии представлены тренинг гендерной идентичности и тренинг гендерной толерантности. В самом общем виде задачами обоих тренингов является формирование гендерной идентичности и гендерных отношений с помощью групповой психотерапии (в психокоррекционных группах).

Психокоррекционными группами называют временные небольшие группы, имеющие специально назначенного руководителя и проводящие регулярные встречи. Основные задачи таких групп – взаимное исследование, получение знаний о собственной личности, ее развитие и раскрытие. В настоящее время существует большое количество различных психокоррекционных групп. Наиболее широко распространены: Т-группы (группы тренинга), группы встреч, гештальтгруппы, группы психодрамы, телесной психотерапии, танцевальной терапии, арт-терапии, термоцентрированного воздействия, транзактного анализа и группы тренинга умений (Рудестам, 1998).

Хотя любой человек, находясь в группе, получает меньше внимания, чем при индивидуальном консультировании (терапии), существует ряд причин, обусловивших развитие и успех групповой терапии.

Во-первых, группа как потенциал для изменений оказывается обществом в миниатюре. Она способствует самоутверждению, преодолению страхов и опасений, в ней создается пространство для самореализации в безопасных условиях.

Второе потенциальное преимущество группы состоит в возможности получить обратную связь и поддержку от других ее членов, имеющих сходные проблемы или опыт и способных благодаря этому оказать существенную помощь. В процессе группового взаимодействия осознается ценность других людей и потребность в них.

В-третьих, в группе можно быть не только участником событий, но и зрителем. Наблюдая со стороны за ходом группового взаимодействия, можно идентифицировать себя с активными участниками и использовать результаты этих наблюдений при оценке собственных эмоций и поступков.

В-четвертых, группа может способствовать личностному росту. Группа неизбежно побуждает ее члена к исследованию себя и интроспекции, кроме того, он получает участие и поддержку, способствующие вербализации его желаний и проблем.

Другие преимущества работы с группами связаны с особенностями отдельных подходов или теорий. Гибкость групповой терапии позволяет создавать модели самых разнообразных форм межличностного взаимодействия, применять различные терапевтические программы и работать с разным контингентом участников.

История групповой психотерапии уходит своими корнями в 1940-е гг. (Рудестам, 1998; Ялом, 2000). С тех пор практика групповой психотерапии претерпела ряд изменений. Многообразие ее форм сегодня столь очевидно, что правильнее было бы говорить не о групповой терапии, а о многих групповых терапиях. Тем не менее если сосредоточиться лишь на фактических механизмах, порождающих изменения в участнике группы, то обнаруживается, что число этих механизмов весьма ограничено, а сами они в большинстве групп удивительно схожи (Ялом, 2000).

Можно выделить следующие задачи любой групповой терапии (Фаррелли, Брандсма, 1996):

- утверждение своего Я, как вербально, так и поступками;
- самоутверждение соответственно ситуации;
- реальная самозащита;
- распознавание признаков дискриминации и адекватная реакция на нее;
- участие в общении с элементами риска.

Выделяют шесть процессов, которые являются общими для разных психокоррекционных групп. Такие группы:

- облегчают выражение эмоций;
- создают чувство принадлежности к коллективу;
- побуждают к самораскрытию;
- знакомят с новыми моделями поведения;
- позволяют сопоставить личностные особенности отдельных членов группы;
- способствуют распределению ответственности между руководителем и остальными участниками (Рудестам, 1998).

В зависимости от методологической ориентации и функциональной направленности работы в группах их членами могут быть как относительно приспособленные к жизни, эмоционально уравновешенные участники, которые стремятся к самопознанию и самосовершенствованию, так и люди, которые нуждаются в помощи в связи с эмоциональными или поведенческими расстройствами. Многие руководители перед набором новых групп проводят предварительное обследование кандидатов. Однако такие обследования не позволяют безошибочно выявить тех, кто лучше других способен к эффективной групповой работе.

Одним из самых надежных диагностических показателей потенциальной успешности участия члена в групповой деятельности является его поведение на первых занятиях. Группа должна быть достаточно большой, чтобы обеспечить необходимое разнообразие взаимодействий, и достаточно компактной для того, чтобы каждый мог чувствовать себя ее неотъемлемой частью. Считается, что минимальное количество членов жизнеспособной группы – четыре человека.

Оказавшись в группе, человек попадает в незнакомую ситуацию, руководитель же группы может при этом ему помогать, а может и не помогать. Вследствие специфичности индивидуального восприятия, а также прошлого опыта члены группы приходят на первое занятие каждый со своими ожиданиями и представлениями о той роли, которую им тут предстоит играть. В этом смысле роль – это набор способов поведения и выполняемых функций, которые представляются уместными и реализуются в данном социальном контексте. Ролевые установки должны обладать необходимой гибкостью. По мере развития в группе естественным образом возникает необходимость во все новых ролях. Существует длинный перечень стереотипных ролей, которые соответствуют разным способам поведения в психокоррекционных группах. Многие из них имеют колоритные названия, например «самодовольный моралист», «капризный нытик», «экономящий время», «страж

демократии».

Выделяют два типа функций психокоррекционных групп, которые необходимы для успешной работы: функцию решения задач и функцию оказания поддержки. Для эффективной работы группе требуется определенный баланс позитивных способов поведения, связанных как с оказанием поддержки, так и с решением стоящих перед группой задач. В типичном случае одни члены группы берут на себя исполнение той или иной роли, важной для решения стоящих перед группой задач, а другие берут на себя ответственность за поддержание гармоничных взаимоотношений. Лидеры в области эмоциональных и социальных отношений обычно становятся в группе любимцами.

Успешно функционирующая группа вызывает изменения у своих членов, которые распространяются на их поведение во внешнем мире. Для такой генерализации недостаточно простого принятия групповых правил и норм, необходимо также и присвоение группового опыта. Более того, члены группы должны сами опробовать новые способы поведения (податливость), посмотреть на себя с точки зрения руководителя или партнеров (идентификация) и распространить возникшие в ходе терапевтического процесса инсайты на специфические ситуации реальной жизни (присвоение). На этой последней стадии терапевт (руководитель группы) служит ролевой моделью, устанавливает нормы и задает направление работы, тогда как остальные участники выступают как репрезентативная модель общества и своего рода группа поддержки.

По мере того как члены психокоррекционных групп приближаются к достижению индивидуальных и групповых целей, сами группы последовательно проходят через определенные стадии развития. Исследователи предлагают различные варианты периодизации группового процесса. Большинство психологов считают, что начало группового процесса сопряжено с проявлениями зависимости участников и ориентировочной направленностью их поведения, а затем — через разрешение внутригрупповых конфликтов — происходит сплочение и повышается эффективность решения стоящих перед группой и ее членами задач. В большинстве психокоррекционных групп участники довольно быстро начинают понимать, что, хотя у них есть руководитель, который может направить и помочь, не следует ожидать, что он станет выполнять за участников их работу. Следующий период развития группы характеризуется созданием атмосферы непринужденного общения. На этом этапе прогрессу более всего способствуют те, кто менее всего склонен к конфликтам на почве взаимного сближения и отчуждения.

Выделяют десять основных психотерапевтических факторов, которые свойственны большинству групп (Рудестам, 19898):

1. Сплоченность. Это важное условие, способствующее достижению группой успеха.
2. Внушение надежды. Вера в возможность изменений сама по себе обладает терапевтическим действием.
3. Универсализация. Люди приходят в группу каждый со своими проблемами, но скоро осознают, что и у других есть такие же трудности, такое же ощущение собственной несостоятельности и отчужденности от других.
4. Альтруизм. Целительным действием обладает сознание того, что каждый в группе нужен и полезен другим.
5. Предоставление информации. В некоторых группах находят применение прямые инструкции и советы.
6. Множественный перенос. Любое искаженное восприятие реальности и любое нарушение в области взаимоотношений с другими людьми, вызванные произошедшими в прошлом событиями, особенно семейными, проявляются в группе, которая, согласно психодинамической теории, сама уподобляется семье. Эмоциональные привязанности члена группы к руководителю, партнерам или группе в целом подвергаются проверке и, при необходимости, рациональной и реалистичной оценке.
7. Межличностное обучение. Группа создает почву для исследования положительных и отрицательных эмоциональных реакций, а также для анализа новых форм поведения. Члены

группы могут открыто просить друг друга о помощи и поддержке и демонстрировать сколь угодно сильные аффекты, способствующие приобретению корректирующего эмоционального опыта.

8. Развитие навыков общения. Явно или неявно, члены группы совершенствуют свои коммуникативные навыки жизни в обществе. Для овладения ими используются различные приемы, например ролевые игры и обратная связь.

9. Подражательное поведение. Умение себя вести отчасти приобретается в процессе наблюдения за другими. На начальном этапе работы в группе возможно подражание поведению руководителя или других особо популярных членов группы с целью получения одобрения. Постепенно участники начинают экспериментировать со всеми имеющимися место в группе моделями поведения.

10. Катарсис. Когда долгое время сдерживаемые чувства вины, враждебности и т. д. или «недопустимые» побуждения находят выход в группе, это приносит чувство облегчения и освобождения. Однако основная польза от катарсиса состоит в усилении сплоченности, что происходит вследствие интенсивного взаимодействия членов группы друг с другом в обстановке безопасности и понимания.

Ошибочно считать целью групповой терапии оказание помощи в социализации. Гораздо важнее, что эффективно работающая группа способствует самопониманию и решению личных проблем. Участник группы получает возможность не только успешно взаимодействовать с другими, но и достигать внутреннего комфорта и в полной мере использовать собственный потенциал. Иными словами, групповая терапия должна способствовать внутренней адаптации к жизни, любви и работе (Ормонт, 1998).

В идеале всякая терапия дает знания – она помогает людям понять, что они неосознанно сами мешают себе достичь того, чего, по их словам, они хотят, и во многих случаях действительно повторяют свои прежние ошибки. Хорошая терапия помогает людям оценить роль, которую они сами играют, создавая свою судьбу.

В дополнение к перечисленным выше преимуществам групповой формы работы Ормонт (1998) предложил следующие:

1. Группа выявляет саморазрушительное поведение. Это формы поведения, которые могут остаться за пределами внимания в процессе индивидуальной терапии. Особенно желательно выявить те виды деструктивного поведения, которые присущи участнику группы в реальной жизни.

2. Группа позволяет ее членам понять, как их воспринимают другие. В групповой терапии клиент имеет преимущество, заключающееся в том, что люди реагируют на его поведение раскрепощенно, без оговорок, часто так, как не может этого сделать его личный терапевт, по крайней мере до того, как терапия начнет давать положительный результат.

3. Группа позволяет участникам узнать о разных точках зрения на свое поведение. Группа позволяет клиенту узнать не просто о какой-либо реакции на его поведение, а о самых разнообразных реакциях – включая спонтанные реакции людей, которые не всегда его понимают с ясностью и всепрощением любящего родителя или терапевта. Даже раздраженные выпады против него, если они типичны для значимых людей в реальной жизни клиента, приносят пользу.

4. Групповая терапия дает возможность для самоопределения здесь и сейчас. Клиент может узнать, как он выглядит, как себя ведет, и выявить, что он чувствует на самом деле, когда имеет дело с людьми.

5. Группа дает шанс попытаться вести себя по-другому.

Кроме специфических принципов работы психокоррекционных групп, можно говорить и о специфическом принципе работы ведущего, который заключается в постоянном внимании ко всему, что происходит в группе. Такая рефлексия осуществляется за счет того, что ведущий все время – приступая к проведению тренинга, планируя работу на день, непосредственно в процессе работы – задает себе три вопроса:

- Какой цели я хочу достичь?

- Почему я хочу достичь этой цели?
- Какими средствами я собираюсь ее достичь?

Ответы на эти вопросы дают диагностические исследования ведущего во время работы с группой. Объектами диагностики являются:

- содержательный план работы;
- уровень развития и сплоченности группы, характер отношений, складывающийся между участниками;
- состояние каждого участника группы, его отношение к себе, к другим, к тренингу;
- состояние самого ведущего.

Эффективность групповой работы во многом зависит не только от адекватности осуществляемой ведущим диагностики, но и от того, насколько широким арсеналом средств он обладает для достижения той или иной цели.

При планировании занятий, а также в процессе проведения упражнений важно учитывать ряд моментов, таких как правильный выбор упражнения, инструктирование группы перед его выполнением, остановка и обсуждение результатов. Выбирая то или иное упражнение, ведущий учитывает следующие ориентиры:

1 . Что должно произойти в результате работы над упражнением:

- изменится состояние группы как целого;
- изменится состояние каждого из участников группы в отдельности;
- в большей степени изменится состояние кого-то одного или двух-трех участников;
- будет получен материал для продвижения вперед в содержательном плане.

2 . На каком этапе находится группа: чем она сплоченней, чем свободнее, непринужденнее чувствуют себя ее участники, тем рискованнее могут быть упражнения. Прежде всего, к последним относятся такие упражнения, которые предполагают физический контакт участников, а также упражнения, которые выполняются с закрытыми глазами. Несвоевременное использование подобных упражнений приводит к повышению напряженности, возникновению дискомфорта в группе.

3 . Состав группы: социально-демографические характеристики, а также физические данные.

Руководителю группы не удастся уклониться от двойной задачи: рассматривать группу как единый организм и каждого ее участника в отдельности. Возникает смешанная форма работы, сочетающей две модели: терапии клиента в группе и терапии группы, включающей в себя клиента. За каждым участником группы тянутся нити межличностных отношений, и все они образуют «паутину», представляющую собой основу, или «матрицу», для «вышивания» новых отношений. Исходя из этого, руководитель группы стремится увидеть положение клиента в «паутине», прилагая все усилия для того, чтобы разглядеть «матрицу», а не вышитые на ней узоры. Каждый участник группы привносит в коллектив элементы своей биографии и непреодоленные конфликты, а также свои страхи и надежды.

В психоанализе сопротивлением называют те стереотипы поведения, которые препятствуют целительному осознанию значимых и симптоматичных конфликтов и их составляющих. Основой для сопротивления является гордость, чувство собственного достоинства, самолюбие и стыд. Любой человек хочет выглядеть достойным в собственных глазах и в глазах окружающих. Но чаще всего сопротивление возникает из-за того, что клиент боится потерять контроль над собой.

Сопротивление обнаружению неприемлемых желаний, продиктованных влечениями, обусловленное чувствами стыда и вины, страхом перед наказанием или боязнью потерять над собой контроль, приводит к тому, что каждый человек сообразно со своими врожденными склонностями и привычками, выработанными воспитанием, формирует собственную своеобразную систему защиты от подобных чувств.

Групповые сопротивления отличаются от индивидуальных не только количественно, но и качественно. Наиболее очевидны различия количественные. При групповом сопротивлении не один, а многие члены группы, иногда вся группа, действуют сообща,

сопротивляясь пониманию самих себя.

Когда двое или больше клиентов вырабатывают общий способ сопротивлений, мы говорим о групповом сопротивлении (иногда говорят о «сопротивлении группировки»). Чаще всего, однако, говоря о групповом сопротивлении, имеют в виду сопротивление не менее пяти человек. Задачей ведущего является выявление сопротивлений в процессе групповой терапии.

Редко можно встретить клиента, который избавился бы от сопротивлений только на основе знания о них. Чтобы люди могли освободиться от потребности сопротивляться сказанному другими, им нужно научиться видеть, как они сами блокируют болезненно воспринимаемую информацию. Более того, они должны увидеть, как это происходит, не один раз, а многократно, столько раз, чтобы этого было достаточно для осознания сопротивления.

Человек воспринимает окружающее сквозь призму собственного личностного опыта, в соответствии с ожиданиями и особенностями восприятия, на которые данный опыт влияет (Ормонт, 1998). Эти интерпретации, создаваемые вследствие перенесения ожиданий прошлого в настоящее, известны как перенос. Личность переносит отношения, чувства и ожидания прошлого на людей в настоящем.

Перенос на целую группу также заслуживает внимания. У ее членов есть свои ожидания относительно группы; каждый воспринимает ее в зависимости от собственного опыта, уникальной истории жизненного пути. В групповой терапии перенос играет не менее важную роль, чем в индивидуальном психоанализе. Благодаря переносу прошлое становится настоящим, иначе говоря, то, что произошло давно и в другом месте, повторяется здесь и сейчас. В групповой ситуации с особенной легкостью оживляется бывшее соперничество между братьями и сестрами. Трехсторонние отношения, в частности отношения между отцом, матерью и ребенком, проецируются на терапевта, группу или одного из клиентов. Вместе с тем происходит реактивация патологических двусторонних отношений; причем объектом подобного переноса зачастую оказывается не только руководитель, но и определенный участник группы. Во всех этих случаях речь идет о так называемом объектном переносе, при котором человек проецирует свои инфантильные чувства, первоначально относившиеся к одному из первичных объектов – к отцу или матери, – на объект, встреченный им в настоящем времени, например на руководителя группы или ее члена.

Как уже говорилось, в настоящее время существует большое количество различных психокоррекционных групп. Предлагаемые в настоящем справочнике тренинги разработаны в соответствии с основными теоретическими положениями Т-групп (групп тренинга).

Движению Т-групп положили начало исследования выдающегося социального психолога 30-х гг. Курта Левина. Левин пришел к твердому убеждению, что большинство эффективных изменений установок личности происходит в групповом, а не в индивидуальном контексте. По его мнению, чтобы выявить и изменить свои неадаптивные установки и выработать новые формы поведения, люди должны учиться видеть себя так, как их видят другие. Работы Левина (Lewin, 1948, 1951) в области групповой динамики стали классикой.

В противоположность большинству терапевтических групп в Т-группах содержание взаимодействия служит средством для понимания процесса взаимодействия. Изучение групповых процессов и групповой динамики дает информацию о межличностных отношениях и поведении членов группы в реальной жизни. Развитию межличностных умений и социально-психологической компетентности способствуют групповые процессы, поощряющие принятие самого себя (Argyris, 1967). В Т-группах придают особое значение непосредственным переживаниям. Более чем другие групповые движения, они удачно продолжают традиции социальной психологии и исследований групповой динамики.

Шейн и Беннис (Schein, Bennis, 1965) отмечали, что цели Т-групп могут меняться в зависимости от ситуации, но обычно включают следующие аспекты: 1) развитие самопознания за счет снижения барьеров психологической защиты и устранения

неискренности на личностном уровне; 2) понимание условий, затрудняющих или облегчающих функционирование группы (таких как размеры группы и членство); 3) постижение межличностных отношений в группе – например, совершенствование коммуникативных умений для более эффективного взаимодействия с другими; 4) овладение умением диагностировать индивидуальные, групповые и организационные проблемы – например, умением разрешать конфликтные ситуации в группе и укреплять групповую сплоченность.

Выделяют также четыре «метацели» Т-групп, которые характерны для данного типа психокоррекционных групп в целом (Bennis, 1977).

Во-первых, это повышение способности участников группы осознавать ситуацию. Группа стремится найти как можно больше возможностей выбора при встрече с жизненными трудностями и проблемами.

Во-вторых, Т-группы поощряют исследовательское отношение к действительности. «Что сейчас происходит и почему?» – вопрос, все время стоящий перед членами группы.

В-третьих, Т-группы подчеркивают значение аутентичности в межличностных взаимоотношениях. Неопределенность целей и процесса порождает разнообразные чувства. Необходимо направить свои усилия, чтобы понять эти чувства, научиться разделять их и быть восприимчивым к ответной искренней раскрывающей коммуникации.

Наконец, Т-группы дают модель руководства, построенного на сотрудничестве. В соответствии с ценностями демократичного стиля руководства лидер Т-группы старается не прибегать к «политике силы» и принуждающему контролю. Поскольку партнеры являются основным источником обучения, участники Т-группы, когда им нужна информация, больше полагаются друг на друга, чем на руководителей. Авторитет же руководителя основан на специальных знаниях и внимательном отношении к участникам.

Неопределенность группового процесса Т-групп предполагает, что привычное поведение далеко не обязательно будет эффективным. Ведущий подает мало реплик, а формулируемые им цели столь общие, что у участников появляется «ощущение отсутствия цели» (Venpe, 1964). Таким образом, обучение основано скорее на переживаниях участников, чем на разъяснениях, которые дает руководитель. Обучение тому, как учиться, опирается на следующий цикл:

- презентация самого себя;
- обратная связь;
- экспериментирование.

Презентация себя. Для описания презентации себя и участия других в этом процессе восприятия и познания используется простая модель «окно Джогари», названная так в честь ее изобретателей Джозефа Лафта и Гарри Инграма (Luft, 1970). В соответствии с этой моделью можно представить, что каждый человек несет в себе как бы четыре «пространства» личности. «Арена» охватывает общие знания, те аспекты содержания Я, о которых знаем и мы, и другие («пространство» личности, открытое для меня и для других). «Видимость» – это то, что мы знаем, а другие нет, как, например, тайный любовный роман или невыразимый страх, испытываемый перед авторитетным лицом, а также то, о чем мы не имели возможности рассказать, скажем – о хорошей оценке на экзамене (открытое для меня, но закрытое для других). «Слепое пятно» состоит из того, что другие знают о нас, а мы не знаем, например запах изо рта или привычка перебивать говорящего на середине слова (закрытое для меня, но открытое для других). «Неизвестное» – это то, что скрыто и от нас, и от других, включая скрытые потенциальные возможности развития (закрытое и недоступное ни мне, ни другим людям).

«Окно Джогари» показывает, что открытость во взаимоотношениях помогает решению групповых и индивидуальных проблем и что расширять контакты – значит увеличивать «Арену». Когда участники группы встречаются впервые, «Арена» бывает небольшой, с развитием отношений взаимопомощи растет доверие к партнерам, развивается способность быть самим собой в контактах с окружающими. Степень раскрытия, которую группа может

себе позволить, зависит от уровня доверия в группе.

Уровень доверия является решающим фактором в любой учебной среде (Gibb, 1978). Если в группе не создана атмосфера понимания, поддержки, уменьшается способность ее членов точно понимать мотивы, ценности и эмоции соучастников. В таких условиях участники группы создают видимость общения и взаимодействия, полагаются на жесткие ролевые структуры, используют осторожную стратегию принятия решений и применяют зависимые или противозависимые образцы поведения. На ранних стадиях развития группы, до установления в ней атмосферы психологической безопасности, для участников группы характерны защита образа собственного Я, сохранение представления о его значимости, стремление избежать проявления чувств и конфликта, поиск одобрения от других членов группы и попытки дать им совет или принять за них решение. Гибб (Gibb, 1973) указывает на два способа создания поддерживающей, доверительной атмосферы в группе: это замена оценивающей, осуждающей коммуникации на описательную и переход от контролирующего поведения к совместному решению проблем.

Обратная связь. Второй элемент учебного цикла – эффективное использование обратной связи, полученной от группы. Групповая обратная связь осуществляется, когда одни участники группы сообщают о своих реакциях на поведение других с целью помочь им откорректировать «курс» в направлении достижения целей. Те участники, которые хотят расширить самосознание, могут получить обратную связь об особенностях своего поведения, например о том, что их привычка прерывать других мешает остальным участникам быть услышанными. Хотя обратная связь осуществляется во всех межличностных взаимодействиях, в Т-группе умение обеспечивать эффективную обратную связь развивается целенаправленно.

Процесс развития в группе обратной связи между каждым из членов группы и всей группой, возможно, связан с наиболее глубокими переживаниями ее участников. Обратная связь в атмосфере взаимной заботы и доверия позволяет членам группы контролировать и исправлять неадекватное поведение, дает информацию о «слепых пятнах». Например, активность некоторых участников в решении групповых проблем может восприниматься ими самими как желание помочь другим, но остальной группой расцениваться как попытка доминировать или желание порисоваться. Эффективная обратная связь требует от участников информировать друг друга о влиянии их поведения, она помогает точнее понимать и принимать получаемую информацию.

Существует несколько критериев, которые позволяют отличить эффективную обратную связь в группе от неэффективной. Важно, чтобы предоставляющий обратную связь делал это в тот момент, когда видит соответствующее поведение, а не по прошествии времени, когда партнер сможет применить психологическую защиту и информация станет менее релевантной. Полезная обратная связь выражает скорее эмоциональную реакцию на поведение, чем критику и оценку поведения (например: «Когда ты прервал меня, я разозлился»). Другими словами, предоставляемая участниками обратная связь обнаруживает скорее их собственные эмоциональные переживания, например гнев или плохое настроение, чем желание обвинить другого в злонамеренности или агрессивности. Выражение обратной связи типа «Ты прервал меня трижды» более эффективно, значимо и приемлемо, чем замечания типа «Несдержанный ты человек» или «Ты не терпишь, чтобы кто-нибудь еще был прав». Очевидно, что реакций одного участника на поведение других недостаточно для изменения поведения. Когда же обратную связь предлагают еще несколько членов группы, она обычно более достоверна и может оказать более сильное влияние. Обратная связь особенно ценна, когда она репрезентативна и исходит от большинства участников.

Обратная связь лучше воспринимается, когда получающий ее участник сначала внимательно слушает, а затем излагает услышанное своими словами (парафраз). Учитывая восприятие других, он может лучше научиться видеть, как другие участники группы реагируют на его сообщение, в то же время сознавая, что он не должен меняться только потому, что кто-то от него этого хочет.

Экспериментирование. Третий важный элемент учебного цикла – экспериментирование в группе – основан на активном поиске новых стратегий и видов поведения. Члены группы обучаются не только с помощью обратной связи, но и на основе опыта, активного исследования и анализа переживаний в ситуациях, когда они могут получать ясную и точную обратную связь об уместности и эффективности своего поведения. Практика экспериментирования очень важна, так как гарантирует, что участник будет чувствовать себя комфортнее при использовании вновь приобретенных умений. Конечной стадией учебного процесса является применение полученных знаний в реальной жизни: на работе, учебе или в семье.

Важным условием работы Т-группы является принцип «здесь и теперь». Поскольку оптимальные результаты при обучении дает актуальный опыт, важно, чтобы группа, насколько возможно, оставалась деятельной и релевантной. Это значит, что погружение в разговоры о себе и личные воспоминания не представляет ценности, если не сопровождается выражением чувств и не соотносится с текущим взаимодействием членов группы. Даже если участнику предлагают изложить принципы лидерства, ему следует попытаться проиллюстрировать эти принципы, исходя из текущей деятельности группы. Внимание к непосредственному опыту и соответствующая вовлеченность – это то горючее, которое подогревает группу, поддерживает в ней кипение. Фокусировка внимания на принципе «здесь и теперь» – центральная тема в большинстве современных групп.

На практике учебные цели Т-группы в основном определяют ее участники, и достижение этих целей облегчается благодаря соответствующей направленности групповых интересов. Групповые интересы могут касаться отдельных участников, их взаимоотношений, роли индивидуума в организации, группы как целого, взаимоотношений между группами, внутренних проблем организации, которую представляют участники группы. Когда интересы группы сосредоточены на отдельных участниках, целью может быть расширение самосознания, изменение установок и повышение поведенческой компетентности. Когда интересы направлены на выполнение ролевых функций, целью группы может быть исследование отношения участников к различным групповым ролям в ситуации общения с начальством, партнерами и подчиненными. Интерес к организационным вопросам может определяться целью решения специфических организационных проблем и поиска методов улучшения организационной деятельности (Schein, Bennis, 1965).

Целью всех Т-групп является рост личности через расширение сферы осознания себя и других, а также процессов, происходящих в группе. Т-группы используются как лаборатории для развития и отработки умений межличностного общения. Участники группы могут исследовать свои межличностные стили и экспериментировать с ними, устанавливая взаимоотношения с другими членами группы, которые дают обратную связь. Коммуникативные умения, развиваемые в Т-группе, включают описание поведения, коммуникацию чувств, активное слушание, обратную связь и конфронтацию.

Описание поведения – это сообщение о наблюдаемых специфических действиях других людей без приписывания им мотивов, без оценки установок или личностных черт. Первый шаг в развитии способности высказываться в описательном ключе, а не в форме оценок – улучшение умения наблюдать и безоценочно сообщать о своих наблюдениях. В целом обратная связь, основанная на наблюдениях, минимизирует психологическую самозащиту партнера и повышает желание понять и изменить свое поведение.

Коммуникация чувств – другое важное для межличностных отношений умение, оно включает предельно ясное выражение своего внутреннего состояния. Так как чувства можно выражать посредством телодвижений, действий и слов, легко ошибиться относительно эмоционального состояния партнера. Члены группы должны помочь участникам передавать сообщения таким образом, чтобы их чувства были правильно поняты другими и вызвали содержательные ответы. Человек, передающий чувства адекватно и однозначно, использует в своих высказываниях местоимения «я» или «мне», прибегает к помощи прямых определений и метафор («Я чувствую смущение» или «Я чувствую себя так, будто меня

застигли в момент, когда мои руки были в банке с вареньем»).

Активное слушание включает принятие ответственности за то, что человек слышит, путем подтверждения, уточнения, проверки значения и цели сообщения, получаемого от другого. Ведущим среди этих умений является точное эмпатическое понимание, которое объединяет способность слушать и передавать услышанное другому. Точное эмпатическое понимание включает процессы адекватного представления и коммуникации. Правильно представить – значит воспринять, что происходит внутри другого человека, что он переживает, и двигаться за пределы идентификации содержания вербального сообщения с целью уловить его значение и смысл. Это требует достаточно тесного контакта в процессе общения, чтобы видеть мир глазами другого и в то же время достаточно отчетливо отличать его переживания от своих. Адекватное представление о том, что происходит во внутреннем мире другого человека, – необходимое, но не достаточное условие хорошей коммуникации. Общаться эмпатически – значит убедить другого в том, что ты понимаешь как его чувства, так и поведение и опыт, лежащие в основе этих чувств (Egan, 1975).

Следующие инструкции способствуют обучению точному эмпатическому пониманию (Carkhuff, 1969):

1. Сосредоточьтесь на вербальных и невербальных сообщениях и формах эмоциональной экспрессии другого человека.
2. Попробуйте на ранних стадиях обучения эмпатии использовать слова и выражения, по значению и эмоциональному заряду взаимозаменяемые с теми, которые употреблялись во время акта коммуникации. Это называется парадразом.
3. Формулируйте ответы на языке, который наиболее созвучен собеседнику.
4. Используйте эмоциональный тон, соответствующий тону, взятому собеседником.
5. Глубже постигая эмоциональное состояние другого, старайтесь уточнять и расширять смысл его сообщения. Это помогает собеседнику выразить чувства, которые до этого он выразить не мог.
6. Старайтесь осознать и понять чувства и мысли, которые не были прямо выражены собеседником, но, вероятно, подразумевались в сообщении. Попробуйте восполнить то, что упущено в сообщении, а не просто давайте собеседнику обратную связь.

Конфронтация – наиболее сильно действующая форма коммуникации, в которой заложены как возможности стимулировать личностный рост, так и возможности навредить. Можно предположить, что общение в форме конфронтации происходит, когда действия одного человека направлены на то, чтобы заставить другого осознать, проанализировать или изменить свое межличностное поведение (Egan, 1975). При умелом использовании конфронтация помогает людям глубже исследовать свое поведение и эффективно его изменять. Конфронтация будет более продуктивной, если ее инициатор:

- устанавливает положительные взаимоотношения и углубляет взаимосвязь с людьми, которым предлагает конфронтацию;
- выражает конфронтацию в форме предположения или вопроса, а не требования;
- говорит об особенностях поведения партнера, а не его личности, не приписывает его действиям предполагаемых или скрытых мотивов;
- осуществляет конфронтацию, которая содержит конструктивные и позитивные начала;
- вступает в конфронтацию прямо, не искажает факты, намерения и чувства партнера (Pfeiffer, Jones, 1973).

Реципиент извлечет пользу из конфронтации, если он открыт для обратной связи и рассматривает ее как возможность исследовать себя. Если атмосфера в группе еще не стала доверительной, конфронтация может вызвать различные поведенческие оборонительные реакции. Природа конфронтации связана с групповыми целями. Так, интимно-личностная конфронтация не будет содержать конструктивных и ценных начал в Т-группе, ориентированной на определенную задачу. Умелая конфронтация требует чуткости к психологическому состоянию реципиента и осознания индуктором своих собственных

мотивов. Терапевтическая конфронтация может оказаться сомнительной, если она обусловлена потребностью бросить вызов, наказать или навязать свою волю, а не желанием помочь и установить близкие отношения с другим человеком.

Обычно Т-группы не могут тратить время занятий на создание собственной социальной организации, на длительное выяснение целей и выработку плана действий. Следовательно, руководители краткосрочных групп должны быть активными, во многих случаях действуя как участники, вступая в конфронтацию и обеспечивая обратную связь на протяжении всего времени функционирования группы. «Структурированная» лабораторная учебная сессия устанавливает определенную цель каждой встречи и задачи, действия, упражнения для достижения этой цели. Действия обычно включают наблюдения, сосредоточенные на таких концептуально важных для Т-группы составляющих группового опыта, как уровни участия и влияния, нормы, атмосфера в группе, процедура принятия решений. Руководитель задает тон занятия, ставя перед группой задачу, затем группа вырабатывает свой способ решения. Запланированные действия могут предприниматься для стимуляции индивидуального участия и поиска способов поведения в таких областях, как разрешение конфликтов, соревнование и лидерство.

Функции руководителя группы. Джон Богарт довольно точно подметил, что «идеальный руководитель Т-группы представляет собой сочетание иудейской праматери, примерного отца, святого пророка и Мефистофеля» (Bogart, 1966). Хороший руководитель верит в групповую мудрость и способность участников самостоятельно выбраться из трудных ситуаций, которые они сами себе создают. Роль руководителя состоит в том, чтобы вовлечь членов группы в совместную работу по исследованию их взаимоотношений и поведения, организовать групповой процесс, а потом незаметно оставить директивное руководство.

Общая ошибка всех руководителей Т-групп заключается в стремлении активно включиться в групповой процесс, «вытянуть» группу из тупиковой ситуации. В действительности, такие действия руководителя только мешают группе реализовать свои потенциальные возможности.

Однако устранившись от руководства не означает утратить контроль над ситуацией. Опытный руководитель, избегая очевидного руководства группой, тем не менее всегда остается центральной фигурой, тонко и ненавязчиво направляя процесс в нужное русло.

В тех случаях, когда работа в Т-группе ограничена по времени, меняется и роль наставника. Руководитель такой «краткосрочной» группы должен быть более активен, чаще вступать в конфронтацию с участниками, обеспечивать обратную связь.

Т-группа с укороченным сроком действия чаще всего бывает «структурированной». В такой группе руководитель задает тон занятиям (дает конкретное задание, формирует ситуацию), а группа вырабатывает свой вариант решения. «Запланированность действий» хорошо зарекомендовала себя при работе с различного рода конфликтными ситуациями.

2.1. Тренинг гендерной идентичности

В основе тренинга гендерной идентичности лежит программа психологического «сопровождения» взросления подростков или психокоррекционная работа с уже взрослыми людьми. Гендерная идентичность играет важную роль в процессах адаптации и саморегуляции (см. раздел 1.7.3.1). Это одна из базовых структур самосознания. Если самосознание дисгармонично и несогласованно, человек может страдать от эмоциональных реакций отвержения или неприятия своего или другого пола. В основе гендерного конфликта лежит представление о полярности мужественности и женственности, закрепленное в период ранней социализации в семье. Эта «ложная дилемма» влияет на самооценку, самоуважение, коммуникативную компетентность, удовлетворенность браком. Гендерные роли (см. раздел 1.7.3.3) и стереотипы (1.7.3.2) общества также делают поведение человека менее гибким. Ведь общество конструирует гендерные различия таким образом, что мужское

автоматически маркируется как приоритетное, а женское – как вторичное и подчиненное.

Практика тренинга гендерной идентичности включает групповую дискуссию, где в атмосфере психологической безопасности обсуждаются реальные гендерные отношения участников. Тренинг ориентирован на развитие и рост личностных качеств, коммуникационную компетентность участников. Как правило, тут ставятся следующие задачи: формирование представлений о сущности своего и иного пола; развитие установок, необходимых для успешного взаимодействия полов; смягчение недоверия между полами; формирование психологических умений и навыков общения мужчины и женщины, включая глубинные интимные сферы; реабилитация психических травм, полученных в связи с различием полов и сексуальностью.

Задания и упражнения данного тренинга взяты из работ «Практикум по гендерной психологии», И.К. Клецина (ред.), СПб.: Питер, 2003; и Е.И. Семиколенова, О.И. Суслова, Г. Даугон. «Уполномоченное образование. Пособие для тренеров», Киев: Изд-во «Довіра», 1999.

Порядок занятий определяет ведущий в зависимости от конкретных задач тренинга. Дополнительный теоретический материал (если таковой необходим) можно взять из главы 1 настоящего справочника.

Занятие 1. Что такое гендер

Цели: формирование представления о социально-психологическом содержании понятия «гендер».

Оснащение: цветные маркеры.

Этап 1. Знакомство

Участники и ведущий рассаживаются в подгруппы по кругу. Ведущий предлагает всем представиться в произвольной манере: назвать имя (то есть как участник хочет, чтобы к нему обращались), одно прилагательное, наиболее емко характеризующее участника с его точки зрения, а также немного рассказать о себе (то, что он считает нужным для презентации своего публичного Я).

Процедуру знакомства необходимо проводить даже в тех группах, члены которых давно и хорошо знают друг друга. Это позволяет не только настроиться на работу, но и запустить процессы осознания себя и перейти к выполнению второго этапа.

Этап 2. Презентация личного гендерного образа

После процедуры знакомства ведущий предлагает участникам задание представить себя группе уже в качестве мужчины или женщины (в соответствии с полом).

Для этого ведущий предлагает с помощью фломастеров или красок изобразить свой личный герб на листе бумаги. Герб в символической форме показывает окружающим устремления и позиции человека. Контур герба разделяют на четыре области. В левой части фиксируются главные достижения в жизни; средняя – то, как человек себя воспринимает; в правой части отмечаются главные цели в жизни; нижняя часть герба отводится для обозначения главного жизненного девиза.

На работу отводится около получаса. По окончании участники представляют друг другу свои гербы и девизы. Задаются уточняющие вопросы. Обсуждается сходство гербов и символов.

По окончании творческого процесса все рассказывают про свои гербы. В зависимости от наличия времени, размеров группы, других составляющих можно рассказать про весь герб, про некоторые его части по выбору ведущего или участников, а также делать это в большой группе, в парах, в малых группах.

Безусловно, обсуждение всего герба в большой группе вызывает больше всего эмоций, но если сделать это невозможно, неполное обсуждение также должно стать комфортным, глубоким и интересным.

Рассказ про герб можно проводить по такой схеме: «Я нарисовал в таком-то окошке то и то, потому что я...»

Затем ведущий спрашивает, что чувствовали участники, когда рисовали гербы, когда рассказывали про них. Для чего мы делали это упражнение? Для чего его нужно делать? Какие из окошек было тяжело рисовать? Почему? Какие легче? Почему? Есть ли какие-то принципиальные отличия в гербах мужчин и женщин? С чем они связаны?

Этап 3. Обсуждение личных презентаций

В процессе обсуждения ведущий может указать на то, что, представляя себя группе, участники говорят преимущественно не о биологических признаках мужчин и женщин, а о таких личностных качествах, которые возникают и проявляются только в процессе межличностного взаимодействия и в социальном пространстве. Также следует обратить внимание группы на то, что собственно половые признаки очень редко выступают в роли личностных характеристик, которыми мы пользуемся для презентации себя как мужчины или женщины. При этом отдельные характеристики могут быть общими в гендерных образах как мужчин, так и женщин. Во время обсуждения ведущий может обратить внимание на тот факт, что большинство предъявляемых характеристик непосредственным образом не связано с биологическим полом, хотя участникам было дано задание представить себя как мужчин или женщин. Из этого можно сделать вывод, что эти понятия и характеризующие их признаки, которые на поверхности сознания связаны с биологическими факторами, на самом деле определяются социальными отношениями и межличностным взаимодействием. Если бы пол и гендер являлись взаимозависимыми переменными, то в презентациях непременно в равной степени были бы представлены морфофункциональные и социально-психологические характеристики. Однако, несмотря на явные морфофункциональные (биологические) различия участников между собой, большинство из этих характеристик не находят места в определении себя в качестве мужчины или женщины. Следовательно, в реальном взаимодействии мужчин и женщин между собой основную нагрузку при восприятии различий несут именно социально детерминированные характеристики, а сами понятия мужского и женского отражают содержание социальных, а не биологических качеств.

Занятие 2. Исследование гендерных представлений участников тренинга

Примерное время проведения занятия – 6 часов.

Цели: подготовка участников тренинга к нетрадиционному представлению проблемы отношений полов в обществе, снятие барьеров традиционного восприятия социально-психологических характеристик и социальных ролей мужчин и женщин.

Задачи :

- осознание индивидуальных гендерных представлений участников;
- исследование представлений о гендерной асимметрии и гендерной дискриминации в обществе;
- вскрытие феномена культурного конструирования социальной реальности, в том числе социополового опыта индивида;
- пробуждение исследовательской активности, желания познакомиться с гендерной концепцией отношений полов в обществе.

Оснащение : большие листы бумаги; маркеры разных цветов; диагностические опросники; краткий гендерный глоссарий (раздаточный материал).

Этап 1. Диагностическое анкетирование

Занятие начинается с предложения заполнить опросник «Что я думаю о „женском“ и „мужском“ в воспитании» (см. Приложение), цель ответа на вопросы – выявить индивидуальные гендерные представления о «типично женских» и «типично мужских»:

- чертах личности;
- семейных ролях;
- профессиональных ролях.

Анкета остается у участников до окончания занятия. На ее основе организуется обсуждение гендерных представлений участников.

Этап 2. Упражнение «Перевертыши» и групповое обсуждение

На листе бумаги, прикрепленном на доске, яркими маркерами в две колонки надо записать «типично мужские» и «типично женские» качества, которые участники зачитывают из своих заполненных анкет. Как правило, в каждой колонке оказывается от 10 до 30 качеств.

Ведущий обращает внимание группы на то, что это знание из опыта участников. Затем он предлагает обсудить, какие из перечисленных качеств всегда принадлежат только девочкам и женщинам, а какие – только мальчикам и мужчинам.

Называя по порядку качества, записанные сначала в первой, а затем во второй колонке, ведущий просит всех подумать о том:

- встречались ли участникам женщины или мужчины с противоположными качествами (добрая – злая, умный – глупый, сильный – слабый, заботливая – эгоистка и т. д.);
- может ли этим же качеством обладать человек другого пола (может ли женщина быть мужественной? мужчина – нежным и заботливым?).

Группа неизбежно приходит к выводу, что явными и бесспорными являются только физиологические различия. Все остальное – относительно, различия между индивидами в одной половой группе могут превосходить различия между полами. Задача ведущего обратить внимание на относительность этих представлений, на то, что реальные противоречия и разнообразие социополового поведения людей в жизни недостаточно рефлексированы и осознаны. Общество тяготеет к мифам о биологической предопределенности поведения полов. После этого ведущий может представить самое первое, приблизительное определение: «гендер – это социальный пол». Он поясняет, что, когда мы говорим о мужчине и женщине, мы имеем в виду биологический пол. Но когда мы рассуждаем о «женском» и «мужском», то имеем в виду социальные характеристики. Сегодня их принято называть гендерными. Далее ведущий предлагает участникам проанализировать влияние гендерных ожиданий общества на человека.

Этап 3. Мозговой штурм

Все обсуждают вопрос: «В каких сферах общество ждет разного поведения от мужчин и женщин?»

Как правило, участники говорят о том, что подобные ожидания касаются семьи, выбора профессий, политики, традиций, армии и войны, секса, воспитания детей и заботы о них, стремления заработать больше денег, внешнего вида, возраста вступления в брак, возраста начала половой жизни и др.

Ведущий организует обсуждение, употребляя вопросы: «как вам кажется, почему...», «какой», «как». Его задача – обратить внимание на «двойной стандарт» ожиданий общества относительно поведения мужчин и женщин, на относительную свободу поведения мужчин и контроль над поведением женщин (если нужно, можно ввести понятия сегрегации и

дискриминации по полу).

Группа, как правило, озвучивает высказывание относительно «мужских привилегий», объясняя их тем, что «мужчина – добытчик». Уместно подчеркнуть, ссылаясь опять же на то, что все эти сведения взяты из социального опыта и наблюдений участников, что упомянутые представления достаточно устойчивы и потому определенным образом влияют на людей, заставляют их менять свое поведение, чтобы оправдывать социальные ожидания.

Этап 4. Ввод и обсуждение понятия «гендерный стереотип»

Участникам раздаются глоссарии с определениями понятий «социальный стереотип», «гендерный стереотип». Уместно попросить привести примеры стереотипов национальных, возрастных, гендерных (относительно женщин, относительно мужчин), обсудить, откуда они берутся.

После обсуждения ведущий просит участников высказать свои мнения относительно целесообразности следования гендерным стереотипам. Эти мнения, как правило, расходятся. Далее предлагается проанализировать преимущества и недостатки для мужчин и женщин наиболее часто встречаемых в России представлений о гендерных ролях.

Этап 5. Упражнение «Цена стереотипа»

Проанализируем стереотип «Мужчина – добытчик, а женщина – хранительница очага». Высказываемые по ходу обсуждения идеи заносятся в таблицу на доске:

Для мужчины		Для женщины
Выгоды	Потери	Выгоды

Это упражнение вскрывает иллюзорный характер «мужских» преимуществ, многие неожиданно открывают высокую цену гендерного мифа для жизни и здоровья мужчин, а также социальную и личностную неустойчивость, узость жизненного пространства женщин.

Основной вывод этого этапа может состоять в том, что неосознанное следование традиционным гендерным стереотипам ограничивает самореализацию и жизненное пространство индивида, ухудшает качество жизни и даже сокращает ее продолжительность.

Этап 6. Мозговой штурм: «Кто формирует и поддерживает гендерные стереотипы?»

Цель задания – сформировать представления об институтах гендерной социализации и гендерных технологиях. Как правило, участники легко создают список факторов гендерной социализации: традиции, культура, религия и церковь, семейное воспитание, образование и соответствующие учреждения, «улица», сверстники, значимые взрослые, СМИ, поп-музыка, искусство и литература и др.

Если ситуация и время позволяют, можно дать определения понятиям «институт гендерной социализации», «гендерные технологии», «субъекты и факторы гендерной социализации», «гендерная идентичность» и обсудить их.

Этап 7. Дискуссия: «Зачем гендерное равенство нужно мужчинам и женщинам?»

Ведущий просит участников представить и описать общество, свободное от гендерных стереотипов. Обсуждаются преимущества нового социального порядка для женщин и для мужчин, для развития индивидуальности каждого члена общества.

Цель задания – побудить участников к социальному проектированию, где неизбежен этап гендерной экспертизы, критики существующего положения. Описывая идеальные представления о гендерно сбалансированном обществе, участники выходят за рамки традиционных полоролевых представлений и делают очередной шаг на пути преодоления собственных стереотипов.

Главным итогом упражнения должно быть представление о том, что в новом обществе будут созданы лучшие условия для самореализации каждого человека, что проблематика гендерного равенства важна как для женщин, так и для мужчин.

Этап 8. Завершение занятия. Оценка результатов. Групповая рефлексия: «Что ценного и полезного я сегодня узнал о себе?»

В качестве домашнего задания участникам предлагается вечером после занятия написать эссе о своей гендерной идентичности. Всех просят поразмышлять над следующими вопросами:

1. Каковы ваши собственные представления о женственности и мужественности, о присущих мужчинам и женщинам чертах характера и особенностях поведения?
2. Каковы, по вашему мнению, истоки ваших гендерных представлений и идеалов? Какое отношение имеют к ним родители и другие родственники, игрушки и игры вашего детства, одобряемое и запрещаемое в детстве поведение?
3. Как ваши личные гендерные стереотипы проявляются в отношениях с близкими, детьми, с коллегами по работе?
4. Как вам кажется, кто сыграл (или что сыграло) решающую роль в становлении вашей гендерной идентичности?
5. Если можете, определите вашу гендерную идентичность (дайте ей название, опишите модель).

Приложение

Опросник «Что я думаю о „женском“ и „мужском“ в воспитании?»

1. Сейчас одна из самых модных тем ток-шоу на телевидении и радио: что значит быть «настоящей женщиной» или «настоящим мужчиной». Какие качества женщин и мужчин ассоциируются у вас с этими понятиями?

Быть «настоящей женщиной» — это быть ... (какой?)	Быть «настоящим мужчиной» — это быть ... (каким?)
--	--

2. Возможно, вам приходилось встречаться с выражением «женское счастье». Как вы думаете, что под ним подразумевается?

3. Как вы думаете, существует ли «мужское счастье»? Если да, то в чем оно заключается?

4. Как вам кажется, существуют ли по-настоящему «мужские» и «женские» профессии? Если «да», то приведите примеры (до 6 позиций по каждому полу).

Женские профессии	Мужские профессии
-------------------	-------------------

5. По вашему мнению, существует ли разница между девочками и мальчиками? Если да, то какая:

- а) в психическом развитии (внимание, память, речь, мышление)

Девочки	Мальчики

б) в поведении

Девочки	Мальчики

в) в общении

Девочки	Мальчики

6. Как вам кажется, нужно ли воспитывать мальчиков и девочек по-разному? Если да, то чем, на ваш взгляд, отличается воспитание девочек от воспитания мальчиков?

Воспитание девочек	Воспитание мальчиков

7. В чем, по вашему мнению, заключаются отличия воспитательного воздействия мужчины и женщины на ребенка (проблема «мужского» и «женского» воспитания)?

Характеристики «женского» воспитания	Характеристики «мужского» воспитания

8. В чем, по вашему мнению, заключается педагогическая роль ...

Матери	Отца
В воспитании дочери	В воспитании сына
В воспитании сына	В воспитании дочери

9. С кем вам легче работать, находить общий язык (выберите и отметьте нужное):
С девочками С мальчиками Другой ответ (напишите сами)

10. Когда вы первый раз слышали о новой социально-психологической категории «гендер»?

Сегодня В этом году Несколько лет назад
Пожалуйста, укажите ваши данные для статистической обработки анкет:
– пол (ж/м);
– возраст (полных лет);
– возраст детей, с которыми вы работаете/общаетесь.
Спасибо за работу!

Занятие 3. Гендерные различия в характеристиках социального интеллекта

Цели : знакомство с методами развития социальной компетентности; развитие

навыков использования знаний гендерной психологии при анализе различий в личностных характеристиках мужчин и женщин.

Оснащение : тест «Прямое или косвенное выражение чувств» (Приложение 1). Упражнение, направленное на переформулирование желаний (Приложение 2).

Этап 1. Знакомство с понятиями «социальный интеллект», «социальная компетентность» и обсуждение гендерных различий, связанных с этими феноменами

1. Краткое информационное сообщение ведущего, раскрывающее суть понятий «социальный интеллект», «социальная компетентность» и методы расширения коммуникативно-личностного потенциала.

2. Обсуждение с участниками ограничений в развитии социальной компетентности, связанных с гендерной ролью.

Социальный интеллект представляет собой четкую и согласованную группу психических способностей, связанных с обработкой социальной информации, и является самостоятельным психологическим феноменом, а не проявлением общего интеллекта в социальных ситуациях (Куницына и др., 2002). Социальная компетентность – это система знаний о социальной действительности и о себе, система сложных социальных умений и навыков взаимодействия, сценариев поведения в типичных социальных ситуациях, позволяющая быстро адаптироваться, со знанием дела принимать решения, учитывая сложившуюся конъюнктуру, действовать по принципу «здесь, сейчас и наилучшим образом», использовать все доступные возможности сложившихся обстоятельств.

Социальный интеллект – многомерная, сложная структура, имеющая следующие аспекты:

1. Коммуникативно-личностный потенциал – комплекс свойств, облегчающих или затрудняющих общение, на основе которого формируются такие интегральные коммуникативные качества, как психологическая контактность и коммуникативная совместимость; это – основной стержень социального интеллекта.

2. Характеристики самосознания – чувство самоуважения, свобода от комплексов, предрассудков, подавленных импульсов, открытость новым идеям.

3. Социальная перцепция, социальное мышление, социальное воображение, социальное представление, способность к пониманию и моделированию социальных явлений, людей и движущих ими мотивов.

4. Энергетические характеристики: психическая и физическая выносливость, активность или истощаемость.

Основные функции социального интеллекта – это обеспечение адекватности и адаптации в меняющихся условиях, формирование программ успешного взаимодействия, планирование и прогнозирование развития межличностных событий, саморазвитие, самопознание и самообучение.

Социальная компетентность включает в себя коммуникативную и вербальную, а также социально-психологическую компетентность и межличностную ориентацию, эго-компетентность, общую социальную ориентацию и осведомленность. Высокий уровень развития социального интеллекта и социальной компетентности у зрелой личности проявляется в таких свойствах, как адекватность, автономность и аутентичность.

Различия в комплексе интеллектуальных, личностных, коммуникативных и поведенческих черт, включенных в структуру социального интеллекта мужчин и женщин, связаны с асимметрией гендерной социализации (см. раздел 1.7.2).

Воспитание мальчиков в соответствии с традиционной гендерной ролью препятствует формированию социальной компетентности. В этом играют роль такие негативные факторы, как ограниченная эмоциональная жизнь, сложность в установлении близких отношений с другими людьми, страх потерять контроль над собой, перенапряжение на работе и, как результат – высокий уровень агрессии, алкоголизации, наркомании, самоубийств и т. д.

Негативными последствиями воспитания девочек в соответствии с традиционной гендерной ролью являются: уступчивость, пассивность, зависимость, ориентация на поощрение, формирование страха успеха, стремление сохранить отношения даже в случае «провала дела», экзистенциальный кризис в период психологического отделения повзрослевших детей. Эти характеристики не свойственны зрелой личности.

Для социально компетентного человека характерны способности:

- принимать решение относительно себя самого и стремиться к пониманию собственных чувств и требований;
- забывать блокирующие неприятные чувства и собственную неуверенность;
- представлять, как следует достигать цели самым эффективным образом;
- правильно понимать желания, ожидания и требования других людей, взвешивать и учитывать их права;
- анализировать социальные структуры и учреждения, роль их представителей и включать эти знания в собственное поведение;
- представлять, как, с учетом конкретных обстоятельств, себя вести, принимая во внимание других людей, ограничения социальных структур и собственные требования;
- отдавать себе отчет в том, что социальная компетентность не имеет ничего общего с агрессивностью и предполагает уважение прав и обязанностей других (Куницына и др., 2002).

Этап 2. Развитие эмпатических способностей

1. Заполнение теста «Прямое и косвенное выражение чувств».
2. Определение и сравнение среднего балла эмпатических способностей у женской части группы и у мужской.
3. Обсуждение методических трудностей исследования эмпатических способностей у мужчин и женщин.

Личный и профессиональный успех человека в современном мире непосредственно связан с его способностью понимать чувства других, выражать свое отношение к ним. Поэтому основной акцент занятия делает на изучении методов развития эмпатической отзывчивости и средств эмпатической экспрессии.

Выражение чувств сопровождают интонация голоса, мимика, изменение позы. Это позволяет лучше распознавать чувства собеседника. Однако достаточно четко сформулировать свои ощущения, чтобы быть понятым. В ситуации, когда чувства выражают только косвенно, собеседник вынужден заниматься интерпретацией и гаданием.

Для формирования навыков четкого понимания своих эмоциональных состояний и переживаний других нужно умение различать прямое и косвенное выражение чувств.

На этом этапе занятия используется тест «Прямое или косвенное выражение чувств» (Приложение 1) (Вайсбах, Дакс, 1988), который позволяет отчасти определить уровень эмпатических способностей и одновременно тренирует способность разделять непосредственно сформулированные и косвенно выраженные чувства собеседника.

Тест представляет собой перечень фраз, выражающих чувства. Испытуемый должен разделить все примеры на две категории, в зависимости от того, прямое это или косвенное выражение чувств. Для усиления эффекта тренировки этого навыка перечень фраз можно расширить.

На основании полученных в ходе тестирования индивидуальных показателей можно определить средний балл по группе, а также сравнить между собой средние баллы мужской и женской подгрупп.

При обсуждении результатов тестирования важно отметить, что различие между мужчинами и женщинами по вербальной и коммуникативной компетентности и эго-компетентности следует рассматривать на нескольких уровнях. На одном уровне мы имеем дело со способностью понимать эмоциональные состояния других (эмпатия) и

выражать это понимание (эмпатическая экспрессия). На другом уровне нас интересует, как сам человек переживает свои эмоции (эмоциональные переживания) и как он их выражает (эмоциональная экспрессия) (Берн, 2001).

Развитие эмпатических способностей и особенности эмоциональной экспрессии обусловлены воспитанием и зависят от общественной системы гендерных стереотипов. Поэтому следует указать на то, что при определении коммуникативно-личностного потенциала мужчин и женщин большое значение имеют методы исследования. Например, многие мужчины не хуже женщин определяют чувства других людей и даже могут внутренне им сопереживать, но они не спешат демонстрировать эмпатическую отзывчивость, так как она не соответствует мужской гендерной роли. Поэтому исследование, в котором испытуемый должен сообщить, насколько эмпатичным он стремится быть, не позволит нам получить достоверную картину в отношении мужчин (Берн, 2001).

Эффективность эмпатической экспрессии связана с уровнем развития навыков активного слушания, поэтому в рамках занятия можно кратко рассмотреть, например, методы перефразирования, уточнения, присоединения к чувствам собеседника.

Этап 3. Формирование навыков осознания собственных чувств и преобразования желаний в программу действий

1. Выполнение упражнения по описанию эмоционального состояния.
2. Определение и сравнение мужских и женских средних показателей по выполненному заданию.
3. Выполнение упражнения на переформулирование желаний.

Важнейший показатель высокого уровня социального интеллекта – сознательное регулирование собственной эмоциональной жизни. В первую очередь это выражается в способности четко определять свои эмоциональные состояния и желания.

Проблема мужчин иногда обусловлена тем, что они с детства приучены подавлять собственные чувства, поэтому часто не способны распознавать оттенки настроения и четко формулировать свои желания. Для некоторых женщин, наоборот, характерна фиксация на чувствах, что также не позволяет четко определить желание.

Для развития навыков осознания чувств можно предложить упражнение по описанию эмоционального состояния. Его суть в том, что человек в течение 5 минут описывает все эмоции и чувства, которые у него возникают за этот период. Вначале многие испытывают сопротивление. На этом этапе важно поощрять, стимулировать тех участников, которые выполняют упражнение. Использование в описании своего эмоционального состояния больше 10 определений считается хорошим показателем.

После выполнения задания ведущий просит участников сравнить и обсудить средние показатели по выполненному заданию в группе юношей и девушек. Если существуют различия, можно перейти к обсуждению их причин. Если различия отсутствуют или минимальны, можно поговорить о противоречии между стереотипами о различных эмоциональных способностях мужчин и женщин и реальностью.

Для совершенствования социальной компетентности можно использовать упражнение на переформулирование желаний (Приложение 2) (Вайсбах, Дакс, 1988).

Для достижения конкретного результата необходимо уметь моделировать программу поведения. Данное упражнение тренирует способность преобразовывать желания в конкретные цели и развивает навык создания программы поведения.

Упражнение представляет собой краткие указания по описанию шести этапов на пути к достижению цели. Оно позволяет мысленно пережить потенциальное событие, что дает возможность откорректировать программу действий. Например, при устройстве на работу важно четко представлять собственные пожелания, связанные с режимом работы, организацией рабочего места, оплатой труда и т. д. Ясная формулировка желаний способствует скорейшему достижению цели и избежанию разногласий.

При проведении этого упражнения в группе следует учитывать, что для каждого человека характерен индивидуальный темп работы, поэтому важно определять временной лимит для исполнения инструкций на каждом этапе (например, 3—5 минут). С целью сохранения общего темпа работы инструкции к следующему этапу необходимо произносить только тогда, когда большинство участников справилось с предыдущим заданием.

Приложение 1

Прямое или косвенное выражение чувств

Инструкция

Установите, в каких из этих примеров речь идет о непосредственно сформулированных наименованиях чувств, а в каких — об их косвенном выражении.

1. а) Разве ты не видишь, что я занят (занята)?
б) Я не могу сосредоточиться, пока ты здесь.
в) Ты вообще не думаешь о других, ты эгоист.
2. а) Я чувствую себя смущенной тем, что произошло.
б) Это был неприятный денек!
в) Бывают хорошие и плохие дни, сегодняшний был плохим.
3. а) Когда я с тобой, я чувствую себя хорошо.
б) Тебя любят и уважают все.
в) Ты взбесился.
4. а) Ты ведешь себя, как слон в посудной лавке!
б) Нужно же соблюдать правила вежливости!
в) Для меня мучительно видеть, как ты обходишься с другими.
5. а) Если обстоятельства здесь не изменятся, то я подыщу себе какую-нибудь новую работу.
б) Слышал ли когда-нибудь кто-нибудь о такой плохой бригаде?
в) Я чувствую, что меня оттеснили в сторону.
6. а) Ты непереносим (непереносима)!
б) Твой смех внушает мне неуверенность.
в) У меня такое чувство, что смеяться тебе не над чем.
7. а) Здесь мне уделили так мало внимания, что я мог бы (могла бы) и не приходить.
б) Я чувствую, что никого не интересует, здесь я или нет.
в) Я чувствую себя одиноко и отчужденно.
8. а) Я простой винтик и никогда ничего не достигну.
б) Я чувствую, что этот проект будет трудным.
в) Меня словно паралич охватывает, когда я думаю о предстоящем проекте.
9. а) Ты думаешь только о себе!
б) Я ощущаю себя неперспективным (неперспективной).
в) У меня есть ощущение, что нам необходимо поговорить о наших взаимоотношениях.
10. а) Мне приятно, что на твоём пути не было препятствий.
б) Ты мог бы (могла бы) по крайней мере позвонить и сообщить, что придешь так поздно!
в) Ну, наконец-то!

Расшифровка

Непосредственное выражение чувств: 1 б), 2 а), 3 а), 4 в), 5 в), 6 б), 7 в), 8 в), 9 б), 10 а).

Не каждая фраза, начинающаяся со слов «Я чувствую...», на самом деле содержит какое-то ощущение. В некоторых случаях это просто оборот речи, с помощью которого выражают свои предположения или оценки. Однако предположения мы не можем чувствовать.

Приложение 2

Упражнение на формулирование желаний

Инструкция

Опишите как можно точнее процесс исполнения вами своих желаний. На следующих шести этапах обращайте внимание на то, чтобы каждая фраза была сформулирована утвердительно, с положительным настроем.

Этапы

1. Цель.

Чего вы хотите достичь? Опишите, как вы хотели бы жить в будущем.

2. Результат.

Как должен выглядеть результат? Вообразите себе ситуацию и подробно опишите желаемый результат. Что вы будете видеть, осязать, обонять и ощущать на вкус? Используйте все свои органы чувств, чтобы теперь ощутить, куда вы хотите прийти.

3. Различие между тем, что было прежде, и тем, что есть теперь. Как вы будете чувствовать себя, когда достигнете своей цели? В чем разница между вашими прежними и теперешними ощущениями?

4. Успех.

Что вы будете воспринимать в качестве успеха? Сами сформулируйте свои критерии успеха. По какому признаку вы заметите, что достигли цели? Представьте себе, как вы тогда будете выглядеть, слушать и чувствовать.

5. Время.

Когда вы хотите добиться своей цели? Назначьте момент, в который вы с радостью поймете, что добились именно того, что задумали.

6. Начало.

Когда вы хотите начать? На предыдущих этапах вы добились прочного и уверенного состояния духа. Запланируйте свой первый шаг и отметьте тем самым начало. Что бы вы хотели предпринять уже сегодня?

Занятие 4. Гендерная социализация

Цель : пополнить и углубить знания о социализации, рассмотреть процесс гендерной социализации человека в онтогенезе, осознать степень влияния общества на процесс гендерной социализации (см. раздел 1.7.2 и 1.7.3.1).

Оснащение : карточки с заданными ситуациями и характеристикой семьи (традиционно-патриархатная или эгалитарная).

Понимание и осознание особенностей гендерной социализации

Данный этап занятия состоит из двух частей: информационной, в которой ведущий предлагает определения, ключевые понятия (вводит участников в проблему), и обсуждения (ведущий задает вопросы, на которые участники отвечают, происходит обсуждение поставленного вопроса).

Вопросы участникам

1. Как вы считаете, когда начинается процесс гендерной социализации человека?

Речь идет о том, что процесс гендерной социализации начинается еще до рождения ребенка, когда родители покупают мальчикам одежду и аксессуары голубого, а девочкам – розового цвета. Важно отметить, что процесс гендерной социализации длится всю жизнь и

что, хотя гендерная идентичность формируется в детстве, в процессе жизни она может претерпевать изменения.

2. Как на процесс гендерной социализации влияют родители?

Обсуждается вопрос о том, что родители одевают ребенка в соответствии с его полом или со своими представлениями, не всегда учитывая желания ребенка. Традиционная одежда для мальчика не сковывает движений и позволяет ребенку быть активным, мальчик не боится ее запачкать, следовательно, такая одежда определяет его активность. Одежда девочек, напротив, сковывает движения, заставляет быть аккуратной (так, некоторые родители любят одевать девочек в нарядные платья и туфли), что приводит к пассивности девочек. Требования к поведению мальчиков и девочек также зачастую различны, от мальчика требуют активности, инициативы, умения сдерживать излишние эмоции (особенно слезы), от девочек ожидают пассивности, спокойствия, аккуратности, эмоциональности. Игрушки мальчиков и девочек кардинально различаются. Так, игрушки мальчиков (машины и трансформеры) больше направлены на созидательную деятельность, на развитие пространственных представлений; игрушки девочек (куклы, наборы доктора и парикмахера, посуда) позволяют играть в ролевые игры пассивного характера, игры, в которых роли достаточно четко прописаны и установлены.

Практическое задание

Участникам предлагается разыграть ситуации в контексте традиционно-патриархальной и эгалитарной семьи и сравнить подходы родителей в разных типах семей к одной и той же проблеме. Например, мальчик просит купить ему куклу, девочка просит подстричь ее «под мальчика». Участники проигрывают каждую ситуацию и обсуждают последствия каждого типа поведения родителей для ребенка (см. Приложение).

1. Большую роль в воспитании ребенка играет литература. Вспомните, пожалуйста, детские сказки: сильно ли отличаются роли мужчины и женщины в сказках? Какими сказки учат быть девочек? Мальчиков? Сказки, где главное действующее лицо женского пола. В большинстве сказок персонажи, где героиня – воплощение «традиционной женственности», последняя обычно является объектом спасения («Морозко»), восхваляется безропотность женщины («Золушка»), женщина обязательно должна быть рукодельницей, награда же за терпение – хороший жених, «ленивицы» обычно наказываются. Авторитаризм «мачех» в сказках – великое зло, точно так же осуждается мужчина, неспособный подчинить себе женщину. Сказок, в которых основной персонаж – женщина-богатырка, значительно меньше. Сказки, где главное действующее лицо – мужчина, – это в основном сказки, в которых желанным «призом» герою становится невеста, а также прилагающиеся к ней богатство и признание.

2. Какие ценности прививаются в детском саду и школе? Отличаются ли подходы к воспитанию и обучению мальчиков и девочек? Порицание фемининности мальчиков (слезы) и маскулинности девочек (неряшливость, агрессивность, излишняя двигательная активность). Тенденция склонять мальчиков к изучению точных наук, а девочек – гуманитарных.

3. Вспомните, пожалуйста, школьные учебники, подвержены ли они влиянию сексизма?

В учебниках, как правило, мы читаем, что девочки чаще заняты в сфере обслуживания (моют посуду, убирают, накрывают на стол), а мальчики – в инструментальной (копают, строят). Кроме того, девочки чаще заняты пассивной деятельностью (шьют, вяжут), а мальчики активной (спорт, подвижные игры). Таким образом, учебники предлагают упрощенные модели поведения, обусловленные половой принадлежностью.

4. Какое распределение мужских и женских ролей транслируют нам СМИ (реклама, пресса)?

Мужчина в основном активен, женщина – пассивна в сексуальных взаимоотношениях, женщина больше занята в сфере обслуживания семьи, мужчина – в профессиональной сфере. Фемининность мужчины порицается.

5. Существует ли дискриминация женщин? Если да, то в каких сферах жизнедеятельности?

6. Существует ли дискриминация мужчин? Если да, то в каких сферах жизнедеятельности?

Мужчина подвергается дискриминации в семье (от мужчины требуется содержать семью, если же он не в состоянии этого делать, то его статус значительно снижается).

7. Мешает ли дискриминация свободному развитию мужчины и женщины? Ставит ли она какие-то рамки, за которые сложно выйти?

Обобщение полученных знаний

Обсуждается вопрос о силе общественных норм, правил, стереотипов относительно поведения мужчины и женщины.

Приложение

Ситуация : мальчик просит купить ему куклу.

Вариант разыгранной ситуации (традиционно-патриархальная семья)

– Мама, купи мне, пожалуйста, куклу!

– Куклу? Зачем тебе кукла? У тебя уже много игрушек. («Мама» говорит недовольным голосом, она явно раздражена, ей неприятно желание мальчика.)

– Я хочу играть «в дом», а ребенка-то нет.

– Ты же мальчик, будущий мужчина, только девочки в куклы играют. Давай-ка лучше купим робота. («Мама» говорит назидательно, не оставляя для ребенка возможности изменить ситуацию, она считает свою позицию единственно верной.)

Анализ ситуации : ребенка укоряют в нетипичном поведении, ему предлагают модель, которая, по мнению родителей, соответствует его полу. Таким образом, ребенку дают понять, что он поступает плохо, прося «неадекватную» игрушку. Ему объясняют, что одни игрушки для мальчиков, а другие – для девочек, то есть существует мир мужчин и мир женщин. Такое отношение родителей мешает свободному развитию ребенка, навешивает на него ярлык пола.

Вариант разыгранной ситуации (эгалитарная семья)

– Мама, мне бы хотелось, чтобы ты мне куклу подарила!

– Хорошо, как только зарплату получу, сразу куплю. («Мама» не выражает недовольства, ее голос ровный.)

Анализ ситуации : родители откликаются на просьбу ребенка, не заостряют внимания на том, что есть игрушки, в которые играть «можно», а есть такие, в которые играть «стыдно» для мальчика. Если родители не заостряют внимания на проблеме пола, не противопоставляют мальчика и девочку друг другу, они тем самым оставляют за ребенком свободу выбора поведения.

Занятие 5. Гендерная автобиография как метод изучения механизмов гендерной социализации

Данное занятие, прежде всего, направлено на актуализацию собственного опыта участников на этапе ранней гендерной социализации. В процессе этой работы участники попытаются понять способы и механизмы конструирования собственной гендерной идентичности.

Цели: пополнение и закрепление знаний участников о теориях и механизмах гендерной социализации; развитие навыков саморефлексии при актуализации своего опыта, связанного с развитием гендерной идентичности.

Оснащение : текст «Пример ранней гендерной социализации» (см. Приложение 1); план гендерной автобиографии.

На данном занятии используются и групповые, и индивидуальные формы работы.

Этап 1. Первые воспоминания осознания себя девочкой

или мальчиком (20—30 минут).

Цель: дать возможность, вспомнив собственный опыт, убедиться в том, что процесс гендерной социализации начинается очень рано.

Группа делится на несколько подгрупп (по 5—7 человек в каждой). Всем предлагают конкретный момент, когда человек впервые почувствовал себя девочкой или мальчиком.

В общей группе участники записывают на листах слева сам случай – справа сферу, в которой это случилось. В случае, когда кому-то тяжело это определить, на листе ставится черта.

Какие чувства вызвала работа в группах и последующее составление списка. Были ли воспоминания комфортными? Для чего мы делали это упражнение?

Когда жилось легче – до или после осознания себя личностью определенного пола?

Группа делает выводы: социализация начинается очень рано, даже когда человек того не осознает. Для тех категорий участников, кому тяжело понять или объяснить слово «социализация», его можно заменить словами «влияние общества», «влияние окружения» и т.д.

Этап 2. Актуализация теоретического материала

Цель: способствовать осознанию действия механизмов гендерной социализации.

Сначала идет проработка теоретических вопросов, необходимая для выполнения практической части – написания «Гендерной автобиографии».

Ведущий предлагает участникам обсудить следующие вопросы:

- Что такое гендерная идентичность?
- Какие теории усвоения половой роли вы знаете?
- Каковы основные положения теории гендерной схемы?
- Каковы психологические механизмы гендерной социализации?
- Перечислите способы конструирования гендерных ролей, которые используют родители в процессе гендерной социализации детей? Приведите примеры.

Этап 3. Знакомство с текстом «Пример ранней гендерной социализации»

Ведущий зачитывает участникам текст «Пример ранней гендерной социализации» (см. Приложение). Для анализа текста ведущий может задать участникам следующие вопросы:

- Какие установки восприятия внука и внучки отражены в высказываниях дедушки и бабушки?
- Какой психологический механизм гендерной социализации будут активно использовать дедушка и бабушка (участники описанной ситуации) при организации взаимодействия со своими внуками?

Этап 4. Подготовка «Гендерной автобиографии»

Цели : проследить за развитием собственной гендерной идентичности в рамках гендерной социализации; выделить механизмы и способы, при помощи которых осуществляется конструирование гендерной идентичности.

Гендерная автобиография – средство изучения становления и развития гендерной идентичности. Как способ саморефлексии она направлена на реконструкцию индивидуального социального опыта. В процессе написания гендерной автобиографии человек может осознать характеристики своей гендерной идентичности, а также пути и способы их формирования.

Инструкция

Вспомните свое раннее детство и школьные годы. Вспомните отношение к себе как представителю определенного пола ваших родителей, родственников, учителей. На основе воспоминаний напишите свою гендерную автобиографию, опираясь на предложенный план (примечание: за основу взят план гендерной автобиографии из работы «Пол женщины» (2000)).

Гендерная автобиография

1. Начните с результатов разминки. С какого возраста вы себя помните? Когда вы впервые почувствовали различия между мальчиками и девочками, мужчинами и женщинами? Когда вы заметили неодинаковое отношение взрослых к мальчикам и девочкам?

2. С кем вы предпочитали играть в возрасте 5—8 лет? Помните ли вы свои любимые игрушки? Кто были вашими любимыми героями сказок или мультфильмов? Ваши любимые игры: подвижные или спокойные, групповые или одиночные? Какова была ваша одежда и внешний вид в раннем детстве, в младших классах, в подростковом возрасте?

3. Что вам говорили в детстве о том, какой должна быть девочка, каким должен быть мальчик? Как вам давали понять, какого поведения от вас, как от мальчика или девочки, ждут окружающие?

4. Гендерные процессы в школе. Поведенческие модели, насаждаемые учителями: различались ли они для мальчиков и девочек? Отношение учителей к успеваемости и дисциплине мальчиков и девочек – было ли оно дифференцированным?

5. Отношения с родителями. Кто из родителей был вам ближе в дошкольном, младшем школьном, подростковом и юношеском возрасте? Какие правила отношений между представителями разного пола существовали в вашей семье? Каким моделям отношений вы стараетесь следовать?

6. Какие качества вы больше всего цените в мужчинах, какие – в женщинах? Почему? Считаете ли вы, что женщины и мужчины страдают от гендерных стереотипов и норм, распространенных в обществе?

7. Кто (или что), по вашему мнению, в большей мере повлиял на ваши сложившиеся гендерные представления?

8. Выделите наиболее часто встречающиеся механизмы, приемы, способы, использовавшиеся окружающими для формирования вашей идентичности и гендерных представлений.

Анализ и обобщение результатов, представленных в текстах гендерных автобиографий участников, ведущий может проводить по следующим направлениям: 1) систематизация и выделение наиболее часто встречающихся механизмов и способов, определяющих характеристики гендерной идентичности; 2) систематизация гендерных представлений участников.

Приложение

Пример ранней гендерной социализации (Гидденс, 1999)

Два только что родившихся младенца лежат в палате роддома. Первый, мальчик, закутан в голубое одеяло, другая, девочка, в розовом одеяле. Каждому ребенку лишь несколько часов от роду, и на них впервые смотрят бабушка и дедушка мальчика. Разговор между ними идет следующим образом.

Бабушка: Это он – наш первый внук, мальчик!

Дедушка: Правда, он здоровый маленький парень? Посмотри на его кулачок. Этот парень станет настоящим маленьким драчуном. *(Дедушка улыбается и демонстрирует боксерский удар своему внуку.)* Молодчина!

Бабушка: Мне кажется, он похож на тебя. У него точно твой подбородок. Ой, смотри, он собирается заплакать.

Дедушка: Да – только послушай, какие легкие. Он станет отличным парнем.

Бабушка: Бедняжка, он все еще плачет.

Дедушка: Ничего. Ему это полезно. Он упражняется, и это развивает его легкие.

Бабушка: Пойдем, поздравим родителей. Я знаю, они беспокоятся о маленьком Джоне. Они хотели мальчика.

Дедушка: И они были уверены, что будет мальчик, он толкался и пинался еще до рождения.

Когда они уходят поздравить родителей, появляются бабушка и дедушка второго ребенка. Между ними происходит следующий диалог.

Бабушка: Вот она... единственная в розовом одеяльце! Разве она не прелестна?

Дедушка: Да – и такая маленькая. Посмотри, какие у нее маленькие пальчики. Ой, смотри, она пытается сжать кулачок.

Бабушка: Какая милая... Ты знаешь, мне кажется, что она немного похожа на меня.

Дедушка: Да, вроде бы сходство есть. У нее твой подбородок.

Бабушка: Смотри, она собирается заплакать.

Дедушка: Может, нам лучше позвать медсестру присмотреть за ней? Или сменить пеленки?

Бабушка: Да, давай. Бедная маленькая девочка. (*К ребенку* .) Сейчас, сейчас, мы поможем тебе.

Дедушка: Пойду, найду медсестру. Я не могу стоять и смотреть, как она плачет...

Бабушка: Хм, я удивлюсь, если они захотят еще одного ребенка. Я знаю, лучше бы, если бы был сын, Джон, но маленькая Джоанна хорошенькая и здоровая. В общем, это единственное, что имеет значение.

Дедушка: Они еще достаточно молоды, чтобы завести множество детей. Я так рад, что она здорова.

Бабушка: Во всяком случае, думаю, они не удивились, когда родилась девочка... она вела себя так тихо.

Контраст между двумя диалогами столь разителен, что можно подумать, будто они выдуманы. На самом деле это воспроизведение реальных разговоров, записанных в роддоме. Самый первый вопрос, который обычно задают родители: это мальчик или девочка? Наше восприятие других людей в большой мере зависит от их пола.

Занятие 6. Гендерные стереотипы и жизненный путь человека

Данное занятие занимает 4 академических часа и может быть разделено на две части (соответственно, со 2-го по 5-й этап и с 6-го по 9-й). Введение и подведение итогов повторяется в начале и в конце каждого занятия. Желательно, чтобы участники располагались во время занятий в кругу и каждый участник мог видеть каждого. Например, участники могут сидеть за круглым столом.

Цели : информационная: познакомить с механизмами возникновения и воспроизводства гендерных стереотипов в обыденном сознании и повседневной практике (см. раздел 1.7.3.2); обучающая: сформировать основы критического взгляда на гендерные стереотипы, то есть способности выявлять и осознанно их анализировать в различных сферах жизни – обучении, работе, литературе и т. д.

Оснащение : листы бумаги формата А4, цветные карандаши, фломастеры.

Этап 1. Введение

Занятие начинается с обмена новостями, обсуждения того, что радует участников в их жизни, в окружающем мире в данный момент. Например, ведущий может задать вопрос: что нового, хорошего произошло в вашей жизни с тех пор, как мы виделись последний раз? Ведущий просит ответить на вопрос всех желающих, и при этом он может уточнить: «Что в этом для вас хорошего?», поддержать говорящего словами: «замечательно», «прекрасно». Важно сделать акцент на позитивной стороне событий. Ведущий вместе с участниками отвечает на поставленный вопрос.

Иногда участники погружены в какие-либо житейские проблемы. Можно выделить немного времени на то, чтобы их выслушать. Задача ведущего – просто слушать, не комментируя, не давая советов. Подобное обсуждение как позитивного, так и негативного способствует включению участников в работу, отвлечению от повседневных событий жизни.

Этап 2. Составление списка гендерных стереотипов

Работа сначала проходит в группах по 4—6 человек.

Участникам предлагают вспомнить гендерные стереотипы, с которыми они сталкиваются. Их надо сформулировать кратко, например: «женщины – эмоциональны, мужчины – рациональны»; «женщина должна быть красивой и сексуально привлекательной»; «мужчина должен все знать и ни в чем не сомневаться».

Перед выполнением задания полезно повторно обсудить понятие «гендерный стереотип» и виды гендерных стереотипов (см. раздел 1.7.3.2).

Затем каждая группа зачитывает список стереотипов, которые были ими выделены. Комментарий ведущего: гендерные стереотипы можно обнаружить во всех сферах жизни человека: в самосознании, в межличностном общении, межгрупповом взаимодействии и др.

Этап 3. Инсценировки ситуации общения

Первая часть задания выполняется в группах по 4—6 человек.

Ведущий дает такую инструкцию: «Выберите один из гендерных стереотипов и придумайте ситуацию общения – диалог, участники которого следуют данному стереотипу. Затем придумайте ситуацию, когда участники не следуют данному стереотипу, ведут себя нестереотипно (можно взять ту же ситуацию, что и в первый раз). Инсценируйте оба диалога».

Затем каждая группа представляет свою инсценировку. После каждого представления ведущий спрашивает остальных участников:

- Какой гендерный стереотип был представлен?
- Что вам понравилось в инсценировке, которую подготовила группа?

При ответе на второй вопрос важно, чтобы прозвучало 2—3 мнения. Ведущий может также сам ответить на вопрос. Если участники затрудняются сказать, что им понравилось в работе группы, ведущий может напомнить: «Умение выделять хорошее в деятельности других людей – это важный социально-психологический навык».

Иногда участникам трудно представить свою сценку из-за стеснения, смущения. В подобной ситуации можно поддержать их аплодисментами. Ведущий также может спросить: что мешает вам выступить перед группой?

Этап 4. Обсуждение инсценировки

В ходе обсуждения ведущий последовательно задает вопросы участникам, выслушивает ответы и обобщает сказанное. Перед переходом к следующему вопросу он повторяет и обобщает основные мысли, высказанные участниками, комментирует сказанное на основании теоретических аспектов темы.

Вопрос : Что вам было проще придумать и разыграть: стереотипную ситуацию или нет? Как вы считаете, почему?

Комментарии ведущего : Воспроизведение гендерных стереотипов в жизни – это повседневная практика. Поэтому часто мы не замечаем их проявления и принимаем происходящее за норму. Иногда гендерные стереотипы могут оказывать негативное влияние на процесс общения, а иногда позитивное.

Вопрос : Как вы себя чувствовали в процессе инсценировки: комфортно, удобно или дискомфортно? Почему?

Комментарии ведущего : Дискомфорт при инсценировке может быть связан: 1) с личным негативным опытом воспроизведения гендерных стереотипов; 2) с необычностью, непривычностью ситуации взаимодействия; 3) со смущением при публичном выступлении.

Вопрос : Как вы считаете, возможно ли возникновение подобных ситуаций в жизни? Насколько они типичны?

При обсуждении участники обычно делятся собственным опытом ситуаций, где воспроизводятся гендерные стереотипы.

Заключительный комментарий ведущего : Гендерные стереотипы – это глубоко укоренившиеся, трудно изменяемые и часто неосознаваемые представления.

Этап 5. Дискуссия о следовании гендерным стереотипам в жизни

Сначала работа проходит в группах по 6—10 человек. Им предлагают ответить на вопросы, которые они потом обсуждают:

- Что негативного вы видите в воспроизводстве и действии гендерных стереотипов?
- Что позитивного вы видите в воспроизводстве и действии гендерных стереотипов?
- Необходимо ли следовать гендерным стереотипам в жизни, соответствовать их требованиям?

Затем каждая группа представляет свою точку зрения.

После обсуждения мнение каждой группы по заявленным вопросам представляется всем. Ведущий обобщает основные мысли, высказанные группами, поощряет обмен мнениями, если у разных групп они вступают в противоречие. В конце дискуссии ведущий еще раз подчеркивает негативные и позитивные аспекты ситуации воспроизводства гендерных стереотипов в жизни, опираясь на идеи, высказанные участниками, и возвращается к теории о соотношении самореализации и гендерных стереотипов.

Этап 6. Сочинение притч о возникновении гендерного стереотипа

Сначала подгруппам по 4—6 человек дается творческое задание:

«Как возникли гендерные стереотипы? Попробуйте воссоздать схему возникновения какого-либо стереотипа, придумайте историю, как будто вы проводите этнографическое, историческое исследование. Напишите текст в виде притчи».

Перед началом работы ведущий в качестве примера рассказывает притчу «Про то, как варили мясо»:

«В одной семье было фирменное блюдо: особые мясные рулетики. Однажды молодая девушка заметила, что хозяйки разрезают мясо на две части, из-за чего сок вытекает и мясо становится менее сочным. Она спросила у своей мамы, которая обучала ее готовить мясные рулетики:

– Мама, почему ты разрезаешь мясо, перед тем как класть в кастрюльку, оно ведь получается менее сочным?

– Так учила меня готовить моя мама.

Тогда девушка пошла к своей бабушке и спросила:

– Бабушка, когда ты готовишь мясные рулетики, почему ты разрезаешь мясо, оно ведь получается менее сочным?

– Так учила меня готовить моя мама.

Девушка пошла к своей прабабушке и там услышала тот же ответ. Когда она дошла до самой старой бабушки и спросила ее:

– Уважаемая бабушка, почему ты разрежала мясо перед тем, как класть в кастрюльку, ведь так оно получается менее сочным?

– А у меня кастрюлька была маленькая, и мясо не помещалось».

Цель работы – осознание механизмов воспроизводства гендерных стереотипов в повседневной практике.

После подготовки каждая группа представляет свою работу. Ведущий просит всех участников ответить на вопрос: что вам понравилось в истории, созданной группой?

Этап 7. Дискуссия о необходимости избавляться от гендерных стереотипов

Первый этап работы проходит в группах по 4—6 человек. Ведущий дает инструкцию: «Обсудите ответы на следующие вопросы:

Необходимо ли избавляться от гендерных стереотипов? Почему?

Что можно делать, чтобы освободиться от тех ограничений, которые накладывают гендерные стереотипы?»

После обсуждения каждая подгруппа представляет свои мнения остальным участникам. Ведущий обобщает основные мысли, высказанные группами, поощряет обмен мнениями, если у разных групп они вступают в противоречие. В конце дискуссии ведущий выделяет основную цель в работе с гендерными стереотипами, а именно – их осознание.

Этап 8. Информационное сообщение ведущего

Гендерные стереотипы – неотъемлемая часть повседневности. Как писала Дж. Батлер, все общество «гендерносхематизировано». Основной целью в работе с гендерными стереотипами является их осознание. Почему? Ответ на данный вопрос даст анализ механизмов действия гендерных стереотипов.

Социальный стереотип определяет то, как человек воспринимает социальные явления, а также его поведение в различных ситуациях. Человек всегда стремится следовать социальному стереотипу, поскольку принимает его как истинное знание. Особенностью любого социального стереотипа является ограничения выбора в разных жизненных ситуациях, потому что социальный стереотип всегда содержит ограниченное количество решений. Когда человек, внутренне согласный с содержанием стереотипа, сталкивается с несоответствием стереотипа и собственного поведения, он может чувствовать сильный внутренний дискомфорт. В дальнейшем он будет избегать нестереотипного поведения.

Осознание гендерных стереотипов освобождает человека для того, чтобы делать выбор. В каждой ситуации он свободно выбирает тип поведения независимо от того, насколько оно соответствует гендерным стереотипам.

Этап 9. Составление рекламного сообщения, не содержащего гендерных стереотипов

Инструкция ведущего: «Придумайте рекламу, сообщение, которое не содержало бы гендерных стереотипов. Вы можете не только составить текст, но и сделать изображение».

Сначала работа выполняется в группах по 4—6 человек. Участникам предлагается воспользоваться листами бумаги формата А4, цветными карандашами, фломастерами. Затем каждая группа представляет свою рекламу. После каждого представления ведущий спрашивает: что вам понравилось в произведении группы?

После презентации всех рекламных изображений можно обсудить, с какими трудностями столкнулись участники при их создании. Эти трудности указывают на жизнестойкость и жесткость гендерных стереотипов.

Этап 10. Подведение итогов

Ведущий спрашивает участников о том, что им понравилось в занятии, что было важно,

что нового они сегодня узнали. Задача ведущего просто выслушать сказанное, не комментируя, не давая советов. Затем ведущий сам отвечает на возникшие вопросы.

Занятие 7. Исследование гендерной идентичности и гендерных стереотипов

Цель : знакомство с методами исследования гендерной идентичности и гендерных стереотипов личности.

Оснащение : опросные бланки методики «Кто Я?»; опросные бланки методики «Я – женщина/мужчина» со списком незаконченных предложений.

Исследование может проводиться индивидуально и в группах и состоит из двух заданий, включающих использование стандартных методик «Кто Я» и «Я – женщина/мужчина». Методики можно использовать комплексно или независимо друг от друга.

Этап 1. Заполнение опросника «Кто Я»

Инструкция ведущего: «Вы получили опросные бланки, где в столбик 20 раз написано слово „Я“ и далее оставлена пустая строка. Пожалуйста, в течение 15 минут ответьте на вопрос „Кто Я?“, используя для этой цели любые слова или предложения. Записывайте все ответы так, как они „приходят в голову“».

Этап 2. Обработка результатов

После завершения работы над составлением списка ответов испытуемым предлагают проанализировать содержание записанных ими характеристик, то есть обозначить, сколько в ответах социальных ролей и индивидуализированных характеристик.

Примерами социальных ролей могут быть профессиональные роли (учитель, рабочий и т. д.), гендерные роли, включающие семейный статус (женщина, мужчина, мать, жена и т. д.), другие социальные роли (ученик, староста и т. д.). Примерами индивидуализированных характеристик могут быть конкретные описания, раскрывающие особенности и качества личности (умница, умелая хозяйка, хороший друг и т. д.), а также различные метафорические определения (розовый цветок, заря и т. д.). Необходимо оценить степень участия гендерных стереотипов в самооценке, то есть отметить, сколько присутствует в ответах описаний, соответствующих традиционному гендерному стереотипу.

Оценка характеристики с точки зрения ее соответствия гендерному стереотипу носит субъективный характер, то есть определяется самим испытуемым. Однако, как правило, участники занятия без труда справляются с этой задачей, ориентируясь на традиционные представления о мужественности-женственности. Важно отметить, что в списке описаний могут появляться и нестереотипные характеристики (женщина определит себя с помощью традиционно мужских качеств, и наоборот). Об этом следует сказать участникам группы и обратить их внимание на то, что следует соотносить количество стереотипных и нестереотипных описаний, то есть обозначить, каких присутствует больше. Стереотипными могут считаться и некоторые социальные роли (мать, хозяйка и т. д.).

Существует 14 тем, в которых могут найти отражение гендерные стереотипы. Приведем их список:

- внешность;
- здоровье;
- эмоциональная сфера;
- отношение к себе, самооценка;
- коммуникативные способности;
- деловые качества, активность, творчество, целеустремленность;

- интересы, увлечения, навыки;
- отношение к людям, формы контакта;
- отношение к миру, к жизни, принципы;
- отношение к дому, к быту;
- отношение к порядку;
- отношение мира к личности;
- образные сравнения, метафоры;
- возраст.

Например, внешность можно описать с помощью таких стереотипных характеристик, как «стройная», «тонкая», «слежу за модой» или «сильный», «высокий», «атлет» и т. д. Тему «эмоциональная сфера» – «чувствительная», «сентиментальная» или «сдержанный», «жесткий» и т. д. Перечислять темы не обязательно. Их удобно использовать для массового исследования гендерных стереотипов, когда необходимо выявить частотное распределение характеристик, общие тенденции в описании себя различных контингентов.

Этап 3. Обсуждение результатов

Важным итогом изучения гендерной идентичности в ходе занятия служит дискуссия об индивидуальных результатах. В небольших группах (4—5 человек) участники обсуждают результаты количественного и качественного анализа своих работ, главное тут выделить общие (среднегрупповые) тенденции по следующим позициям:

- количественное преобладание социальных или индивидуальных характеристик;
- обозначение доминирующих характеристик (по степени значимости: первая – третья позиция);
- уровень (преобладание) стереотипных характеристик.

Затем результаты работы подгрупп обсуждаются в общей группе.

Этап 4. Заполнение опросника «Я– женщина/мужчина»

Инструкция ведущего: «Вы получили опросные бланки, где в столбик написаны незаконченные предложения, которые начинаются с фразы „Я – женщина“ или „Я – мужчина“ (бланки раздаются в соответствии с биологическим полом участников занятия), и далее оставлена пустая строка. Пожалуйста, в течение 10 минут продолжите предложения:

1. Я – женщина (мужчина), потому что...
2. Я – женщина (мужчина) и хочу, чтобы...
3. Я – женщина (мужчина), и для меня...
4. Я – женщина (мужчина) и не терплю, когда...
5. Я – женщина (мужчина) и могу...
6. Я – женщина (мужчина) и рад(а), когда...
7. Я – женщина (мужчина) и знаю, что...
8. Я – женщина (мужчина) и опечален(а) тем, что...
9. Я – женщина (мужчина) и делаю...».

Этап 5. Обработка результатов опросника

Для каждого предложения выводится балл, показывающий характеристики каждого предложения: оно соответствует гендерным стереотипам (2 балла), не соответствует (0 баллов) или нейтрально (1 балл). Индивидуальная оценка стереотипности-нестереотипности носит субъективный характер, то есть баллы проставляет сам испытуемый. Полученные по всем предложениям результаты суммируются.

Этап 6. Обсуждение результатов

Итоговое количество баллов от 19 до 27 свидетельствует о соответствии гендерному стереотипу; от 10 до 18 – о том, что человек плохо осознает или «вытесняет» собственные гендерные характеристики; от 0 до 9 – о том, что человек характеризует себя как не соответствующего гендерному стереотипу.

Занятие 8. Гендерная идентичность

Цель : расширить представления участников о понятии гендерной идентичности, ее структуре и закономерностях развития.

Все задания предполагают работу в малых группах или диадах.

Оснащение : классная доска с мелом или листы ватмана с маркерами; карточки для проведения «Терминологической разминки» (см. Приложение).

Этап 1. Терминологическая разминка

Основная задача данного этапа: активизировать участников, настроить их на интенсивную интеллектуальную работу, а также помочь вспомнить содержание основных понятий рассматриваемой темы.

Для выполнения задания участников необходимо разделить на две группы, удобнее всего сделать это по «территориальному» принципу, предложив объединиться в одну группу участникам, сидящим рядом. Каждой группе участников предлагается карточка с пятью терминами, относящимися к теме «гендерная идентичность» (см. Приложение). Карточки у групп разные, участники каждой группы не должны знать, какие именно термины написаны на карточке другой группы. В течение 5—7 минут все составляют определения для каждого из предложенных понятий. После завершения подготовительного этапа группы по очереди зачитывают получившиеся определения, не называя сам термин, другая группа должна отгадать, о каком именно термине идет речь.

Задача ведущего – поддерживать максимальный темп выполнения задания и определенный эмоциональный настрой, следя за корректностью используемых определений, но все же не пускаясь в чрезмерно длинные разъяснения. Примеры возможных определений также приведены в Приложении.

Этап 2. Составление блок-схемы из основных понятий темы «гендерная идентичность»

Задача этого этапа – развитие навыков анализа и структурирования категорий, относящихся к данной предметной области. Для выполнения задания участники разбиваются на подгруппы по 4—6 человек. Если на занятии присутствует небольшое количество участников, можно оставить две предыдущие подгруппы. Ведущий зачитывает перечень терминов, использованных в разминке: социальная идентичность, гендерная идентичность, пол, гендер, сексуальность, гендерная роль, гендерные стереотипы, гендерные предпочтения, маскулинность, фемининность. Задача участников – составить графическую схему, показывающую связь этих понятий и соотношение между ними. Можно использовать любые геометрические фигуры и символы (стрелочки, скобки, кружки, квадратики и т. п.).

Иногда задача кажется участникам слишком сложной и вначале вызывает протест. Здесь важно подчеркнуть, что задание носит творческий характер и не имеет однозначного, единственно правильного решения. Можно разрешить участникам, если они сочтут нужным, привлекать и другие понятия, но все термины, предложенные ведущим, обязательно должны войти в схему.

Каждая подгруппа разрабатывает свой вариант схемы в течение примерно 15 минут,

затем представитель от каждой подгруппы изображает получившийся вариант на доске или ватмане. Когда все схемы готовы, каждая подгруппа проводит презентацию своей схемы, объясняя и обосновывая ее. После завершения презентации члены других подгрупп задают вопросы. Такая дискуссия – очень важный этап работы, поэтому ведущий должен быть готов принять в ней активное участие. Прежде всего, очень важно следить за тем, чтобы звучали именно конструктивные вопросы, а не просто бессодержательная критика. После того как все схемы представлены, ведущий может их прокомментировать. Но следует делать это осторожно, стараясь отмечать сильные и слабые стороны каждого рисунка, но убегая от соблазна предложить участникам «окончательно правильный» вариант.

Этап 3. Выполнение упражнения «Гендерная автобиография»

Это упражнение необходимо для того, чтобы помочь участникам наполнить изучаемый теоретический материал личностным смыслом, что позволяет закрепить и эмоционально обогатить получаемые знания.

Перед началом работы нужно обсудить с участниками проблему формирования гендерной идентичности. Для структурирования дискуссии ведущий может задать следующие вопросы:

- Когда начинает формироваться гендерная идентичность?
- Когда ребенок начинает понимать, какого он пола?
- Чем отличается гендерная идентичность двухлетнего и четырехлетнего ребенка?
- Когда примерно формируется представление о необратимости половой принадлежности?
- Что происходит с гендерной идентичностью в подростковом возрасте?
- Кто и что влияет на формирование и развитие гендерной идентичности у ребенка и взрослого?

Затем участникам предлагается подумать, как эти общие закономерности отражены в их собственном жизненном опыте. Для этого участники разбиваются на пары и выполняют следующее задание: «Расскажите своему партнеру о своем становлении как женщины (мужчины)». Им предлагают вспомнить какие-то конкретные события, высказывания, переживания, оказавшие влияние на формирование их гендерной идентичности. На выполнение задания отводится 20 минут (по 10 минут для каждого участника). После завершения работы в парах желающим предлагают кратко рассказать о своих основных выводах и открытиях. Необходимо отметить, что для выполнения данного упражнения особенно важна безопасная, доброжелательная атмосфера.

Приложение

Образцы карточек для «Терминологической разминки»

Карточка 1

Дайте определения следующим понятиям:

- гендерные предпочтения;
- пол;
- маскулинность;
- сексуальность;
- социальная идентичность.

Карточка 2

Дайте определения следующим понятиям:

- гендер;
- гендерные стереотипы;
- фемининность;
- гендерная идентичность;

- гендерная роль.

Определения понятий, используемых в «Терминологической разминке»:

Гендер – деятельность по организации ситуативного поведения в свете нормативных представлений об установках и действиях, соответствующих категории принадлежности по полу.

Гендерная идентичность – это аспект самосознания, описывающий переживание человеком себя как представителя определенного пола.

Гендерная роль – разделение труда, прав и обязанностей в соответствии с полом.

Гендерные предпочтения – отражение желаемой половой идентичности.

Гендерные стереотипы – стандартизированные представления о моделях поведения и чертах характера, соответствующие понятиям «мужское» и «женское».

Маскулинность – нормативные представления о соматических, психических и поведенческих свойствах, характерных для мужчин.

Пол – биологическая категория, описывающая анатомические, гормональные и физиологические особенности мужчин и женщин.

Сексуальность – биологически укорененный внутренний инстинкт или импульс, сексуальная ориентация индивида (гомосексуальность, гетеросексуальность) или сексуальная идентичность.

Социальная идентичность – те компоненты Я-человека, которые переживаются на уровне осознания принадлежности к какой-либо группе.

Фемининность – нормативные представления о соматических, психических и поведенческих свойствах, характерных для женщин.

Занятие 9. Гендерные стереотипы и их влияние на поведение человека

Цель : прояснение гендерных стереотипов участников, осознание их влияния на поведение.

Этап 1. Предварительная работа по анализу стереотипов

До занятия участники получают домашнее задание по изучению гендерных стереотипов общества, отраженных в СМИ, у представителей социального окружения – людей старшего поколения и сверстников. Им необходимо определить, как СМИ изображают мужчин и женщин, какие представления о женских и мужских качествах, особенностях, «приличествующем» поведении демонстрируют окружающие. Для этого они определяют объект мини-исследования (конкретное СМИ, группа людей), выборку (неделя, десять номеров, восемь часов эфира, общения и т. д.) и то, за каким аспектом стереотипов они собираются наблюдать. Полученный материал группируется в таблицу (см. Приложение). На занятии можно сгруппировать материал по темам, соответствующим основным группам гендерных стереотипов.

Руководитель должен заранее согласовать сферы исследования, для того чтобы обеспечить достаточно широкий охват социальной среды, а также для получения данных об одном объекте от двух-трех «исследователей». Будет интересно, если с помощью контент-анализа участники проследят гендерные стереотипы (их устойчивость или пластичность) в разные временные периоды. Важно нацелить их внимание на фиксацию соответствующих фактов, а не на отношение к ним.

Этап 2. Задание «Идеальная женщина, идеальный мужчина»

Цель задания – прояснение собственных представлений об «идеальном» женском и мужском образе, исследование того, в какой степени эти представления являются

собственными убеждениями, а в какой – отражают ожидания окружающих и предлагаемые обществом гендерные стереотипы.

Участники в течение 5—6 минут записывают характеристики, составляющие, по их мнению, образ «идеальной женщины» и «идеального мужчины». Затем в подгруппах зачитывают свои списки, составляя обобщенный образ. По итогам работы подгрупп моделируется представление группы в целом. Итоговый образ, составленный всей группой, фиксируется на доске.

Далее участникам предлагают зачитать получившиеся характеристики, предваряя каждую словами: «Я совершенно убежден, что женщина должна быть...»; «Я твердо верю, что мужчина должен быть...»; «Я абсолютно точно знаю, что женщина должна быть...». Эта работа выполняется индивидуально. Участники читают вполголоса, фиксируя при этом утверждения, которые вызывают внутреннее сопротивление. В ходе обсуждения в группе следует обратить внимание на то, какие качества не удалось определить как свои «твердые» убеждения, какие из них отражают установки окружающих или стереотипы.

Этап 3. Задание «Качества и роли мужские и женские»

Цель задания – выявление гендерных стереотипов, касающихся традиционно женских и мужских качеств и ролей.

Составленный в предыдущем упражнении образ «идеальной женщины» и «идеального мужчины» обсуждается в аспекте традиционных гендерных качеств и ролей. Участники приводят результаты своих исследований: высказывания родителей, окружающих, образы, тиражируемые СМИ.

При фиксации и обсуждении результатов следует обратить внимание как на устойчивость стереотипов, транслируемых от поколения к поколению, так и на их подвижность, на изменение взглядов на отдельные аспекты традиционных гендерных ролей. Можно определить, какие именно виды гендерных стереотипов в большей степени подвержены изменениям. В подгруппах обсуждаются стереотипы, в большей степени повлиявшие на представления участников, уточняется мнение о том, могут ли реально женщина и мужчина «быть такими» или «делать это».

Этап 4. «Расшатывание» стереотипов

Работа строится по принципу обсуждения по очереди, когда каждый участник высказывает аргументы «за» или «против» (это зависит не от личных убеждений, а от того, какая позиция ему досталась) следования гендерным стереотипам, оказавшим на участников наиболее сильное влияние. Хорошо, если участник высказывает аргументы и «за», и «против», то есть когда обсуждение проводится дважды.

Руководитель или его помощники-участники фиксируют доводы на доске. Если группа достаточно большая, то в целях экономии времени работу можно проделать в подгруппах, а в общей группе обсудить и зафиксировать наиболее убедительные аргументы.

Руководитель может познакомить участников с концепцией андрогинии (см. раздел 1.7.3.1) или сфокусировать внимание на том, что гендерные стереотипы существенно ограничивают возможность самореализации, вызывают внутренний конфликт и, по сути, являются всего лишь условностью.

Этап 5. Задание «Новые мы»

Участники уточняют идеальный образ себя, исходя из своих собственных представлений и желаний, затем в парах рассказывают о том, какой женщиной/мужчиной им хотелось бы себя видеть. В обсуждении в группе высказываются сомнения (если таковые есть), касающиеся реального воплощения этого образа.

Приложение 1

Карта наблюдения проявления гендерных стереотипов

Наблюдаемые характеристики	Женщины
Индивидуальные психологические особенности	
Область семейных отношений	
Область профессиональной деятельности	
Характер «приписываемого» поведения (долженствование)	
Типичные атрибуты	

Участникам предлагают фиксировать в таблице основные характеристики, которые приписывают мужчинам и женщинам СМИ, сверстники и люди старшего поколения: личностные качества, типичные формы поведения, роли, интересы, чувства и т. п. Для СМИ необходимо также отразить типичные атрибуты (окружающая обстановка, внешность и аксессуары, предметы и т. д.) визуального представления мужчины и женщины.

Занятие 10. Влияние гендерных стереотипов на межличностное общение

Время проведения – 1 час 30 минут (при работе с группой, не имеющей опыта участия в тренингах, лучше увеличить время до 4 академических часов, удливив фазу «разогрева» и проведения упражнения на осознание влияния гендерных стереотипов на межличностную коммуникацию).

Цель : изучение влияния гендерных стереотипов на межличностное общение.

Оснащение: 5 листов писчей бумаги формата А4, ножницы, клей, степлер, скотч-лента, фломастеры или карандаши.

Этап 1. Разминка

Данный этап занимает не более 4 минут вместе с выборочной «обратной связью».

Упражнение «Жители странного города».

Инструкция ведущего: «Все вы – жители странного города. Странность города и его обитателей заключается в следующем: в то время, когда бьют городские часы, все жители должны поздороваться, совершая ритуальные прикосновения (каждому часу соответствует своя форма приветствия). Дело в том, что у жителей этого странного города существует поверье: желание, загаданное перед самым началом боя часов, сбудется, если они поздороваются таким способом с как можно большим количеством людей. Итак, вы – жители, вы гуляете или спешите по своим делам, но про счастливые часы не забываете. Вы загадываете свое желание... Прислушиваетесь... И когда застучат часы, вы начнете здороваться. Помните, что вероятность исполнения желаний зависит от количества приветствий, которыми вы обменялись с разными людьми... Бом-бом-бом...»

Часы изображает ведущий, притом в ненормальном городе часы могут стучать сколько угодно. Ведущий задает и набор частей тела, которыми можно здороваться: лоб, плечо, спина, колени и т. д.

Это упражнение не только поднимает настроение (некоторые участники признаются в том, что они действительно загадывают желания и надеются на их исполнение), но и дает повод начать разговор о стереотипах. Определенная часть участников, даже имея опыт

групповой работы, испытывает напряжение, сталкиваясь с задачей поздороваться необычным способом.

Обратная связь, хотя ее и организует ведущий, определяется составом группы.

Этап 2. Работа с осознанием влияния стереотипов и установок на восприятие и передачу информации в процессе общения

Предполагаемое время – 25 минут вместе с «обратной связью».

Упражнение «Презентация»

Упражнение это весьма известное. Наибольший эффект оно дает в группах, где можно объединить в пары как представителей одного пола, так и представителей разных полов. Опыт ведения групп показывает, что именно в этом варианте роль гендерных стереотипов в искажении передаваемой информации отслеживается эффективнее. Состав группы не должен превышать 12—14 человек, так как при большем количестве участников упражнение «съест» слишком много времени.

Инструкция ведущего: «Сейчас вам нужно будет выбрать в пару человека, которого вы меньше всего знаете или с кем меньше всего общаетесь (в любой группе можно составить такие пары). Каждому из вас отводится по 3 минуты на рассказ о себе. Ваш напарник при желании может задавать уточняющие вопросы. Затем вы поменяетесь ролями. Учтите, что в дальнейшем вам придется рассказывать о своем партнере от его имени».

После завершения диалога каждый из участников встает за спиной своего партнера, кладет ему руки на плечи и в течение минуты рассказывает о нем от первого лица: «Я Сергей... Я люблю... Терпеть не могу, когда... Знакомые считают, что я...» и т. д. Здесь нет никакой схемы и жестких ограничений, кроме одного: на монолог отводится ровно минута. Не хватило времени – рассказ прерывается, осталось время – группа выжидает минуту, а говорящий может что-то добавить. После этого участники группы могут задать 3—4 уточняющих вопроса. Задача говорящего – «прочувствовать» партнера, которого он представляет, и попытаться ответить от его имени. Тот, от чьего имени говорят, не имеет права возражать или что-либо комментировать до «наступления момента истины» – обратной связи после окончания всего упражнения.

Дополнительное замечание: многим участникам трудно молчать, когда они слышат искаженную информацию о себе, но на любые комментарии, кроме мимических, в процессе исполнения «сольного номера» партнера накладывается жесткое табу: «Все возражения и уточнения принимаются только в конце упражнения. Сейчас только следите за собственными чувствами и старайтесь запомнить, где возникло непонимание, искажение». Если это ограничение не ввести, есть риск, что возникнет перепалка и основная цель задания не будет достигнута.

Упражнение дает возможность осознать, насколько сильно искажение, даже когда информацией обмениваются 2 человека. Важно уточнить, в каких парах возникло больше всего искажений.

Этап 3. Работа с осознанием влияния гендерных стереотипов на межличностную коммуникацию

Предполагаемое время – 45 минут.

К этому моменту о специфике гендерных различий в восприятии информации сказано уже достаточно. Естественно, что в контексте темы, заявленной на занятии, поднимается и вопрос о стереотипах. Интересно, что предложение поработать над осознанием влияния гендерных стереотипов на межличностную коммуникацию на собственном опыте достаточно часто вызывает реплики: «Ну, это не про нас; мы-то народ „продвинутый“...» Если раздаются подобного рода отклики, у ведущего появляется шанс набрать достаточно интересную команду: «Кто еще считает себя свободным от гендерных стереотипов? Есть

предложение: объединяйтесь в одну группу. Для игры нам как раз потребуется несколько таких „продвинутых“ единомышленников».

При отсутствии замечаний подобного рода приглашение звучит иначе: «Кто считает себя человеком, умеющим убеждать других? А кто хотел бы попробовать себя в роли „убеждающего коммуникатора“? Нам нужна группа в 5—6 человек».

Инструкция

Идея этого упражнения связана с романом американской писательницы Урсулы К. Ле Гуин «Левая рука тьмы» (Ле Гуин, 1993), который по праву считается шедевром мировой фантастики. Здесь предлагаются достаточно вольная его интерпретация, хотя сохранены многие принципиальные моменты:

«На окраине миров обнаружена планета Зима, предположительно – бывшая колония землян, с которой давно утрачена связь. Первый отряд космических исследователей тайно уже побывал на планете, и Межгалактический союз знает об этом окраинном мире достаточно много: об уровне развития цивилизации, о государственном строе, традициях, нравах, в том числе и об иной биологической сущности обитателей. Последнее особо удивительно, так как люди сталкиваются с подобным явлением впервые: жители планеты не делятся на мужчин и женщин, более того, они сами не знают, кем станут (мужчиной или женщиной) на пике сексуального цикла – и не имеют возможности выбора. Любой может зачать и родить ребенка, а после периода лактации снова становится потенциально двуполом существом.

Эксперты пришли к выводу, что Межгалактический союз может быть весьма полезен жителям замерзающей планеты, прежде всего своими знаниями и дополнительными ресурсами. Задача космической экспедиции – убедить жителей присоединиться к Союзу, а для этого необходимо наладить каналы коммуникации».

Далее команды разделяются: «жители планеты» остаются в группе, «космическая экспедиция» отправляется за дверь. И той и другой команде даются дополнительные инструкции.

Инструкция членам «экспедиции»

«Для того чтобы успешно справиться со своей миссией, вам нужно продумать систему аргументов с учетом специфики жизни этих людей. Постарайтесь понять, что их может заинтересовать прежде всего, к каким социальным последствиям приводят их биологические особенности.

Вам необходимо не только убедить их присоединиться к Союзу, но и помочь построить систему коммуникации. Для этого у вас есть 5 листов бумаги, степлер, скотч, фломастеры, ножницы. Если листы бумаги формата А4 сложить вдоль вчетверо, разрезать, скрепить последовательно (любыми имеющимися материалами), получится линия связи нужной длины. Строительство будет считаться законченным только в том случае, если весь «бумажный путь» рекрутируемые вами аборигены раскрасят фломастерами. Но помните: вас мало, и поэтому вы не можете строить все сами, вы должны убедить, показать, научить. Это принципиальная позиция Союза – только совместная добровольная деятельность может стать залогом успешного сотрудничества в дальнейшем.

Выберите капитана вашей экспедиции, чтобы в случае необходимости он координировал ваши усилия».

Инструкция «жителям Зимы»

«Подумайте, как должна быть устроена жизнь людей с такой биологической сущностью. Мирный вы народ или агрессивный? Как устроен ваш быт и ваша система управления, если она есть? Обязательное условие – выслушать пришельцев и, если их аргументы действительно покажутся убедительными, – присоединиться к ним, если нет, вы можете сохранить существующий мир без изменений. Если вы принимаете решение о присоединении, вы можете оказать посильную помощь в строительстве коммуникаций. Даже в том случае, если убедили только вас, а не группу в целом, вы можете взаимодействовать с пришельцами по своему усмотрению.

Но есть несколько обязательных условий, которые предписываются вам традициями общения на Зиме: прежде чем ответить, вы говорите: «Мне надо подумать», прежде чем принять решение: «Мне нужно посоветоваться со старейшиной». Причем вы можете советоваться реально или «мысленно», а можете просто проинформировать о принятом лично вами решении.

Кроме того, я попрошу часть аборигенов снять «визитки». Те, у кого нет визиток, в силу традиций не могут брать в руки все, что скрепляет бумагу. Те, у кого остались визитки, не берут в руки ножницы и фломастеры. Если вам предлагают осуществить табуированное действие, вы можете либо использовать те же фразы, либо говорить: «У нас традиции...» В случае если у вас спросили о том, какие у вас традиции, вы можете отвечать только про себя и про конкретное предложение, например: «Мне нельзя брать степлер».

Выберите старейшину, с которым вы можете посоветоваться в трудную минуту».

Условные фразы и табу вводятся для обострения ситуации. Дополнительные инструкции могут предъявляться в письменном или устном виде. На подготовку и обсуждение стратегий дается не более 8 минут. После чего экспедиция прибывает к аборигенам со своей миссией.

На убеждение и «строительство системы коммуникации» отводится 15 минут. Жесткий временной лимит, о котором предупреждают заранее, поддерживает динамику. Кроме того, при большем количестве отводимого времени «убеждающие» забывают о своей задаче, пытаясь выяснить у «аборигенов»: «А как вы узнаете, кто есть кто?»

Это упражнение очень хорошо помогает осознать тот факт, что в межличностном общении мы прежде всего классифицируем людей по принадлежности к биологическому полу, что, если мы не приписываем другим роль мужчины или женщины, мы часто не знаем, как себя вести. Многие подгруппы (особенно «экспедиционный корпус») испытывают просто «коматозное состояние», потому что теряют какие-либо надежные ориентиры. Даже традиционно используемые в таких ситуациях «подкуп» и «шантаж» ставят перед задачей: то ли бусы предлагать, то ли «огненную воду»? Традиционно используемое в «женских» группах «У нас много мужчин» (в «мужских» соответственно – «У нас много женщин») тоже не проходит. Даже обмен знаниями, на что обращала особое внимание инструкция, фактически не применяется при аргументации. При обсуждении некоторые участники на вопрос о том, почему они не завлекали «аборигенов» знаниями, отвечали, что от знаний о собственной патологии человеку будет только хуже. Цитирование текста Ле Гуин о том, что, с точки зрения аборигенов, пришельцы как раз и являются извращенцами, в первые минуты вызывает смех, а затем заставляет серьезно задуматься.

Любопытно отметить еще один феномен. При проведении подобного рода игр «убеждающие», как правило, норовят насильно впихнуть в руки новоиспеченных союзников ножницы или степлер, когда же появляется информация об их иной биологической природе, многие избегают любых кинестетических контактов (это серьезный повод поговорить о ярлыках и гендерной толерантности).

После проведения упражнения обязательна «обратная связь» (игра вызывает очень сильные чувства, особенно у юношей). Каждый ведущий знает, что обратная связь во многом диктуется состоянием и уровнем развития группы. Поэтому предлагаемые вопросы условны.

- Каким увидели этот странный мир «аборигены» и «миссионеры»?
- Насколько вы смогли представить социальные следствия биологического факта?
- Чем понятие «пола» отличается от понятия «гендера»?
- Смогли ли вы отследить, как гендерные стереотипы влияли на процесс общения?
- Почему вы сбивались в аргументации? Часто отводили взгляд в процессе коммуникации?
- Зачем нам нужны гендерные стереотипы?
- От кого вы эти установки получили?
- Насколько, на ваш взгляд, эти установки влияют на процесс общения и качество коммуникации? В вашей жизни? В жизни ваших родителей?

Группа всегда вносит свои коррективы в список вопросов, так как попытка проанализировать свои и чужие действия во время игры дает дополнительный материал для обсуждения (дорого стоят замечания: «Чего думать, делать надо»; «А что с вашим старейшиной советоваться – *он* и сам не знает, *что* он такое: *он* или *она*»; «Как вам, извращенцам, объяснить?»; «О, да они совсем дефективные» и т. д.). Очень важно оказать поддержку прежде всего «аборигенам» и, после того как они получают шанс выговорить свои обиды и претензии, не забыть и про «миссионеров», потому что многие из них «загружаются» чувством вины, так как, сбиваясь на оскорбления, не создали каналов коммуникации (это типичный и наиболее вероятный результат игры).

И для поддержки «экспедиционного корпуса», и для продолжения дискуссии очень полезно задать вопрос: «А если бы роли были распределены иначе, как вы считаете, ситуация развивалась бы по иному сценарию?» Здесь важно попросить об обратной связи всех участников группы, дать выговориться каждому.

Есть смысл сопоставить картину, которую себе представили участники группы, с тем, что описывает в своем романе Урсула К. Ле Гуин (см. Приложение). Сконструированные участниками игры картины «странного» мира никогда не являются идентичными; естественно, что и текст романа представляет несколько иной мир планеты Зима, но есть и принципиальное сходство в том, как иная биологическая сущность влияет на социальный мир планеты: все отмечают равенство, одинаковые возможности, равную ответственность за детей и отсутствие агрессивности.

Такое сопоставление даст возможность обсудить еще один очень важный вопрос: «А насколько нестереотипна эта картина? (Обязательно ли мужчины более агрессивны? Смогут ли люди, пусть и с иной биологической сущностью, выстроить социально справедливый мир? Ответственность за ребенка берет всегда тот, кто его рождает?)»

Критерием эффективности занятия является рефлексия участников, касающаяся чужих и собственных гендерных стереотипов, а также осознание их влияния (как позитивного, так и негативного) на качество межличностной коммуникации.

Приложение

Психологические и социальные последствия необычной биологической природы жителей планеты Зима (Ле Гуин, 1993)

Жители планеты Зима, расположенной на самой окраине Галактики, – существа с иной биологической сущностью. Они не знают того, кем станут (мужчиной или женщиной) на пике сексуального цикла, и не имеют возможности выбора, то есть любой может зачать и родить ребенка. С прекращением лактации каждый обитатель планеты снова становится двуполым существом. Происхождение ведется от «матери». Моногамный брак (обет кеммера) возможен, но явление нечастое.

Эксперты полагают, что данное явление стало результатом эксперимента первых поселенцев-землян. Возможно, что этот эксперимент был проведен, чтобы выяснить, останутся ли человеческие существа, лишенные постоянной сексуальности, разумными и способными к созданию культуры. Еще одной целью считают стремление ограничить как мужественность, которая насилует, так и женственность, которая подвергается насилию.

Данный биологический феномен приводит к целому ряду психологических последствий.

Четыре пятых времени жизни этих людей не мотивировано сексуальностью. Любой может заниматься чем угодно, привилегии распределяются поровну, перед всеми одинаковые возможности и одинаковый выбор, поэтому здесь никто не свободен так, как свободны в других мирах мужчины.

Ребенок не имеет сексуальных отношений с матерью и отцом (миф об Эдипе отсутствует). Нет полового насилия, нет изнасилований; «как у всех млекопитающих, за исключением человека, соединение может происходить только по личному согласию, в противном случае оно невозможно». Нет сильных, слабых, господствующих, подчиненных, активных, пассивных членов общества. Они склонны к соперничеству, но не агрессивны,

войны прекратились. Их биологическая двойственность предотвратила эксплуатацию полов и разочарования, связанные с полом.

Оказавшись на этой планете, вы вдруг обнаруживаете, что, не приписывая мужские или женские роли, вы не знаете, как вести себя. Жители Зимы потенциально и он, и она. Вследствие этого каждый оценивается только как человеческое существо».

Занятие 11. Исследование гендерных установок в ситуации конфликта

Цель : знакомство с методами исследования гендерных установок в ситуации конфликта, связанного с карьерным ростом. Исследование может проводиться индивидуально и в группах.

Оснащение : бланк с проективным рисунком «Конфликт на работе».

Этап 1. Сочинение «Конфликт на работе»

Инструкция ведущего: «Перед вами схематичный рисунок женщины и мужчины. В течение 15—20 минут постарайтесь на отдельном листке описать этот конфликт так, как вы его представляете. Это может быть вымышленная или реальная история, в процессе написания которой вы имеете право давать имена, характеристики и высказывания персонажам, излагать сюжет в таком виде и до такой степени, как сочтете возможным».

Этап 2. Обработка результатов сочинения . Протокол исследования: проективное сочинение «Конфликт на работе»

Критерии анализа	Качественный показатель (варианты ответов)	Количественный показатель (отметка о наличии)
1. Социальный статус	Равный статус	
	Подчиненный — мужчина	
	Подчиненная — женщина	
2. Характеристики	Варианты описания «Женщины»	
	Внешность, одежда	
	Образование	
	Профессионализм	
	Личные качества	
	Семейное положение	
	Другое...	
	Варианты описания «Мужчины»	
	Внешность, одежда	
	Образование	
	Профессионализм	
	Личные качества	
	Семейное положение	
	Другое...	
3. Отношения	Конкуренция	
	Нападение, борьба	
	Флирт	
	Психологическая зависимость	
	Другое...	
4. Причина конфликта	Разная степень информированности	
	Профессиональные качества	
	Гендерные установки	
	Поведение	
	Другое...	
5. Разрешение конфликта	Урегулирован женщиной	
	Урегулирован мужчиной	
	Урегулирован третьим лицом	
	Не завершен	

После завершения работы над сочинением испытуемым предлагают проанализировать свою работу по следующим критериям:

- социальный статус (позиция) персонажей;
- характеристики;
- отношения (контекст) между персонажами;

- причина конфликта (мотивы персонажей);
- разрешение конфликта (итог).

Результаты подсчетов по каждому пункту плана заносятся в протокол исследования.

Этап 3. Обсуждение результатов

После заполнения протокола участники занятия обсуждают в подгруппах по 4—5 человек полученные результаты по следующим темам:

- доминирующие тенденции в описании ситуации и персонажей;
- степень выраженности гендерных установок в описании конфликта.

Затем полученные результаты и возникшие в ходе работы над сочинениями вопросы обсуждаются в общей группе. В конце дискуссии ведущий обращает внимание на то, как соотносятся особенности описания конфликта в сочинениях участников с выявленным гендерным стереотипом (см. занятие «Исследование гендерной идентичности и гендерных стереотипов»). Здесь могут быть отражены следующие связи:

- перенос (проекция) своего содержания на описание персонажей;
- степень выраженности гендерных стереотипов в различных заданиях;
- приоритеты (иерархия) в описании себя и персонажей, в их отношениях, статусе, причинах и способе решения конфликта.

В ходе обсуждения результатов участники часто обращаются к конкретному опыту и охотно описывают реальные случаи из собственной жизни или жизни знакомых им людей. В этом случае можно обсудить вопрос о том, насколько типичны описываемые ситуации. Подводя итоги по заданию, важно также обратить внимание на то, насколько описания отражают проявления неравенства в отношениях между персонажами.

Этап 4. Информационное сообщение ведущего

Ведущий делает небольшое информационное сообщение о дискриминации по признаку пола.

Этап 5. Сюжетно-ролевая игра «Собеседование»

Участникам предлагается разыграть сюжет на тему «собеседование», в котором проявляется какой-либо вид дискриминации.

Возможные сюжеты

Сюжет 1. Дискриминация в ситуации приема на работу

Роль руководителя (мужчины) . Во время собеседования при приеме на работу работодатель сообщает девушке, претендующей на вакансию, что ее кандидатура отклоняется, так как должность начальника отдела, на которую объявлен конкурс, должна быть занята мужчиной. В представлениях работодателя молодая девушка (25 лет), не замужем, даже с хорошим образованием и опытом работы по специальности не может справиться с работой руководителя. Кроме этого, работодатель опасается, что она выйдет замуж и уйдет в декрет, что невыгодно организации.

Роль кандидата на вакансию (женщины) . В ситуации собеседования участница выстраивает свой ответ, опираясь на собственный опыт, фантазию и желание разрешить ситуацию в свою пользу. В процессе собеседования она пытается изменить предубеждение работодателя.

Сюжет 2. Дискриминация в ситуации продвижения в должности

Роль руководителя (мужчины) . Он вызывает подчиненного (женщину), потенциального кандидата на должность заместителя. Он сообщает ей, что отклоняет ее кандидатуру, так как считает, что она не справится с обязанностями управленца, потому что женщинам не свойственно логическое мышление, сдержанность. Кроме этого, руководитель

считает, что новая должность потребует посвящать больше времени работе, что затруднит для женщины выполнение семейных обязанностей.

Роль подчиненного (женщины) . В ситуации разговора она выстраивает свой ответ, опираясь на собственный опыт, фантазию и желание разрешить ситуацию в свою пользу.

Сюжет 3. Дискриминация в ситуации повышения квалификации

Роль руководителя (мужчины). Он отказывается оплатить курсы повышения квалификации подчиненной (женщине), но готов оплатить их другому сотруднику (мужчине).

Роль подчиненного (женщины). В такой ситуации собеседования она выстраивает свой ответ, опираясь на собственный опыт, фантазию и желание разрешить ситуацию в свою пользу. Она пытается выяснить причины отказа, так как знает, что вместо нее за счет организации на курсы пойдет другой сотрудник – мужчина.

Сюжеты даны схематично, поэтому участники, вызвавшиеся играть данные роли, сами предлагают конкретные черты организации и персонажей. Ролевая игра обычно проходит в оживленной форме, и участники проявляют свои творческие способности.

До начала проигрывания каждого сюжета участники получают небольшие листочки, на которых написано содержание роли, и 2—3 минуты их обсуждают: придумывают место и время, где протекают события; дают имена персонажам; обсуждают итог собеседования.

Желательно ввести временные рамки для разыгрывания сюжета – не более 15—20 минут. На усмотрение ведущего или по решению группы занятия могут быть представлены не на все сюжеты или добавлены сюжеты, предложенные самой группой.

Этап 6. Обсуждение результатов

После разыгрывания проводится обсуждение в группе, когда каждый участник занятия, включая игравших роли, говорит о собственных впечатлениях, опираясь на следующие вопросы:

- Насколько типичными показались вам сюжеты, изображающие ситуации принятия кадровых решений?
- Какие гендерные установки проявились в высказываниях или поведении руководителя и подчиненных?
- Кому вы симпатизировали и к кому почувствовали неприязнь в ходе разыгрывания сюжета?
- Проявились ли в восприятии сюжета ваши гендерные установки?

Занятие 12. Социально-психологический анализ гендерных ролей

Цель : закрепление понятий «гендерные роли», «гендерные стереотипы», развитие навыков анализа гендерных ролей.

Оснащение : доска, мел (или ватман и маркеры); раздаточный материал для каждого участника занятия (см. Приложение).

Этап 1. Закрепление и проработка основных понятий

Первый этап направлен на закрепление понятий: «гендерная социализация», «гендерные стереотипы», «гендерные роли», «гендерные конфликты».

Задание 1

Ведущий предлагает обсудить следующие вопросы:

- Как вы определите понятие «гендерная социализация»?
- Как гендерные стереотипы влияют на поведение мужчин и женщин?
- В чем вы видите специфику гендерных ролей?
- Каковы причины гендерных конфликтов?

Ведущий может задавать уточняющие вопросы, направляет обсуждение в требуемое русло. Предполагаемые итоги обсуждения:

- Информация о типичных моделях поведения и личностных качествах, соответствующих понятиям «мужское» и «женское», транслируют такие социальные институты, как семья (родители, братья, сестры), школа (сверстники, учителя, система образования), средства массовой информации.

- В процессе гендерной социализации человеку транслируются гендерные стереотипы, которые закрепляют ролевые модели поведения.

- Традиционные гендерные роли затрудняют развитие личности и самовыражение женщин и мужчин.

- Гендерные конфликты встречаются на всех уровнях социальной реальности. Для разрешения противоречий, вызванных гендерной дифференциацией, необходимо овладеть продуктивными способами разрешения конфликтов.

Задание 2

Данное задание является вспомогательным для работы на втором этапе. Участникам предлагают вспомнить гендерные стереотипы: 1) семейных ролей; 2) профессиональных ролей; 3) маскулинности-фемининности. Задание выполняется в группах: одна группа составляет список стереотипов маскулинности/фемининности, другая – список стереотипов в профессиональной сфере, третья – касающихся семейных ролей. Затем каждая группа объявляет результаты своей работы; ведущий записывает все представленные гендерные стереотипы на доске или ватмане, так как данная информация будет нужна в течение всего занятия.

Этап 2. Описание многообразия гендерных ролей

Цель : описание и социально-психологический анализ гендерных ролей.

Задание 1

Задание выполняется в подгруппах. На основе результатов первого этапа – списка гендерных стереотипов – участники заполняют таблицу, используя раздаточный материал (см. Приложение). Ведущий дает четкую инструкцию по заполнению таблицы с примерами.

Инструкция ведущего: «Используя результаты задания, впишите (во вторую графу) все гендерные стереотипы, распределив их на стереотипы, касающиеся сферы межличностных отношений и семейной сферы, профессиональной деятельности, личностных характеристик мужчин и женщин (например: „женщина должна быть эмоциональной, заботливой“, „мужчина должен быть активным, целеустремленным“ – сфера личностных характеристик; „мужчина должен содержать семью“ – семейная сфера; „мужчина должен зарабатывать больше, чем женщина“ – профессиональная деятельность и т. д.).

Подумайте, какие гендерные роли транслируют представленные гендерные стереотипы. Дайте им название (названия должны отражать суть роли, например: «Неприступная» или «Синий чулок», «Хранительница очага» и т. д.) и впишите в третью графу, например: «Жена» – «замужество – признак „социальной нормы“, „женщина должна иметь семью“, „женщина должна уметь готовить“, „женщина должна заботиться о мужчине“; „Домохозяйка“ – „женщина должна уметь вести хозяйство“, „главное для женщины – это дети и муж“, „женщина должна уметь готовить“, „Дон Жуан“ – „сексуальный опыт мужчины должен быть богаче, чем у женщины“, „мужчина более свободен в сексуальных отношениях, чем женщина“.

Пример заполнения табл. 1

	Гендерные стереотипы	Гендерные роли
Семья, сфера межличностных отношений	«Замужество — признак социальной нормы»	«Жена»
	«Женщина должна иметь детей»	«Мама»
	«Женщина должна заботиться о мужчине»	«Мамочка»
Профессиональная деятельность	«Руководителем должен быть мужчина, а не женщина»	«Начальник по жизни»
Личностные характеристики	«Мужчина более свободен в сексуальных отношениях, чем женщина»; «Сексуальный опыт мужчины должен быть богаче, чем у женщины»; «Мужчина всегда должен стремиться завоевать и покорить женщину»	«Дон Жуан»

После выполнения задания каждая группа представляет свои результаты. Обсуждение результатов строится на основе следующих вопросов:

- Какие парные (например, муж/жена) гендерные роли можно выделить?
- Какие гендерные роли могут породить внутриличностный и межличностный конфликты?
- Определите позитивные и негативные стороны усвоения гендерных ролей.

Задание 2

Задание посвящено социально-психологическому анализу гендерных ролей. Ведущий дает следующие пояснения: «Гендерная роль представляет собой социальную роль. Каждый человек в своей жизни играет несколько ролей в зависимости от ситуации. Роль – это то, во что мы играем, она имеет свою цель и направленность; это шаблон, по которому мы выстраиваем свое поведение. Иногда роль приносит нам выгоды, иногда она создает трудности. Проблема роли – ее узкая направленность, отсутствие гибкости, замкнутость. Осознавать, какие роли мы играем, узнавать, какие роли играют окружающие, необходимо для более эффективного взаимодействия с другими и прежде всего с самим собой, ведь часто внутренние конфликты основаны на том, что человек играет в жизни две диаметрально противоположные роли, имеющие разные ценности, цели».

Описать и понять социально-психологическую сущность роли можно с помощью следующих параметров:

1. Лозунг. Для каждой роли можно подобрать лозунг – это фраза, которая описывает саму идею данной роли, ее мировосприятие. Например, роль «Хранительница очага» – «Это мой крест...»; «Без меня дом рухнет».

2. Преимущества и недостатки. Каждая роль имеет, с одной стороны, свои преимущества, выгоды, с другой – недостатки, потери. Например, роль «Хранительница очага» – положительные моменты: не надо далеко ездить на работу, сама организует

распорядок своих дел; отрицательные моменты: низкий социальный статус, замкнутый круг общения и т. д.

3. Убеждения и ценности – на что ориентирована данная роль, какие верования, цели, убеждения предусматривает. Например, роль «Хранительница очага» – забота о других, «служение семье», «Только я могу все это сделать», «Я должна хранить уют и тепло дома», «В жизни важнее всего дом, семья», «Это женское предназначение».

4. Действия – как роль проявляет себя. Например, «Хранительница очага» – заботится, убирает, готовит, помогает всем членам семьи, создает уют и комфорт.

5. Способности – это возможности, умения реализовывать свои ценности и убеждения. Например, роль «Хранительница очага» – любит, понимает, умеет принять и помочь, умеет вести хозяйство, терпеть.

6. Контекст – ситуация, сфера жизни, в которой реализуется роль. Например, для «Хранительницы очага» – семья.

Участникам предлагается выбрать пять гендерных ролей и описать их в соответствии с параметрами, указанными в табл. 2. Работа выполняется индивидуально.

Таблица 2

Параметры анализа роли	Название гендерной роли				
1. Лозунг					
2. Выгоды, недостатки					
3. Убеждения, ценности					
4. Действия					
5. Способности					
6. Контекст					

В завершение ведущий просит дать обратную связь, используя вопросы:

1. Были ли трудности в выполнении задания?
2. Какие гендерные роли было описывать труднее (мужские, женские)?
3. Какие гендерные роли имеют, на ваш взгляд, больше негативных сторон?
4. Что было для вас новым и важным при выполнении этого задания?

Этап 3. Социально-психологический анализ собственных гендерных ролей

Третий этап посвящен рефлексии и самоанализу.

Задание 1

Данное задание направлено на выявление гендерных стереотипов участников. Каждому участнику предлагается ответить по очереди на следующие вопросы:

1. Что в детстве мне говорили (родители и другие взрослые) о том, какими должны быть девочка или мальчик (качества характера, обязанности)?
2. Какая информация поступала ко мне об отношениях мужчины и женщины (образцы поведения)?
3. Каким «посланиям» я следую в жизни?

Работа ведется в парах. Каждому участнику на выполнение задания дается 7 минут. Очень важно, чтобы участники отвечали на вопросы по очереди: сначала – один отвечает на вопросы, другой – внимательно слушает, затем наоборот. Ведущий следит за временем и объявляет, когда участники должны меняться ролями.

В завершение работы ведущий просит каждого участника поделиться результатами своей работы.

Задание 2

На основе полученных результатов предыдущего задания – выявленных собственных гендерных стереотипов участникам предлагается составить список собственных гендерных ролей и описать их по схеме второго задания второго этапа. Ведущий напоминает схему анализа гендерных ролей.

В завершение ведущий просит ответить на следующие вопросы:

- Какие собственные гендерные роли вы выделили?
- Какие роли вам больше препятствуют в жизни, а какие помогают?
- Что оказалось для вас неожиданным в ходе выполнения этого задания?

На последнем этапе обратная связь очень важна, так как разговор о результатах снимает эмоциональное напряжение, вызванное этой работой, и позволяет сформулировать свои выводы, узнать опыт других людей.

В завершение всех этапов ведущий просит участников подвести итоги:

1. Гендерные стереотипы передаются человеку на протяжении всей жизни и формируют гендерные роли.

2. Гендерные роли представляют собой некий шаблон, модель поведения, характеризующую «мужское» и «женское». Гендерные роли предписывают не только определенные действия, но и убеждения и ценности; они действуют в определенном контексте, имеют свою четкую направленность, свои выгоды и недостатки.

3. Существуют противоположные друг другу по содержанию гендерные роли, которые могут порождать как внутренние, так и межличностные конфликты.

4. Негативная сторона усвоения гендерных ролей состоит в том, что они могут тормозить развитие личности и закрепляют гендерное неравенство в обществе.

Приложение

Гендерные стереотипы: какими

должны быть мужчины и женщины

Замужество – признак «социальной нормы».

Женщина должна всегда хорошо выглядеть.

Замужняя женщина хороша настолько, насколько она хорошая хозяйка.

Мужчина может быть пьяным, и это его не портит.

Женщина должна родить ребенка.

Женщина не должна стремиться овладеть типично мужской профессией.

Женщина не должна стремиться зарабатывать больше мужчины.

Мужчина – добытчик.

Мужчина – защитник.

Мужчина главнее, он продолжатель рода.

Мужчина может, а женщина должна.

В своем поведении женщина должна приспосабливаться к мужчине.

Мужчины и женщины в своих отношениях – сексуальные партнеры.

Женщина должна быть сексуально привлекательной.

Женщина должна выходить замуж девственницей.

Ответственность за ситуацию в семье лежит на женщине.

Материнство – основа жизни женщины.

Женщина не должна быть легкодоступной, мужчина должен женщину завоевывать.

Таблица 1

Гендерные стереотипы		Гендерные роли
Семья, сфера межличностных отношений		
Профессиональная деятельность		
Личностные характеристики		

Занятие 13. Исследование гендерных стереотипов методом личностного семантического дифференциала

Цель : выявить существующие гендерные стереотипы в нормативном, идеальном и символическом аспектах, а также сравнить поведенческую модель участника с его гендерными представлениями. Гендерные стереотипы изучаются методом личностных семантических дифференциалов (ЛСД).

Оснащение : бланки опросников (см. Приложения 1 и 2), ручки или карандаши, калькулятор для подсчета результатов.

Этап 1. Характеристика образов – заполнение бланков

Испытуемым предлагают дать характеристики следующим образам: «Я», «Идеальная женщина» («Идеальный мужчина»), «Женщина в отличие от мужчины» («Мужчина в отличие от женщины»), «Предназначение женщины (мужчины)».

В правом и левом (крайних) столбцах бланка (см. Приложение) содержатся полярные, полюсные качества. Для образов «Я», «Идеальная женщина» («Идеальный мужчина») и «Предназначение женщины (мужчины)» нужно оценить правый столбец, отметив степень выраженности характеристик для каждого образа в среднем столбце (в процентном выражении от 0 до 100). В левом столбике представлены противоположные качества, на них можно ориентироваться при оценивании. В конце бланка содержатся униполярные шкалы, которые отмечаются таким же образом.

Образ «Женщина в отличие от мужчины» («Мужчина в отличие от женщины») исследуется таким образом: необходимо обозначить процент отличия. Знак отличий значения здесь не имеет (например, женщины в отличие от мужчин обаятельнее примерно на 20%, что отмечается в соответствующей в графе).

Этап 2. Обработка данных

Все шкалы группируются для факторного анализа, результаты суммируются, вычисляется средний показатель для каждого фактора.

Для оценки мужских и женских образов предлагаются разные варианты опросников.

Для анализа выделяется следующий ряд факторов:

- оценки (общей привлекательности);
- силы личности;
- эмоциональности;
- социального статуса;
- зависимости;
- эмпатийности;
- современности;
- фемининности (традиционно женских качеств);
- маскулинности (традиционно мужских качеств);
- андрогинности (гендерно нейтральных качеств).

По каждому фактору вычисляется средний показатель.

1. Фактор оценки (общей привлекательности) включает в себя шкалы: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7,

8.

2. Фактор силы личности: 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15.
 3. Фактор эмоциональности: 17, 26, 28, 29, 37.
 4. Фактор социального статуса: 12, 31, 32, 33, 34.
 5. Фактор зависимости: 16, 18, 20, 21, 24.
 6. Фактор эмпатийности: 7, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 30.
 7. Фактор современности: 9, 11, 12, 31, 32, 33, 43, 44, 45.
 8. Фактор фемининности (традиционно женских качеств): 22, 23, 24, 26, 40, 41, а также 19 и 28 для оценки женских образов.
 9. Фактор маскулинности (традиционно мужских качеств): 12, 14, 32, 34, 43, 44, 45, а также 19 и 28 для оценки мужских образов.
 10. Фактор андрогинности (гендерно нейтральных качеств): 2, 7, 8, 35, 36, 37, 38, 39.
- В результате вычислений и сравнений можно сделать выводы о стереотипности взглядов испытуемых.

Этап 3. Сравнение и результаты

Полученные данные сравниваются следующим образом:

1. Вычисляется средний показатель по каждому фактору для образов «Идеальная женщина» («Идеальный мужчина»), «Предназначение женщины (мужчины)» и образа Я, результаты которых отражают степень выраженности традиционного, стереотипного взгляда на женщину или мужчину, а также стереотипность поведенческой модели испытуемого.
2. Вычисляется средний показатель по каждому фактору для образа «Женщина в отличие от мужчины» («Мужчина в отличие от женщины»), который отражает разницу между мужчиной и женщиной с точки зрения испытуемого в процентах.
3. Полученные данные можно дополнительно проанализировать следующим образом:
 - для реципиентов-женщин сравнить пары: «Я» – «Идеальная женщина»; «Я» – «Предназначение женщины»;
 - для реципиентов-мужчин: «Я» – «Идеальный мужчина»; «Я» – «Предназначение мужчины».

Сходство и различие в исследуемых парах образов определяется по формуле:

$$D_{ij} = \sqrt{S (X_{ik} - X_{jk})^2},$$

где:

i, j — исследуемые образы;

k — фактор (эмоциональности, силы личности и т. д.);

D — расстояние между образами i и j ;

X — нагрузка (показатель) образа i по фактору k ;

X_{jk} — нагрузка (показатель) образа j по фактору k ;

n — количество выделенных независимых факторов.

Полученные результаты отражают гендерный аспект сходства реального Я испытуемого с его представлением об идеале, а также степень соответствия его поведенческой модели представлению о некоем предназначении представителей его пола. Данные выражаются в процентном соотношении.

4. Данная методика позволяет также подсчитать средние баллы в целом по группе в отношении каждого исследуемого образа, а затем сравнить среднестатистический показатель с результатами каждого из испытуемых.

При использовании методики ЛСД для лучшего понимания участниками своих гендерных особенностей важно сообщить им следующие сведения:

- факторы эмоциональности, зависимости, эмпатийности, фемининности отражают достаточно традиционные взгляды на женщину, высокие показатели по этой группе говорят о весьма традиционной оценке исследуемых образов;

- высокие значения по факторам силы личности, социального статуса, современности, маскулинности говорят о довольно традиционном взгляде на исследуемые образы мужчин;

- факторы общей привлекательности и андрогинности гендерно нейтральны.

В работе с опросником возможны следующие затруднения:

- Трудности в оценке образа «Предназначение женщины» («Предназначение мужчины»). Рекомендуются дать испытуемым своего рода установку: «Как вы считаете, в чем предназначение женщины? Быть какой? Красивой? Располагающей к себе?» и т. д. (подставляются все характеристики из опросника).

- Участникам бывает сложно разграничить образы «Идеальная женщина» («Идеальный мужчина») и «Предназначение женщины (мужчины)».

- В образах «Я», «Предназначение...», «Идеал...» проставляется процентное соответствие (на сколько процентов соответствует), а в образе «Женщина в отличие от мужчины» («Мужчина в отличие от женщины») отмечается разница процентов (на сколько процентов отличается). Данный переход может вызвать затруднения, поэтому лучше вначале оценивать образ «Женщина в отличие от мужчины» («Мужчина в отличие от женщины»).

Следует пояснить, что ответы на некоторые шкалы могут содержать проекции.

1. Например, если на настоящий момент для шкалы 40 («верная жена») респонденты при оценке образа Я однозначно могут оценить себя по минимальному проценту, но уверены, что когда-нибудь, в силу обстоятельств, они бы пошли на любовную связь, то представляется возможным отметить процент вероятности этой связи. Если испытуемые на данный момент не состоят в браке, но в силах предположить свою будущую семейную жизнь, то они также могут ответить проективно. То же относится к шкале 27 («имеет домашних животных»). Если ответ вызывает затруднения, шкалу лучше пропустить и при подсчете не учитывать.

2. Шкала 34 («хорошо зарабатывает») в большей степени может быть оценена работающими участниками, так как, скажем, учащиеся, вероятнее всего, только «подрабатывают» либо вообще не работают. В данном случае шкалу можно пропустить, но обязательно учесть это при подсчете.

Для некоторых участников составляет затруднения весь порядок расчета (наличие формулы, необходимость вычислять средние показатели и проч.). Для таких участников можно составить очень подробную инструкцию.

В целом длительность занятия с разбором полученных гендерных стереотипов составляет 4—5 часов.

Приложение 1

Опросник для оценки образов «Идеальная женщина», «Женщина в отличие от мужчины», «Предназначение женщины», а также для оценки женщинами самих себя.

[illegible]

24	Недоверчивая												Доверчивая
25	Безразличная												Сочувствующая
26	Сдержанная												Эмоциональная
27	Не имеет дома животных												Имеет дом животных
28	Рациональная												Надеется на интуицию
29	Степенная												Суетливая
30	Фамильярная												Корректная
31	Низкий социальный статус												Высокий с статус
32	Имеет узкий круг интересов												Имеет шир интересов
33	Плохо одета												Хорошо од
34	Мало зарабатывает												Хорошо за
35	Несчастливая												Счастливая
36	Неорганизованная												Организов
37	Неревнивая												Ревнивая
38	Предсказуемая												Непредска
39	Ненадежная												Надежная
40	Имеет любовника(ков)												Верная же
41													Умеет гото
42													Любит дет
43													Образован
44													Раскрепощ
45													Спортивная

Приложение 2

Опросник для оценки образов «Идеальный мужчина», «Мужчина в отличие от женщины»,

«Предназначение мужчины», а также для оценки мужчинами самих себя

напрямую противоположно тому, что написано в таблице. Если напротив утверждения стоит 0,00%

		0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%	
1	Отталкивающий												Располагающий
2	Некрасивый												Красивый
3	Необатальный												Обатальный
4	Не увлекает												Увлекает
5	Не вызывает доверия												Вызывает доверие
6	Глупый												Умный
7	Безучастный												Доброжелатель
8	Неискренний												Искренний
9	Неуверенный												Уверенный
10	Робкий												Смелый
11	Скованный												Свободный
12	Слабая личность												Сильная личность
13	Не имеет собственного мнения												Имеет собственное мнение
14	Пассивный												Активный
15	Замкнутый												Открытый
16	Надеется только на себя												Надеется на помощь других
17	Расчетливый												Непосредственный
18	Любит риск												Любит стабильность
19	Образное мышление												Аналитический ум
20	Независимый												Ориентируется на мнение других
21	Любит соревноваться												Предпочитает компромиссы
22	Честный												Внимателен к потребностям других
23	«Выражается»												Не пользуется грубыми словами

24	Недоверчивый											Доверчивый
25	Безразличный											Сочувствующий
26	Сдержанный											Эмоциональный
27	Не имеет дома животных											Имеет дома жи
28	Надеется на интуицию											Рациональный
29	Степенный											Суетливый
30	Фамильярный											Корректный
31	Низкий социальный статус											Высокий соци статус
32	Имеет узкий круг интересов											Имеет широки интересов
33	Плохо одет											Хорошо одет
34	Мало зарабатывает											Хорошо зараб
35	Несчастный											Счастливый
36	Неорганизованн ый											Организованн
37	Нервниый											Рвниый
38	Предсказуемый											Непредсказуе
39	Ненадежный											Надежный
40	Имеет любовниц(у)											Верный муж
41												Умеет готовить
42												Любит детей
43												Образованный
44												Раскрепощен
45												Спортивный

Занятие 14. Изучение гендерных характеристик личности методом психологической самодиагностики

Цели : знакомство с методиками, позволяющими изучать гендерные характеристики личности; развитие навыков анализа собственных гендерных характеристик.

Занятие рассчитано на 6—8 часов. Точное время зависит от того, как много внимания ведущий должен уделить теоретической информации. В ходе практического занятия участникам предлагается под руководством ведущего заполнить комплекс опросников для изучения гендерных характеристик, а затем, обобщив и проанализировав результаты, подготовить текст письменной работы «Социально-психологический портрет (гендерный аспект)». Завершающая часть занятия – подготовка социально-психологического портрета на

основе анализа собственных гендерных характеристик – может быть проведена как самостоятельная внеаудиторная работа.

Оснащение : тексты и бланки опросников для изучения гендерных характеристик:

1. Тест Куна и Макпартленда «Кто Я?» (Приложение 1).
2. Опросник С. Бем (Приложение 2).
3. Тест Лири (Приложение 3).
4. Опросник С. Бем (модифицированный вариант) (Приложение 4).
5. Опросник «Пословицы» (Приложение 5).
6. Опросник «Распределение ролей в семье» (Приложение 6).

Этап 1. Психологическая самодиагностика

Задачи: расширение знаний о гендерных характеристиках личности; освоение приема психологической самодиагностики; знакомство с психологическим инструментарием изучения гендерных характеристик; исследование собственных гендерных характеристик; развитие навыков психологической рефлексии.

Участники под руководством ведущего заполняют предложенные им тесты и опросники для диагностики различных характеристик личности, а затем анализируют и обсуждают полученные результаты в контексте теоретических знаний, полученных от ведущего. В условиях психологической самодиагностики исследователь и испытуемый – это одно и то же лицо. Участник в роли испытуемого использует опросники и тесты, а также профессиональные знания и умения ведущего для получения новой информации о своих психологических особенностях, для расширения и пополнения уже имеющихся психологических знаний о себе.

Становясь объектом профессиональной психодиагностики, участник в то же время остается субъектом своей собственной жизни и стоит перед рядом нерешенных проблем и задач. Поэтому ведущий должен уделить особое внимание тому этапу психологической самодиагностики, когда участник получает конкретную информацию, необходимую для анализа и интерпретации полученных данных. Во-первых, важно, чтобы эта информация соответствовала запросу участников, то есть давала пищу для размышления над актуальными вопросами или проблемами личностного плана. Во-вторых, эта информация не должна травмировать личность, то есть не должна углублять внутренние конфликты, но, наоборот, способствовать их продуктивному разрешению. В-третьих, необходимо обязательно предложить участникам теоретическую информацию, которая поможет глубже понять содержание полученных эмпирических фактов.

Когда участник знакомится с результатами психологической самодиагностики, вполне естественен повышенный интерес к этой информации, так как она для него лично значима. На волне этого интереса участники будут активно усваивать и новую теоретическую информацию, помогающую прояснить содержательную сторону эмпирических фактов, характеризующих психологические особенности личности. Поэтому ситуацию психологической самодиагностики ведущий может продуктивно использовать для обучения.

Таким образом, усвоение теоретической информации осуществляется в процессе познания себя, то есть знания связываются с личным опытом. При использовании метода «Психологическая самодиагностика» практические задания, выполняемые участниками, сочетаются с рефлексией и обсуждением теоретического материала.

Ведущий выполняет ряд действий:

1. Он раздает бланки и дает инструкцию по их заполнению (не объявляя название опросника, не объясняя его предназначение и т. д.). Участники выполняют задание.
2. После завершения работы ведущий предлагает участникам ответить на вопросы: «На измерение каких психологических характеристик направлен данный опросник или тест? Что он измеряет?»

3. Выслушав участников, ведущий сообщает название опросника и говорит о его предназначении. Вместе с участниками он обсуждает смысловое содержание измеряемых характеристик (важно дать возможность участникам продемонстрировать свои мнения и соображения по поводу измеряемых личностных особенностей).

4. Затем ведущий предлагает участникам построить прогноз результатов: «Как вы думаете, каков уровень развития данной характеристики у вас?» Предполагаемый результат участники фиксируют в сознании, но не сообщают вслух. (Этот этап важен для рефлексии.)

5. После объяснения правил обработки результатов участники выполняют необходимые процедуры для получения эмпирических данных, а затем соотносят полученные результаты с предполагаемыми.

6. Ведущий сообщает теоретические сведения, связанные с измеряемой психологической характеристикой. При этом подчеркивается, что эта информация поможет участникам лучше понять суть своих результатов, соотнести новое эмпирическое знание о себе с теоретическим, а также включить эту информацию в имеющуюся систему представлений.

7. Ведущий предлагает каждому участнику дать оценку полученным результатам самостоятельно (не вслух).

В процессе организации психологической самодиагностики ведущий должен быть внимательным к ситуации и придерживаться партнерского стиля взаимодействия, стимулировать мыслительную активность участников.

Заполнение опросника «Кто Я?»

Опросник «Кто Я?» был разработан представителями интеракционистского подхода М. Куном и Т. Макпартлендом (Кун, Макпартленд, 1984). Данный опросник используется для выявления роли гендерных характеристик в структуре Я-концепции личности, а также для изучения содержательных характеристик идентичности.

Ведущий раздает бланки и зачитывает инструкцию.

Он подчеркивает необходимость записывать ответы как можно быстрее. Вопрос «Кто я?» логически связан с характеристиками восприятия самого себя, то есть с его образом Я или Я-концепцией. Отвечая на вопрос «Кто я?», человек указывает роли и характеристики-определения, с которыми он себя соотносит, идентифицирует. Тест требует дать двадцать ответов, связанных с представлением о собственной идентичности, поскольку его создатели признают сложный и многоаспектный характер Я-концепции. Предполагается, что человек, склонный к рефлексии, дает в среднем больше ответов, чем человек с менее развитым представлением о себе (или более «закрытый»). Принято считать, что характеристики, которые испытуемый записывает в начале списка, в наибольшей мере актуализированы в его сознании, лучше осознаны и более значимы для субъекта.

Обработка и обсуждение результатов

Полученные данные обрабатываются методом контент-анализа. Во-первых, выделяют следующие категории:

- семейные и межличностные роли (к этой категории относят варианты ответов типа: я – мать, жена, сын, муж, подруга и др.);
- профессиональные роли (я – будущий психолог, предприниматель, исследователь);
- другие социальные роли, в основном эти роли касаются сферы досуга (я – коллекционер, любитель-рыболов, спортсмен, читатель, зритель).

Эти три категории составляют содержание социальной идентичности испытуемых.

Следующие три категории рассматривают как составляющие личностной идентичности:

- фемининные характеристики – личностные черты, традиционно приписываемые женщинам (я – заботливая, чувствительная, зависимая, нежная, мечтательная);
- маскулинные характеристики – личностные черты, стереотипно связанные с образом мужчины (я – сильный, смелый, целеустремленный, самостоятельный, независимый, агрессивный);

- нейтральные характеристики – личностные черты, не входящие в стереотипные характеристики маскулинности-фемининности (я – веселый, красивый, добрый, верный, аккуратная, трудолюбивая, ленивая).

Отдельно выясняется, вошла ли в описания характеристика, обозначающая пол (я – мужчина, женщина, юноша, девушка), и определяется порядок ее упоминания (первые три позиции свидетельствуют о значимости этой характеристики в структуре Я-концепции).

После обработки результатов участникам предлагается подсчитать количество характеристик в каждой из выделенных категорий и занести результаты в таблицу, представленную ниже.

Результаты обработки опросника «Кто Я?»

Количественные значения	Семейные роли	Профессиональные роли	Другие социальные роли	Фемининные характеристики

Анализ и обсуждение результатов проводится в соответствии с предложенным выше планом. Теоретические знания, которые органично входят в процесс интерпретации результатов, – это теория гендерной схемы С. Бем (Bem, 1983) и информация о гендерных стереотипах (Клецина, 1998, 1998а).

Большое количество гендерно маркированных определений указывает на то, что гендерная идентичность занимает ведущее положение в структуре Я-концепции. Если в числе первых трех стоит описание, обозначающее пол, а семейные роли и фемининные характеристики у женщин доминируют над профессиональными и маскулинными (и аналогичная ситуация у мужчин), то можно сделать вывод о наличии полотицизированной Я-концепции. В этом случае самоопределение и поведение человека соответствуют гендерным требованиям общества (Берн, 2001).

Если пол не упоминается вообще или упоминается в конце списка, а такие категории, как «другие социальные роли» и «нейтральные характеристики», встречаются чаще, чем другие, можно говорить о неполотицизированной Я-концепции.

Среди высказываний о себе могут быть как положительные, так и негативные характеристики. Учитывая их соотношение, можно определить эмоционально-оценочную составляющую Я-концепции. Если отрицательные самоописания касаются полотицифичных характеристик, можно думать о внутреннем гендерном конфликте личности. Спектр интерпретаций результатов теста может быть расширен. Участникам предлагают самостоятельно дополнить варианты интерпретаций полученных данных, используя изученный теоретический материал.

Полоролевой опросник С. Бем

Данный опросник разработан Сандрой Бем. В литературе его также называют анкетой (опросником) половых ролей BSRI (Bem Sex Role Inventory). Опросник используется для выявления степени выраженности маскулинных и фемининных характеристик, а также позволяет определить тип личности: маскулинный, фемининный, андрогинный. Опросник Бем (BSRI; Bem, 1974) – это наиболее часто используемый инструмент для измерения того, как взрослый человек оценивает себя с точки зрения гендера (Пайнс, Маслач, 2000). Он включает в себя 60 прилагательных, каждое из которых обследуемый оценивает по 7-балльной шкале, исходя из того, насколько точно оно его характеризует. Двадцать прилагательных из этого списка составляют шкалу мужественности: мужественный(-ая), анализирующий(-ая), амбициозный(-ая), агрессивный(-ая), доминантный(-ая) и т. д.; еще двадцать составляют шкалу женственности: женственный(-ая), теплый(-ая), любящий(-ая) детей, внимательный(-ая) к нуждам окружающих и т. д.; а оставшиеся двадцать – нейтральные: завистливый(-ая), надежный(-ая), серьезный(-ая), с большим самомнением,

тактичный(-ая). Прилагательные были отобраны исходя из того, какие характеристики считались гендерными в то время, когда шкала создавалась. Это было попыткой определить место гендера в культурном контексте, а не для исследования личности (Берн, 2001).

Человек, набравший большое количество баллов как по шкале мужественности, так и по шкале женственности, считается андрогинным; набравший высокий балл по шкале женственности, но низкий – по шкале мужественности, считается женственным; а если балл по шкале мужественности намного превышает результаты по шкале женственности, человек считается мужественным. К категории «недифференцированных» относят того, кто набрал одинаково низкие баллы как по шкале мужественности, так и по шкале женственности. «Полотипизированным» называют того, чьи самоопределение и поведение совпадают с гендерными ожиданиями общества.

Ведущий раздает бланки и предлагает участникам выполнить задание в соответствии с инструкцией (Приложение 2).

Обработка и обсуждение результатов

Результаты обрабатываются в соответствии с инструкцией (Приложение 2). Тип личности можно определить на основе первичных значений: высокий показатель маскулинности и низкий фемининности соответствуют маскулинному типу личности; сочетание низкой маскулинности и высокой фемининности характерно для фемининного типа; высокие показатели маскулинности и фемининности характерны для высокого уровня андрогинии; низкие показатели маскулинности и фемининности характерны для низкого уровня андрогинии. Второй вариант определения типа личности основан на подсчете индекса маскулинности-фемининности.

При обсуждении результатов используется концепция андрогинии С. Бем. Андрогиния – сочетание традиционно женских и мужских черт – значимая психологическая характеристика человека, определяющая его способность варьировать поведение в зависимости от ситуации; она способствует формированию устойчивости к стрессам и достижению успехов в различных сферах жизнедеятельности. Значение концепции андрогинии состоит в том, что она позволяет равно ценить качества как традиционно женские, так и мужские. Это особенно важно на фоне представления о мужских качествах как о более привлекательных. В процессе обсуждения следует обратить внимание участников на тот факт, что люди с андрогинным типом личности обладают более высоким уровнем социально-психологической адаптации. Обсуждение опирается на личный опыт участников.

Тест Лири

Тест Лири был модифицирован отечественными учеными Ю.А. Решетняк и Г.С. Васильченко. Этот тест направлен на изучение различных личностных особенностей (Практикум... 2000), его можно использовать и для выявления степени выраженности маскулинных и фемининных характеристик личности.

Ведущий раздает тексты опросника, бланки и зачитывает следующую инструкцию:

«Перед вами перечень признаков, с помощью которых можно описать психологический портрет любого человека.

1. Отберите из всего набора признаков только те, которые вы можете с уверенностью отнести к себе, стараясь дать при этом наиболее полную характеристику. Номера выбранных описаний запишите в графу бланка «Я-реальное».

2. Теперь отберите признаки, в наибольшей степени характеризующие то, каким бы вы хотели быть. Номера описаний запишите в графу бланка «Я-идеальное».

Бланк для теста Лири

Номера характеристик	
Я-реальное	Я-идеальное

Обработка и обсуждение результатов

Тест включает список из 128 характерологических свойств – утверждений, которые отражают 8 психологических тенденций (шкал), определяющих различные черты личности: лидерство, уверенность в себе, требовательность, скептицизм, уступчивость, доверчивость, добросердечие, отзывчивость (см. Приложение 3). Необходимо подсчитать количество ответов, совпадающих с ключом, по каждой из 8 шкал и занести результаты в сводную таблицу. Характеристики первых четырех шкал (лидерство, уверенность в себе, требовательность, скептицизм) соответствуют набору черт, традиционно ассоциирующихся с понятием «маскулинность», поэтому их можно рассматривать как реальные и желаемые маскулинные характеристики личности. Характеристики шкал с пятой по восьмую (уступчивость, доверчивость, добросердечие, отзывчивость) соответствуют набору черт, традиционно ассоциирующихся с понятием «фемининность», поэтому можно их рассматривать как реальные и желаемые фемининные характеристики личности. Чтобы получить значения выраженности маскулинных качеств, надо сумму значений по шкалам: доминантность, уверенность в себе, требовательность, скептицизм – разделить на четыре. Чтобы получить значения выраженности фемининных качеств, надо сумму значений по шкалам: уступчивость, доверчивость, добросердечие, отзывчивость – разделить на четыре.

$M = (\text{сумма баллов с 1-й по 4-ю шкалу}): 4$

$F = (\text{сумма баллов с 5-й по 8-ю шкалу}): 4$

Значения, соответствующие фемининным и маскулиным характеристикам, заносятся в таблицу (см. образец).

Значения гендерных характеристик по тесту Лири

Название характеристик	Я-реальное	Я-идеальное
Маскулинные (М)		
Фемининные (F)		

На этапе интерпретации данных используется теоретическая информация о гендерных характеристиках личности и гендерных стереотипах. Результаты по шкалам маскулинности и фемининности, полученные по опроснику С. Бем и тесту Лири, сравнивают между собой. Сходные значения можно рассматривать как показатель устойчивости маскулинных и фемининных характеристик в структуре гендерной идентичности.

При обсуждении результатов важно обратить внимание участников на сравнение значений, отражающих представления о реальном уровне маскулинных и фемининных характеристик личности (Я-реальное) и уровне желаемом (Я-идеальное). Так определяют направление, в котором человек стремится развивать свои гендерные характеристики: это путь следования гендерным стереотипам (если человек хочет усилить у себя полоспецифичные черты и уменьшить степень выраженности неполоспецифичных) или путь противостояния гендерным стереотипам (он стремится уменьшить степень выраженности полоспецифичных черт и усилить – неполоспецифичных).

Заполнение опросника С. Бем (модифицированный вариант)

Модифицированный опросник С. Бем можно использовать для изучения подверженности стереотипам маскулинности-фемининности. Текст опросника остается прежним, меняется только инструкция (Приложение 4).

Обработка и обсуждение результатов

Представления о моделях поведения и чертах характера, соответствующие понятиям «мужское» и «женское», сконцентрировано в гендерных стереотипах. Полученные данные обрабатываются в соответствии с ключом (Приложение 4). Результаты заносятся в таблицу.

Соотношение маскулинных и фемининных характеристик

в образах мужчин и женщин

Обобщенный образ	Характеристики	
	маскулинные	фемининные
Обобщенный образ мужчин		
Обобщенный образ женщин		

В полученных обобщенных образах отражается степень подверженности испытуемого стереотипам маскулинности-фемининности. Можно сделать вывод о высокой подверженности этим стереотипам, если в образе мужчины доминируют маскулинные качества, а фемининные характеристики представлены в незначительной мере (в образе женщины – наоборот). Если в образах мужчин и женщин примерно в равной мере представлены и маскулинные и фемининные характеристики, то можно говорить о том, что личность не подвержена стереотипам маскулинности-фемининности. Возможны варианты, когда один из образов (мужской или женский) окажется стереотипным, а другой нет. Тогда можно предположить, что человек воспринимает стереотипно только одну из групп (мужчин или женщин).

Заполнение и обработка опросника «Пословицы»

Опросник «Пословицы» используется для изучения гендерных установок, касающихся распределения ролей в семье. Данный опросник составлен И.С. Клециной и апробирован в курсовых и дипломных работах участников психолого-педагогического факультета РГПУ им. А.И. Герцена (Приложение 5). Минимальное значение баллов – 10, максимальное – 50. Обсуждение полученных результатов проводится совместно с анализом данных опросника «Распределение ролей в семье».

Заполнение опросника «Распределение ролей в семье»

Опросник «Распределение ролей в семье» предназначен для изучения установок личности относительно распределения семейных ролей между мужчинами и женщинами. Авторы опросника: Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская (1987). Для реализации целей занятия в опроснике изменена инструкция. В исходном варианте она звучит следующим образом: «Просим вас ответить на предлагаемые ниже вопросы, касающиеся некоторых моментов организации вашей семейной жизни». В приведенном варианте (Приложение 6) дается следующая инструкция: «Просим вас ответить на предлагаемые ниже вопросы, касающиеся некоторых моментов организации семейной жизни». Участников просят высказать свое мнение не о том, как распределяются роли в их семье, а о том, как вообще должны распределяться семейные роли. Таким образом выясняются гендерные установки участников, связанные с распределением ролей.

Обработка и обсуждение результатов

Опросник позволяет выявить установки участников относительно распределения ролей в семи сферах семейной жизни: 1) воспитание детей; 2) материальное обеспечение семьи; 3) поддержание эмоционального климата в семье; 4) организация развлечений; 5) исполнение роли «хозяина»/«хозяйки»; 6) ответственность за удовлетворенность интимными отношениями; 7) организация семейной субкультуры. Полученные данные обрабатываются в соответствии с инструкцией (Приложение 6).

Чем выше полученный балл, тем в большей степени данная роль в семье приписывается жене. Если величина близка к срединному значению, значит, данную роль должны выполнять оба супруга приблизительно в равной степени. Минимальное значение – 1 балл, максимальное – 4 балла.

В соответствии со стереотипными представлениями о распределении ролей в семье большую часть семейных обязанностей должна выполнять жена, а муж должен обеспечить материальное благосостояние семьи и осуществлять контакты семьи с социальным окружением. Несмотря на то что большинство женщин наравне с мужчинами взяли на себя

выполнение функций по материальному обеспечению семьи, мужья не разделяют поровну с женами функции, связанные с домашним хозяйством. Социологические исследования показывают, что с годами тут мало что меняется: женщины, как и прежде, уделяют домашним делам и уходу за детьми в два-три раза больше времени, чем мужчины (Барсукова, Радаев, 2000).

Исходя из характера распределения семейных ролей, выделяют три типа семей: традиционные, эгалитарные и промежуточные. Традиционные семьи – это семьи, где все домашние обязанности строго делятся на «мужские» и «женские» и большую часть этих обязанностей выполняет жена. Для эгалитарных семей характерно отсутствие разделения семейных ролей на «мужские» и «женские», тут существует взаимозаменяемость супругов в домашних делах. В семьях промежуточного типа не выражен типичный вариант распределения внутрисемейных ролей.

По результатам заполнения опросников «Пословицы» и «Распределение ролей в семье» участники могут определить тип своих гендерных установок. Они могут быть традиционными, эгалитарными или неопределенными. Если по опроснику «Пословицы» получены значения больше 37 баллов, то можно говорить о выраженности традиционных гендерных установок, если значения меньше 23 баллов – о выраженности эгалитарных установок. Значения от 24 до 36 свидетельствуют о неопределенных гендерных установках.

Результаты исследования с помощью опросника «Распределение ролей в семье» интерпретируются следующим образом. Значения от 2 до 3 баллов дают информацию о наличии выраженных эгалитарных установок. Значения от 3 до 4 баллов относительно таких ролей, как воспитание детей, поддержание эмоционального климата, исполнение роли хозяйки, а также значения от 1 до 2 баллов относительно других ролей характеризуют приверженность традиционным гендерным установкам. Другие варианты значений относятся к неопределенным установкам.

Этап 2. Подготовка работы «Социально-психологический портрет (гендерный аспект)»

Задача данного этапа – развитие навыков анализа гендерных характеристик в структуре Я-концепции.

Каждый участник на основе данных, полученных при исследовании специфики его гендерных характеристик (этап психологической самодиагностики), выполняет письменную работу по составлению своего социально-психологического портрета. Перед работой ведущий может напомнить участникам о следующем:

- начинать работу по составлению своего социально-психологического портрета в гендерном контексте следует с описания наиболее важных и устойчивых гендерных характеристик личности;
- следует связать гендерные характеристики личности с другими социально-психологическими особенностями;
- следует соотносить гендерные характеристики с условиями гендерной социализации;
- следует попытаться проследить динамику развития гендерных характеристик и создать прогноз их развития.

Общие рекомендации по выполнению работы могут касаться следующих моментов:

- следует осмысливать и сопоставлять полученные данные между собой;
- следует сравнивать результаты однородных характеристик, полученных при выполнении различных методик;
- следует сопоставлять эти данные с результатами самонаблюдения и с реальным поведением в социальных ситуациях.

В качестве критериев оценки работы можно предложить следующие параметры.

1. Когнитивная сложность, полнота описания социально-психологических гендерных характеристик.
2. Умение сопоставлять и обобщать данные. Глубина анализа.

1. Вера в себя.
2. Умение уступать.
3. Способность помочь.
4. Склонность защищать свои взгляды.
5. Жизнерадостность.
6. Угрюмость.
7. Независимость.
8. Застенчивость.
9. Сострадательность.
10. Атлетичность.
11. Нежность.
12. Театральность.
13. Напористость.
14. Падкость на лесть.
15. Удачливость.
16. Сильная личность.
17. Преданность.
18. Непредсказуемость.
19. Сила.
20. Женственность.
21. Надежность.
22. Аналитичность.
23. Умение сочувствовать.
24. Ревнивость.
25. Способность к лидерству.
26. Забота о людях.

27. Прямота, правдивость.
28. Склонность к риску.
29. Понимание других.
30. Скрытность.
31. Быстрота в принятии решений.
32. Сострадание.
33. Искренность.
34. Самодостаточность (способность полагаться только на себя).
35. Способность утешить.
36. Тщеславие.
37. Властность.
38. Тихий голос.
39. Привлекательность.
40. Мужественность.
41. Теплота, сердечность.
42. Торжественность, важность.
43. Собственная позиция.
44. Мягкость.
45. Умение дружить.
46. Агрессивность.
47. Доверчивость.
48. Низкая результативность.
49. Склонность вести за собой.
50. Инфантильность.
51. Адаптивность, приспособляемость.
52. Индивидуализм.
53. Нелюбовь к ругательствам.
54. Несистематичность.
55. Дух соревнования.
56. Любовь к детям.
57. Тактичность.
58. Амбициозность, честолюбие.
59. Спокойствие.
60. Традиционность, подверженность условностям.

Обработка опросника С. Бем

Ключ

Маскулинность (ответ «да»): 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 46, 49, 52, 55, 58.

Фемининность (ответ «да»): 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38, 41, 44, 47, 50, 53, 56, 59.

За каждое совпадение с ключом начисляется 1 балл. Затем определяется показатель фемининности (F) и маскулинности (M) в соответствии с формулой:

$F = (\text{сумма баллов по фемининности}) : 20$

$M = (\text{сумма баллов по маскулинности}) : 20$

Основной индекс IS определяется как

$IS = (F - M) \cdot 2,322$.

Если величина индекса заключается в пределах от -1 до $+1$, это говорит об андрогинности. Если индекс меньше -1 , это говорит о маскулинности, индекс больше $+1$ – о фемининности; в случаях, когда индекс больше $+2,025$, говорят о ярко выраженной фемининности, а если индекс меньше $-2,025$ говорят о ярко выраженной маскулинности.

Приложение 3

Личностный опросник: тест Лири

Перед вами перечень признаков, с помощью которых можно описать психологический портрет любого человека.

1. Отберите из всего набора признаков только те, которые вы можете с уверенностью отнести к себе, стараясь дать при этом наиболее полную характеристику.

2. Теперь выберите признаки, соответствующие тому, каким вы хотели бы быть.

В каждом случае должно быть выбрано не менее 18 свойств.

1. Другие думают о нем благосклонно.
2. Производит впечатление на окружающих.
3. Умеет распоряжаться, приказывать.
4. Умеет настоять на своем.
5. Обладает чувством собственного достоинства.
6. Независимый.
7. Способен сам позаботиться о себе.
8. Может проявлять безразличие.
9. Способен быть суровым.
10. Строгий, но справедливый.
11. Может быть искренним.
12. Критичен к другим.
13. Любит поплакаться.
14. Часто печален.
15. Способен проявить недоверие.
16. Часто разочаровывается.
17. Способен быть критичным к себе.
18. Способен признать свою неправоту.
19. Охотно подчиняется.
20. Уступчивый.
21. Благодарный.
22. Восхищающийся, склонный к подражанию.
23. Уважительный.
24. Ищущий одобрения.
25. Способный к сотрудничеству, взаимопомощи.
26. Стремится ужиться с другими.
27. Дружелюбный, доброжелательный.
28. Внимательный, ласковый.
29. Деликатный.
30. Ободряющий.
31. Отзывается на призывы о помощи.
32. Бескорыстный.
33. Способен вызывать восхищение.
34. Пользуется уважением у других.
35. Обладает талантом руководителя.
36. Любит ответственность.
37. Уверен в себе.
38. Самоуверен, напорист.
39. Деловитый, практичный.
40. Любит соревноваться.
41. Стойкий и упорный, где надо.
42. Неумолимый, но беспристрастный.
43. Раздражительный.
44. Открытый, прямолинейный.
45. Не терпит, чтобы им командовали.

46. Скептичен.
47. На него трудно произвести впечатление.
48. Обидчивый, щепетильный.
49. Легко смущается.
50. Неуверенный в себе.
51. Уступчивый.
52. Скромный.
53. Часто прибегает к помощи других.
54. Очень почитает авторитеты.
55. Охотно принимает советы.
56. Доверчив и стремится радовать других.
57. Всегда любезен в общении.
58. Дорожит мнением окружающих.
59. Общительный.
60. Добросердечный.
61. Добрый, вселяющий уверенность.
62. Нежный, мягкосердечный.
63. Любит заботиться о других.
64. Бескорыстный, щедрый.
65. Любит давать советы.
66. Производит впечатление значительного человека.
67. Начальственно-повелительный.
68. Властный.
69. Хвастливый.
70. Надменный, самоуверенный.
71. Думает только о себе.
72. Хитрый, расчетливый.
73. Нетерпим к ошибкам других.
74. Корыстный.
75. Откровенный.
76. Часто недружелюбен.
77. Озлобленный.
78. Жалобщик.
79. Ревнивый.
80. Долго помнит обиды.
81. Склонный к самобичеванию.
82. Застенчивый.
83. Безынициативный.
84. Кроткий.
85. Зависимый, несамостоятельный.
86. Любит подчиняться.
87. Представляет другим принимать решения.
88. Легко попадает впросак.
89. Легко поддается влиянию друзей.
90. Готов довериться любому.
91. Благорасположен ко всем без разбора.
92. Всем симпатизирует.
93. Прощает все.
94. Переполнен чрезмерным сочувствием.
95. Великодушен, терпим к недостаткам.
96. Стремится покровительствовать.
97. Стремящийся к успеху.

98. Ожидает восхищения от каждого.
99. Распоряжается другими.
100. Деспотичный.
101. Сноб, судит о людях по рангу и достатку, а не по личным качествам.
102. Тщеславный.
103. Эгоистичный.
104. Холодный, черствый.
105. Язвительный, насмешливый.
106. Злой, жестокий.
107. Часто гневлив.
108. Бесчувственный, равнодушный.
109. Злопамятный.
110. Проникнут духом противоречия.
111. Упрямый.
112. Недоверчивый, подозрительный.
113. Робкий.
114. Стыдливый.
115. Отличается чрезмерной готовностью подчиняться.
116. Мягкотелый.
117. Почти никогда никому не возражает.
118. Навязчивый.
119. Любит, чтобы его опекали.
120. Чрезмерно доверчив.
121. Стремится снискать расположение каждого.
122. Со всеми соглашается.
123. Всегда дружелюбен.
124. Всех любит.
125. Слишком снисходителен к окружающим.
126. Старается утешить каждого.
127. Заботится о других в ущерб себе.
128. Портит людей чрезмерной добротой.

Описание шкал теста Лири

В опроснике имеется восемь шкал.

1. Шкала авторитарности: лидерство – властность – деспотичность.
2. Шкала эгоистичности: уверенность в себе – самоуверенность – самовлюбленность.
3. Шкала агрессивности: требовательность – непримиримость – жестокость.
4. Шкала подозрительности: скептицизм – упрямство – негативизм.
5. Шкала подчиненности: уступчивость – кротость – пассивная подчиняемость.
6. Шкала зависимости: доверчивость – послушность – зависимость.
7. Шкала дружелюбия: добросердечие – несамостоятельность – чрезмерный конформизм.
8. Шкала альтруистичности: отзывчивость – бескорыстие – жертвенность.

В зависимости от количества набранных баллов по каждой из шкал можно говорить о степени выраженности качества.

0—8 баллов – адаптивный вариант развития.

9—12 баллов – тенденция к дезадаптированности и экстремальному поведению.

13—16 баллов – экстремально дезадаптивный вариант развития.

0—4 – низкие баллы, 5—8 – умеренная степень, 9—12 – высокие баллы.

1-я шкала – авторитарность. Высокие показатели соответствуют властной, деспотической личности. Лидирует в групповой деятельности. Во всем стремится полагаться на свое мнение, не умеет принимать советы других. Доминантный. Средние значения

характерны для человека с хорошо выраженными лидерскими тенденциями, но без диктаторских проявлений.

2-я шкала – эгоистичность. Высокие показатели связаны с самовлюбленностью, себялюбием. Такой человек самодоволен, часто хвастлив и заносчив. Эгоцентричен. Средние показатели отражают тип уверенного в себе человека, со склонностью к соперничеству, но без признаков эгоцентризма.

3-я шкала – агрессивность. Высокие показатели обозначают, что человек жесткий и враждебный по отношению к окружающим, агрессивность может доходить до асоциального поведения. Характеризуется низкой терпимостью, резкостью в оценках, раздражительностью. Средние показатели связаны с такими качествами, как требовательность, настойчивость, энергичность.

4-я шкала – подозрительность. Высокие оценки связаны с такими чертами, как подозрительность, негативизм, гипертрофированная склонность к сомнениям во всем, злопамятность, скрытность, разочарованность. Средние значения отражают критичность как свойство личности и ума.

5-я шкала – подчиненность. Высокие показатели связаны с проявлением пассивной подчиненности, слабоволием, склонностью уступать всегда и всем, склонностью к самоуничижению, застенчивости. Средние значения характеризуют уступчивость и скромность. Выражена склонность к послушному и честному выполнению своих обязанностей.

6-я шкала – зависимость. Высокие показатели отражают высокий уровень зависимости в личностных отношениях, неуверенность в себе, наличие навязчивых страхов, опасений, боязливости, послушания. Средние значения связаны с доверчивостью, вежливостью, мягкостью.

7-я шкала – дружелюбие. Высокие показатели отражают ориентацию на принятие и социальное одобрение, стремление «быть хорошим» для всех без учета ситуаций, чрезмерный конформизм. Средние показатели связаны со склонностью к сотрудничеству и кооперации. Проявляет дружелюбие и эмпатию, стремится достичь согласия с мнением окружающих, способен к компромиссу.

8-я шкала – альтруистичность. Высокие показатели отражают тип, для которого в целом характерна такая черта, как «жертвенность». Стремится помогать и сострадать всем, всегда готов принести в жертву свои интересы, навязывает свою помощь. Средние значения связаны с такими качествами, как отзывчивость, деликатность, бескорыстие. Выражены способность и стремление к проявлению сострадания, заботы и в целом доброго отношения к другим.

Ключ и оценочный лист теста Лири

№ п/п	Характеристика поведения	Номера характеристик	Количество баллов	
			«Я-реальное»	«Я-идеал»
1	Доминантность	1—4, 33—36, 65—68, 97—100		
2	Уверенность в себе	5—8, 37—40, 69—72, 101—104		
3	Требовательность	9—12, 41—44, 73—76, 105—108		
4	Скептицизм	13—16, 45—48, 77—80, 109—112		
5	Уступчивость	17—20, 49—52, 81—84, 113—116		
6	Доверчивость	21—24, 53—56, 85—88, 117—120		
7	Добросердечие	25—28, 57—60, 89—92, 121—124		
8	Отзывчивость	29—32, 61—64, 93—96, 125—128		

Приложение 4
Опросник С. БЕм
(модифицированный вариант)

Инструкция: оцените наличие (или отсутствие) у большинства женщин названных ниже качеств. Можно отвечать только «да» или «нет»:

1. Вера в себя.
2. Умение уступать.
3. Способность помочь.
4. Склонность защищать свои взгляды.
5. Жизнерадостность.
6. Угрюмость.
7. Независимость.
8. Застенчивость.
9. Совестьливость.
10. Атлетичность.
11. Нежность.
12. Театральность.
13. Напористость.
14. Падкость на лесть.
15. Удачливость.
16. Сильная личность.
17. Преданность.
18. Непредсказуемость.
19. Сила.
20. Женственность.
21. Надежность.

22. Аналитичность.
23. Умение сочувствовать.
24. Ревнивость.
25. Способность к лидерству.
26. Забота о людях.
27. Прямота, правдивость.
28. Склонность к риску.
29. Понимание других.
30. Скрытность.
31. Быстрота в принятии решений.
32. Сострадание.
33. Искренность.
34. Самодостаточность (способность полагаться только на себя).
35. Способность утешить.
36. Тщеславие.
37. Властность.
38. Тихий голос.
39. Привлекательность.
40. Мужественность.
41. Теплота, сердечность.
42. Торжественность, важность.
43. Собственная позиция.
44. Мягкость.
45. Умение дружить.
46. Агрессивность.
47. Доверчивость.
48. Низкая результативность.
49. Склонность вести за собой.
50. Инфантильность.
51. Адаптивность, приспособляемость.
52. Индивидуализм.
53. Нелюбовь к ругательствам.
54. Несистематичность.
55. Дух соревнования.
56. Любовь к детям.
57. Тактичность.
58. Амбициозность, честолюбие.
59. Спокойствие.
60. Традиционность, подверженность условностям.

Инструкция: оцените наличие (или отсутствие) у большинства мужчин названных ниже качеств. Можно отвечать только «да» или «нет».

1. Вера в себя.
2. Умение уступать.
3. Способность помочь.
4. Склонность защищать свои взгляды.
5. Жизнерадостность.
6. Угрюмость.
7. Независимость.
8. Застенчивость.
9. Совестьливость.
10. Атлетичность.

11. Нежность.
12. Театральность.
13. Напористость.
14. Падкость на лесть.
15. Удачливость.
16. Сильная личность.
17. Преданность.
18. Непредсказуемость.
19. Сила.
20. Женственность.
21. Надежность.
22. Аналитичность.
23. Умение сочувствовать.
24. Ревнивость.
25. Способность к лидерству.
26. Забота о людях.
27. Прямота, правдивость.
28. Склонность к риску.
29. Понимание других.
30. Скрытность.
31. Быстрота в принятии решений.
32. Сострадание.
33. Искренность.
34. Самодостаточность (способность полагаться только на себя).
35. Способность утешить.
36. Тщеславие.
37. Властность.
38. Тихий голос.
39. Привлекательность.
40. Мужественность.
41. Теплота, сердечность.
42. Торжественность, важность.
43. Собственная позиция.
44. Мягкость.
45. Умение дружить.
46. Агрессивность.
47. Доверчивость.
48. Низкая результативность.
49. Склонность вести за собой.
50. Инфантильность.
51. Адаптивность, приспособляемость.
52. Индивидуализм.
53. Нелюбовь к ругательствам.
54. Несистематичность.
55. Дух соревнования.
56. Любовь к детям.
57. Тактичность.
58. Амбициозность, честолюбие.
59. Спокойствие.
60. Традиционность, подверженность условностям.

Обработка опросника С. Бем (модифицированный вариант)

Ключ

Маскулинные характеристики в образе мужчин и женщин (ответ «да»): 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 46, 49, 52, 55, 58.

Фемининные характеристики в образе мужчин и женщин (ответ «да»): 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38, 41, 44, 47, 50, 53, 56, 59.

За каждое совпадение с ключом начисляется 1 балл.

Приложение 5

ПОСЛОВИЦЫ

В какой степени вы согласны с приведенными ниже суждениями? Поставьте плюс в графе, соответствующей вашему мнению.

№ ц/п	Пословица	<u>Совершенство</u> <u>но</u> <u>согласен</u> (согласна)	Скорее согласен (согласна)	Труд но сказа ть	Скорее не согласен (не согласна)	Совершенно не согласен (не согласна)
1	Добрая жена да жирные щи — другого добра не ищи					
2	Муж вези гуж, а жена шей рубашки					
3	Муж — голова, жена душа					
4	Не та хозяйка, которая говорит, а та, которая щи варит					
5	Муж — дому строитель, нищете отгонитель					
6	<u>От плохой жены —</u> <u>состаришься</u> <u>от хорошей —</u> <u>помолодеешь</u>					
7	Муж молоти пшеницу, а жена пеки паленины					
8	Мир в семье женой держится					
9	Без мужа, что без головы, без жены, что без ума					
10	Бабе дорога — от печи до порога					
11	Не всякую правду муж жене рассказывает, а и рассказывает, так обманывает					
12	Баба да кошка завсегда в избе, мужик да собака во дворе					
13	Мужик тянет в одну сторону, баба в другую					
14	Пусть нередко и дура, только бы огонь пораньше раздула					
15	Жена верховодит, так муж по соседям бродит					

Обработка опросника «Пословицы»

В опроснике были использованы русские народные пословицы, собранные В.И. Далем (В.И. Даль. Пословицы русского народа. М., 1957).

Опросник предназначен для определения степени подверженности испытуемых традиционным представлениям о разделении ролей в семье. Результаты исследования говорят о гендерных установках испытуемых.

Опросник включает в себя 15 утверждений, касающихся супружеских отношений. Десять утверждений отражают традиционные представления о распределении ролей в семье. Это утверждения 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 12, 14. Утверждения 6, 9, 11, 13, 15 фоновые, результаты ответов на эти утверждения в обработку данных не включаются.

Каждому варианту ответа присваивается соответствующий балл:

Совершенно согласен – 5 баллов; скорее согласен – 4; трудно сказать – 3; скорее не согласен – 2; совершенно не согласен – 1.

Чем выше сумма баллов, тем в большей мере испытуемому присущи традиционные установки о распределении ролей в семье.

Приложение 6

Опросник «Распределение ролей в семье»

Просим вас ответить на предлагаемые ниже вопросы, касающиеся некоторых моментов организации семейной жизни.

Ваш пол (напишите

1. От кого должны зависеть интересы и увлечения семьи?

- A. В основном от мужа.
- B. В большей степени должны зависеть от мужа, но и от жены тоже.
- C. В большей степени должны зависеть от жены, но и от мужа тоже.
- D. В основном должны зависеть от жены.

2. От кого в большей степени должно зависеть настроение в семье?

- A. В основном от жены.
- B. В большей степени должно зависеть от жены, но и от мужа тоже.
- C. В большей степени должно зависеть от мужа, но и от жены тоже.
- D. В основном должно зависеть от мужа.

3. Если возникнет необходимость, кто в первую очередь должен найти, где можно занять крупную сумму денег?

- A. Это сделает жена.
- B. В первую очередь это сделает жена, но и муж тоже.
- C. В первую очередь это сделает муж, но и жена тоже.
- D. Это сделает муж.

4. Кто в семье чаще должен приглашать в дом гостей?

- A. Чаще муж.
- B. Обычно муж, но и жена тоже.
- C. Обычно жена, но и муж тоже.
- D. Чаще жена.

5. Кто в семье в большей степени должен заботиться об уюте и удобстве в квартире?

- A. В основном муж.
- B. В большей степени муж, но и жена тоже.
- C. В большей степени жена, но и муж тоже.
- D. В основном жена.

6. Кто из супругов должен первым целовать и обнимать другого?
- A. Это должен делать муж.
 - B. Это должен делать муж, но и жена тоже.
 - C. Это должна делать жена, но и муж тоже.
 - D. Это должна делать жена.
7. Кто в семье должен решать, какие газеты и журналы выписывать и покупать?
- A. Обычно это должна решать жена.
 - B. В большей степени это должно зависеть от жены, но и от мужа тоже.
 - C. В большей степени это должно зависеть от мужа, но и от жены тоже.
 - D. Обычно это должен решать муж.
8. По чьей инициативе чаще супруги должны ходить в кино, в театр?
- A. По инициативе мужа.
 - B. В основном по инициативе мужа, но бывает, что жены тоже.
 - C. В основном по инициативе жены, но бывает, что мужа тоже.
 - D. По инициативе жены.
9. Кто в семье должен играть с маленькими детьми?
- A. В основном жена.
 - B. Чаще жена, но и муж тоже.
 - C. Чаще муж, но и жена тоже.
 - D. В основном муж.
10. От кого в семье должна зависеть взаимная удовлетворенность интимными отношениями?
- A. В основном от мужа.
 - B. В большей степени она должна зависеть от мужа, но и от жены тоже.
 - C. В большей степени она должна зависеть от жены, но и от мужа тоже.
 - D. В основном от жены.
11. Почти все супружеские пары время от времени испытывают трудности в интимных отношениях. Как Вы считаете, от кого это может зависеть (вольно или невольно) в большей степени?
- A. Чаще от мужа.
 - B. От мужа, но и от жены тоже.
 - C. От жены, но и от мужа тоже.
 - D. Чаще от жены.
12. Чьи жизненные принципы и правила (отношение ко лжи, обязательность выполнения обещаний, невозможность опозданий и др.) должны быть определяющими в семье?
- A. Жизненные принципы жены.
 - B. Как правило, жены, но в некоторых случаях мужа.
 - C. Как правило, мужа, но в некоторых случаях жены.
 - D. Жизненные принципы мужа.
13. Кто в семье должен следить за поведением маленьких детей?
- A. Это должна делать жена.
 - B. Это должна делать жена, но и муж тоже.
 - C. Это должен делать муж, но и жена тоже.
 - D. Это должна делать муж.

14. Кто в семье должен ходить с ребенком в кино, театр, цирк и др.?
- A. Это должен делать муж.
 - B. Это должен делать муж, но и жена тоже.
 - C. Это должна делать жена, но и муж тоже.
 - D. Это должна делать жена.
15. Кто в семье в большей степени должен обращать внимание на самочувствие другого?
- A. Муж.
 - B. В большей степени муж, но и жена тоже.
 - C. В большей степени жена, но и муж тоже.
 - D. Жена.
16. Представьте себе такую ситуацию: у обоих супругов появилась возможность сменить работу на оплачиваемую выше, но менее интересную. Кто это сделает в первую очередь?
- A. Это сделает жена.
 - B. Скорее жена, чем муж.
 - C. Скорее муж, чем жена.
 - D. Это сделает муж.
17. Кто в семье должен заниматься повседневными покупками?
- A. В основном муж.
 - B. В большей степени муж, но и жена тоже.
 - C. В большей степени жена, но и муж тоже.
 - D. В основном жена.
18. Кто в семье имеет больше оснований обижаться на равнодушие, черствость, бестактность другого?
- A. Муж.
 - B. В большей степени муж, но и жена тоже.
 - C. В большей степени жена, но и муж тоже.
 - D. Жена.
19. Если в семье возникнут денежные трудности, то кто из супругов должен заняться поисками дополнительного заработка?
- A. Это должен сделать муж.
 - B. В первую очередь муж, но и жена примет в этом участие.
 - C. В первую очередь жена, но и муж примет в этом участие.
 - D. Это должна сделать жена.
20. Кто в семье должен планировать, как и где провести отпуск?
- A. В основном жена.
 - B. Чаще жена, но и муж тоже.
 - C. Чаще муж, но и жена тоже.
 - D. В основном муж.
21. Кто в семье должен вызывать представителей различных ремонтных служб и вести с ними переговоры?
- A. Это должна делать жена.
 - B. Это должна делать жена, но и муж тоже.
 - C. Это должен делать муж, но и жена тоже.
 - D. Это должен делать муж.

Данный опросник позволяет исследовать ролевую структуру семьи. Он состоит из 21 вопроса, где каждой из 7 семейных ролей соответствует по 3 вопроса. Это следующие категории: 1) воспитание детей; 2) материальное обеспечение семьи; 3) эмоциональный климат в семье; 4) организация развлечений; 5) роль хозяина/хозяйки; 6) сексуальный партнер; 7) организация семейной субкультуры.

Обработка показателей сводится к подсчету того, в какой степени та или иная роль реализуется мужем (женой). Индекс по каждой сфере подсчитывается как среднее арифметическое трех вопросов. В вопросах 1, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 14, 15, 17, 18, 19 первой альтернативе приписывается значение 1, второй – 2, третьей – 3, четвертой – 4.

В остальных вопросах (2, 3, 7, 9, 12, 13, 16, 20, 21) значения приписываются в обратном порядке, то есть в первой альтернативе приписывается значение 4, второй – 3, третьей – 2, четвертой – 1. Подсчет по сферам ведется следующим образом:

$$(9 + 13 + 14) : 3$$

$$(2 + 15 + 18) : 3$$

$$(19 + 3 + 16) : 3$$

$$(20 + 8 + 4) : 3$$

$$(17 + 5 + 21) : 3$$

$$(10 + 6 + 11) : 3$$

$$(1 + 7 + 12) : 3$$

Интерпретация: чем выше балл, тем в большей степени данная роль в опрашиваемой семье реализуется женой (ниже, соответственно, – мужем). Если величина близка к срединному значению, то данную роль оба супруга реализуют приблизительно в равной степени.

2.2. Тренинг гендерной толерантности

Гендерная толерантность – непредвзятое отношение к представителям другого пола, недопустимость априорного приписывания человеку недостатков, якобы свойственных его полу, свобода от идей о превосходстве одного пола над другим. Экстремистское проявление гендерной интолерантности представляет собой сексизм – индивидуальное или групповое поведение, дискриминирующее женщин, ограничивающее их право на полноценное участие в профессиональной деятельности и общественной жизни, которое основывается на представлении о том, что по личным характеристикам мужчины превосходят женщин (Щеколдина, 2004).

Толерантность предполагает готовность принять других такими, какие они есть, и взаимодействовать с ними на основе согласия. В первую очередь она предполагает взаимность и активную позицию всех заинтересованных сторон. Толерантность является важным компонентом жизненной позиции зрелой личности, имеющей свои ценности и интересы и одновременно с уважением относящейся к позициям и ценностям других людей. Вне всяких сомнений, проблема толерантности и интолерантности крайне актуальна и прямо связана с насилием, которое встречается в нашем обществе.

Кроме насилия в межгосударственных отношениях в современном мире по-прежнему широко распространено насилие «частное», почти незаметное, – в непосредственном межличностном взаимодействии и общении. Любое насилие, в какой бы форме оно ни проявлялось, какими бы разумными доводами ни оправдывалось, всегда оказывает разрушительное воздействие на человека.

В связи с этим одна из главных задач предлагаемого тренинга гендерной толерантности – осуществить переход к ненасильственным отношениям, основанным на принципах кооперации, взаимного уважения, понимания и терпимости.

Программа тренинга гендерной толерантности направлена на развитие умения

управлять своим поведением, эмоциями, общением и включает когнитивный (осведомленность касательно вопросов гендерной толерантности, повышение психологической культуры), эмоционально-волевой (усовершенствование коммуникативных навыков толерантного взаимодействия, овладение эмоциональной саморегуляцией в процессе общения и деятельности) и поведенческий компоненты. Упражнения для данного тренинга взяты из работы Щеколдиной (2004).

Цель программы – формирование гендерной толерантности личности. Программа направлена на решение следующих задач:

- формирование навыков ведения позитивного диалога;
- развитие способности к самоанализу, самопознанию;
- развитие эмоциональной устойчивости и гибкости;
- развитие социальной восприимчивости (способности к эмпатии и сопереживанию);
- развитие способности к рефлексии;
- осознание многообразия мира и проявлений личности в этом мире;
- обучение культуре толерантного поведения в гендерных отношениях;
- развитие чувства собственного достоинства и умения уважать достоинство других людей независимо от индивидуальных (гендерных) особенностей;
- повышение социально-психологической компетентности.

Программа содержит 12 занятий, которые проводятся один раз в неделю и длятся 1,5 ч. На каждом занятии организуется работа участников тренинга в парах, тройках и в микрогруппах по 4—6 человек, в командах по 8—10 человек.

Если группа больше 15 человек, то имеет смысл давать возможность каждому высказываться в кругу не больше двух раз за занятие, а для работы делиться на команды, микрогруппы. На тройки удобно делиться в том случае, когда два человека разыгрывают ситуацию, а третий выступает в роли наблюдателя; на команды группа делится для выработки совместного решения, получения обратной связи.

Занятие 1. Толерантность и интолерантность

Цель : ознакомить с понятиями «толерантность» и «интолерантность».

Введение (знакомство)

Ведущий предлагает участникам назвать себя так, как бы им хотелось, чтобы их называли в группе (можно использовать псевдоним). Участники сидят в кругу, у каждого – бейдж (карточка с именем). Первым представляется ведущий. Каждый следующий участник называет по очереди имена всех, представившихся до него. Участнику, замыкающему круг, предстоит назвать имена всех членов группы.

Принятие норм работы группы

Ведущий предлагает обсудить следующие вопросы: Какое поведение других людей мешает, а какое способствует свободному высказыванию? Зависит ли это от пола другого человека? Если да, то каким именно образом? В результате обсуждения участники группы приходят к выводу, что необходимы определенные правила, которых следует придерживаться в группе.

Можно рассмотреть следующие правила работы группы:

- искренность в общении – открытое выражение чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе, когда никто не обижается на высказывания других членов группы;
- определение сильных сторон личности: во время занятий каждый участник тренинга стремится подчеркнуть положительные качества другого участника, с которым вместе работает;
- активное участие в работе группы: стремление общаться со всеми членами группы независимо от симпатий, не замыкаться в себе, даже когда приходится узнавать о себе что-то неприятное;

- уважение к говорящему: когда высказывается кто-либо из членов группы, все его внимательно слушают, дают возможность сказать то, что он хочет, не перебивают до тех пор, пока он не закончит говорить, и лишь после этого задают вопросы, благодарят его или спорят с ним.

Пример предложенных ведущим правил:

- у всех участников группы есть карточка с именем, мы обращаемся друг к другу по именам;
- конфиденциальность: не говорить о личном опыте других участников вне группы;
- относиться друг к другу открыто и доброжелательно.

Психотехнические упражнения, задания, направленные на развитие гендерной толерантности

Ведущий тренинга рассказывает участникам о том, что такое толерантность и интолерантность.

В научной литературе толерантность рассматривается прежде всего как уважение и признание равенства, отказ от доминирования и насилия, признание многообразия человеческих культур, норм, верований и отказ от сведения этого многообразия к единению или к преобладанию какой-то одной точки зрения. Толерантность предполагает готовность принять других такими, какие они есть, и взаимодействовать с ними на основе согласия. Толерантность не должна сводиться к индифферентности, конформизму, ущемлению собственных интересов. В первую очередь она предполагает взаимность и активную позицию всех заинтересованных сторон. Толерантность является важным компонентом жизненной позиции зрелой личности, имеющей свои ценности и интересы, готовой, если потребуется, их защищать, но одновременно с уважением относящейся к позициям и ценностям других людей.

Интолерантность – это неприятие другого человека, неготовность к сосуществованию с другими (непохожими на нас) людьми; интолерантность проявляется через деструктивное, конфликтное, агрессивное поведение.

Декларация принципов толерантности утверждена резолюцией 5.61 Генеральной конференции ЮНЕСКО от 16 ноября 1995 г., ежегодно 16 ноября отмечается Международный день, посвященный толерантности.

Ведущий тренинга делит участников на микрогруппы по 3—4 человека в каждой. Им предстоит выработать свое определение гендерной толерантности, включая в него то, что, по их мнению, является сущностью данного понятия. Определение должно быть кратким. После обсуждения представитель каждой группы знакомит с определением всех участников тренинга. Ведущий знакомит участников с существующими определениями, после того как группы представят свои формулировки. В процессе обсуждения участники имеют возможность высказать свое отношение к различным формулировкам.

Упражнение 1

Участники тренинга разбиваются на микрогруппы по 3—4 человека. Каждая подгруппа получает одно из определений толерантности и пытается изобразить его с помощью пантомимы таким образом, чтобы остальные участники догадались, о каком определении идет речь. Участники тренинга обсуждают, какая пантомима не вызвала затруднений при угадывании.

Упражнение 2

Каждый участник группы рисует эмблему толерантности. После ознакомления с результатами творчества всех членов группы участники разбиваются на подгруппы на основе сходства между рисунками, объясняя, что общего в этих рисунках, и выдвигая лозунг, который отражал бы сущность эмблем.

Ведущий может использовать следующие определения толерантности, связанные с различными языками народов мира:

- tolerance (*англ.*) – готовность быть терпимым, снисходительным;
- to tolerate (*англ.*) – быть терпимым, переносить существование различных мнений без их дискриминации;
- tolerance (*фр.*) — убежденность в том, что другие могут думать и действовать в манере, отличной от нашей собственной;
- tolerencia (*исп.*) – способность принимать идеи или мнения, отличные от собственных;
- kuan gong (*кит.*) – принимать других такими, какие они есть, и быть великодушными по отношению к другим;
- tasamul' (*араб.*) — снисхождение, милосердие, всепрощение, умение принимать других такими, какие они есть, и прощать;
- толерантность, терпимость (*рус.*) – умение терпеть (выдерживать, выносить, мириться с чем-либо), принимать, признавать существование кого-либо, примирять, приводить в соответствие с самим собой по отношению к кому-либо (чему-либо), быть снисходительным к чему-либо (кому-либо).

Определения, существующие на разных языках, в целом совпадают. Однако в каждом из них просматриваются национальные особенности: в английском – снисходительность, в китайском – великодушие, в русском – умение терпеть.

В процессе дискуссии следует обратить внимание на многогранность понятия «толерантность» и актуальность данной темы:

- Какое определение наиболее удачно для гендерной толерантности?
- Можно ли дать одно определение понятию «гендерная толерантность»?
- Что отличает и объединяет предложенные определения толерантности?

Для продуктивности работы необходимо, чтобы участники группы поделились своими впечатлениями, мыслями, которые появились в ходе занятия или после него. Какие вопросы существуют к членам группы и ведущему? Все ли понятно в правилах, которые приняла группа? Может быть, есть предложения по их изменению и добавлению новых?

Занятие 2. Толерантная и интолерантная личность

Цели : знакомство с понятиями толерантной и интолерантной личности; развитие толерантности к «Другому», к инаковости; осознание социальных и психологических особенностей «Другого».

Ведущий может опираться на следующие теоретические положения, касающиеся отличия толерантной личности от интолерантной. Г. Оллпорт (Оллпорт, 2003) отмечает, что толерантные люди лучше знают самих себя, причем не только свои достоинства, но и недостатки, поэтому менее удовлетворены собой. В связи с этим у них выше потенциал саморазвития. Интолерантный человек замечает у себя больше достоинств, чем недостатков, поэтому во всех проблемах чаще склонен обвинять окружающих. Интолерантному человеку трудно жить в согласии как с самим собой, так и с другими людьми. Он опасается своего социального окружения и даже себя, своих инстинктов, живет в ощущении постоянной угрозы. Толерантный человек обычно чувствует себя в безопасности. Отсутствие угрозы или убежденность, что с ней можно справиться, – важное условие формирования толерантной личности. Толерантные люди, в отличие от интолерантных, не перекладывают ответственность на других и не стремятся во всем обвинять окружающих. Интолерантные люди делают акцент на различиях между «своей» и «чужой» группами. Они не могут относиться к чему-то нейтрально. Толерантный человек, наоборот, признает мир в его многообразии и готов выслушать любую точку зрения. Толерантная личность больше ориентирована на себя в работе, творческом процессе, теоретических размышлениях. В проблемных ситуациях толерантные люди склонны винить себя, они стремятся к личной независимости. Потребность принадлежать к общественным институтам у интолерантных людей выражено значительно сильнее, чем у толерантных. Таким образом, выделяются два

пути развития личности: толерантный и интолерантный.

Г. Оллпорт дает обобщенную характеристику толерантной личности по ряду параметров:

- ориентация на себя (толерантный человек больше ориентирован на личностную независимость, меньше – на институты и внешний авторитет);
- нежесткая потребность в определенности (признает многообразие, готов выслушать любую точку зрения и чувствует меньший дискомфорт в состоянии неопределенности);
- меньшая приверженность к порядку (толерантный человек в меньшей мере ориентирован на социальный порядок, менее педантичен);
- способность к эмпатии (склонность выносить более адекватные суждения о людях);
- предпочтение свободы, демократии (для него не имеет большого значения иерархия в обществе);
- знание самого себя (толерантный человек хорошо осведомлен о своих достоинствах и недостатках и не склонен во всех бедах обвинять окружающих);
- ответственность (развито чувство ответственности, не перекладывает ответственность на других);
- защищенность (ощущение безопасности и убежденность в том, что с угрозой можно справиться).

Основными психологическими критериями и показателями толерантности являются:

- социальная активность – готовность к взаимодействию в различных социальных ситуациях ради достижения поставленных целей и выстраивания конструктивных отношений в обществе;
- дивергентность поведения – способность нестандартно решать обычные проблемы, задачи (поиск нескольких вариантов решения);
- мобильность поведения – способность к быстрой смене стратегии или тактики с учетом складывающихся обстоятельств;
- эмпатия – адекватное представление о том, что происходит во внутреннем мире другого человека;
- устойчивость – постоянство социально-нравственных мотивов поведения в процессе взаимодействия с другими людьми.

Упражнение 1

Каждый человек – уникальная личность. В чем-то он совершенно неподражаем и вне всякой конкуренции. И верить в свою исключительность необходимо каждому. Ведущий предлагает участникам группы подумать над тем, что каждый из них действительно является «подарком» для человечества. Каждый из участников аргументирует это утверждение, например, таким образом: «Я подарок для человечества, так как я...»

Ведущий обобщает высказывания участников, говорит, что у всех много возможностей, много того, что делает каждого уникальным, и того, что всех объединяет. Поэтому мы нужны друг другу и каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, чтобы другим людям рядом с ним было веселее и радостнее жить.

Упражнение 2

Ведущий предлагает участникам группы определить, что их объединяет, несмотря на множество различий. Каждый из участников, представившись каждому новому собеседнику, задает вопросы, касающиеся психологических характеристик и интересов, которые могут объединять участников группы, и записывает результат на листе бумаги. Например: мы оба добрые, тактичные, приятные в общении, выросли в религиозной семье, любим слушать классическую музыку, не менее одного раза в месяц бываем на концерте, в театре и т.д.

После того как участники закончат перечислять сходства, группа может прийти к выводу, что, несмотря на физиологические, биографические и гендерные различия, люди принимают и понимают других на основе сходства психологических характеристик или интересов, что позволяет им быть толерантными по отношению друг к другу.

Задание

Каждый участник группы письменно перечисляет 15 характеристик, свойственных толерантной личности, далее он ставит знак «+» напротив тех качеств, которые, по его мнению, у него сильнее выражены. Каждый участник знакомит группу с характеристиками толерантной личности, которые записываются на доске. Подсчитывается число ответов по каждому качеству; те качества, что набрали наибольшее количество баллов, являются характеристикой толерантной личности с точки зрения данной группы. Участники получают возможность сравнить представление о себе (качества, отмеченные знаком «+») с портретом толерантной личности, созданным группой. В процессе обсуждения участники определяют качества толерантной и интолерантной личности и выясняют, каких качеств им не хватает для того, чтобы считаться толерантными людьми.

Пример характеристик толерантной личности, полученных в результате работы всей группы:

- терпение;
- доверие;
- умение владеть собой;
- снисходительность;
- доброжелательность;
- умение не осуждать других;
- терпимость к различиям;
- способность к сопереживанию;
- умение слушать.

Следует отметить, что толерантность является более сложной категорией для понимания и исследования, чем интолерантность. Действительно, всякое толерантное отношение необходимо обязывает примириться с некоторым отличием, при этом человек не может морально соглашаться со значимым для него отклонением. Если удастся примириться с отличием, то необходимо, с одной стороны, с чем-то расстаться (например, с желанием оскорбить, подавить или вытеснить человека), с другой – сохранить приверженность своим собственным убеждениям. Именно эта борьба между приверженностью собственным взглядам и признанием позиции и убеждений других определяет толерантность как внутренне напряженную категорию, более сложную для понимания, чем интолерантность.

Интолерантность – это неприятие другого человека, неготовность к сосуществованию с другими (не похожими на нас) людьми; она проявляется через деструктивное, конфликтное, агрессивное поведение.

В истории человечества интолерантность формировалась тысячелетиями, порождая войны, религиозные преследования и идеологическое противостояние. Возникновение интолерантности к другому обусловлено психическими особенностями человека: ощущение возникающей угрозы со стороны внешнего мира (иногда только кажущееся) заставляет психику вырабатывать правдоподобное «рациональное» толкование враждебного отношения к «другим», к тем, кто в чем-то отличен. Результатом этого является проявление предрассудков и ксенофобии – неприязни к чужакам: иным этносам, религиозным меньшинствам, к специфическим социальным группам, отличающимся от общества по целям и интересам. Критериями «чужеродности» становятся не только расовые или этнические отличия, «чужие» определяются экономическими, гендерными и другими особенностями. Одна из существенных причин интолерантности к чужакам, инакомыслящим заключается в том, что нетерпимость крепко сплавливает общество, так что проявления нетерпимости, манифестация ненависти позволяют «укрепить» собственную группу. Таким образом, интолерантность выполняет определенные функции, важные как для общества, так и для группы и личности: сплоченность группы, основанная на противопоставлении «чужим», простота и четкость групповой и личностной идентификации, построение жестких, иерархических отношений в группе.

Упражнение 3

Одним из очень важных вопросов гендерной интолерантности является отношение к

гомогенности. Современная теория гомосексуальности считает ее побочным, но вполне закономерным продуктом биологической эволюции, поскольку природа объективно заинтересована в разнообразии и вариативности (Луковицкая, 2002).

Отношение к гомосексуальности в обществе связано с глубинными, часто не осознаваемыми мотивами формирования отношения к сексуальности. Гомосексуальность в нашем обществе часто воспринимается как ненормальность, патология и потому, как отмечают некоторые исследователи, вызывает помимо любопытства «почти животный страх», поскольку грозит «разрушением привычной картины мира», где именно гетеросексуальность является нормой. Как показывают данные опросов, мужчины часто более категоричны в оценке «нетрадиционной ориентации», особенно мужской (Омельченко, 2000).

Враждебное отношение к гомосексуальности коренится не столько в индивидуальной, сколько в общественной психологии. В научной литературе термин «гомофобия» сейчас заменяется термином «гетеросексизм», который определяется как «идеологическая система, которая отрицает, принижает и стигматизирует любые негетеросексуальные формы поведения, идентичности, отношения или общины» (Кон, 1998). Кон замечает, что главная социально-историческая функция гетеросексизма – поддержание незыблемости гендерной стратификации, основанной на мужской гегемонии и господстве. В свете этой идеологии независимая женщина – такое же извращение, как однополая любовь (Кон, 1998).

Уровень гетеросексизма в нашем обществе остается достаточно высоким. Практические психологи зачастую также не лишены верований, мешающих им с уважением относиться к личности гомосексуалов из-за их сексуальной ориентации. Они разделяют, например, представления о том, что:

- гомосексуальность противоречит воле Бога и греховна;
- геи, лесбиянки и бисексуалы склонны к развратным действиям (это мнение встречается очень часто, однако при этом забывают, что и среди гетеросексуалов встречается немало развратников);
- гомосексуальность противоестественная, болезненная и извращенная форма сексуального поведения;
- гомосексуальность в чем-то уступает гетеросексуальности;
- представители сексуальных меньшинств не могут столь же успешно, как и гетеросексуалы, воспитывать детей или строить семейные отношения;
- гомосексуальные отношения бессодержательны и связаны лишь с получением сексуального удовольствия.

Оснащение : опросник для каждого участника (см. Приложение).

Инструкция ведущего: «Вам предлагается список вопросов для самостоятельного ответа и их осмысления».

После заполнения опросника участники создают подгруппы по 3—5 человек и сопоставляют свои оценки, выявляя совпадения и максимальные различия. Каждая малая группа представляет свои выводы всей группе. Эти выводы сопоставляют и обобщают.

Приложение

Опросник

1. Как вы думаете, гомосексуальность – это норма или патология? Оцените по 10-балльной шкале, где 10 – норма, 1 – патология.

Патология 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Норма

2. Как вы относитесь к гомосексуальной семье? Какие чувства и эмоции она у вас вызывает?

3. Как вы считаете, нужно ли разрешить семьям геев брать на воспитание детей, если они этого хотят (обоснуйте свой ответ)?

4. Представьте, что вы гей или лесбиянка. Каково ваше положение в обществе? Как вы думаете, как бы вы себя ощущали?

5. Как вы думаете, насколько вы толерантны к геям:

Очень толерантен 109 8 765432 1 Совершенно не толерантен
к лесбиянкам:

Очень толерантен 1098765432 1 Совершенно нетолерантен

6. Как вы думаете, какими личностными психологическими особенностями отличаются:

геи

лесбиянки

Занятие 3. Толерантное общение.

Цель : знакомство со способами толерантного общения.

В условиях современной цивилизации оптимальная форма толерантности – это расширение собственного опыта и критический диалог. Человек может увидеть в иной позиции, в другой системе ценностей не то, что угрожает его собственной позиции, а то, что может помочь ему в решении проблем, насущных не только для него, но и для многих людей. Такая форма толерантности способствует развитию личности, так как критический диалог дает возможность посмотреть на собственную позицию с иной точки зрения. В какой бы форме ни выражалась толерантность, она всегда препятствует любому виду насилия, уменьшает нетерпимость и выступает необходимым условием и надежным гарантом сохранения современной цивилизации во всей ее полифонии.

Упражнение 1

Ведущий предлагает участникам объединиться в пары: один человек выступает в роли обиженного, а другой в роли обидчика. Участники вспоминают и разыгрывают ситуации гендерного конфликта (например, на тему распределения ролей в семье). Используя предложенную ниже схему, обиженный пытается достойно выйти из положения.

Схема разрешения проблемной ситуации:

1. Начать разговор с описания ситуации, которая не устраивает обиженного.
2. Выразить чувства, возникшие в связи с этой ситуацией и поведением обидчика по отношению к обиженному: «Я почувствовал себя неудобно...»
3. Предложить обидчику другой вариант поведения, устраивающий обиженного.
4. В случае если обидчик изменит свое поведение, обиженный поступит так-то: «Тогда я буду прислушиваться к твоим замечаниям».

В процессе обсуждения участники группы высказывают свое мнение о том, чей вариант решения проблемы оказался наиболее удачным. Группа приходит к выводу о том, что культура поведения в споре заставляет внимательно выслушивать другую сторону, с уважением относиться к иной точке зрения.

Упражнение 2

Объяснить участникам группы разницу между Я-высказыванием и Ты-высказыванием. Использование в речи местоимения «Я» делает общение непосредственным, тут говорящий берет на себя ответственность за свои мысли и чувства: «Когда ты приходишь домой поздно, я очень волнуюсь». Ты-высказывание нацелено на обвинение другого человека: «Ты опять пришел домой поздно». Человек, к которому обращаются, используя Ты-высказывание, испытывает негативные эмоции – гнев, раздражение, обиду. Использование «Я» позволяет другому выслушать вас и спокойно ответить.

Схема Я-высказывания: «Когда... (действие другого), я чувствую (мне...)... я считаю...».

Ведущий просит участников группы составить Я-высказывания для ситуаций, предлагаемых участниками тренинга.

Занятие 4. Взаимопонимание и согласованность действий в группе

Цель : повышение уровня сплоченности, взаимопонимания и согласованности действий в группе.

Важно подчеркнуть, что толерантность представляет собой определенное качество взаимодействия между субъектом и объектом, а именно – готовность субъекта принимать гендерные отличия объекта, включая внешние признаки, высказывания, особенности поведения и т.д. Это взаимодействие имеет свою историческую, социоэкономическую и социокультурную специфику и во многом ею определяется.

Толерантность – это способность различать и признавать нравственные, правовые и психологические границы, умение конструктивно действовать в пограничных ситуациях, разрешать противоречия, согласовывать позиции, сотрудничать.

Упражнение 1

Всем участникам предлагают выполнить два рисунка: «Я такой, какой я есть» и «Я такой, каким хочу быть». После выполнения задания ведущий собирает неподписанные рисунки и по очереди показывает их участникам с просьбой рассказать, что они тут видят. Участники говорят о своих ощущениях от рисунка: как, по их мнению, автор видит себя, что хотел бы изменить в себе. После того как все участники выскажут свое мнение, они пытаются определить, кто автор рисунка. Автор рассказывает, что он хотел выразить своим рисунком, отмечает наиболее понравившиеся ему высказывания. Таким образом обсуждаются все рисунки.

Упражнение 2

Ведущий предлагает участникам группы вспомнить и описать жизненные трудности, связанные с принадлежностью к определенному полу, которые пришлось преодолевать за последнее время. В процессе обсуждения участники находят то общее, что помогло им преодолевать трудности, составляют общий список методов преодоления. Группа приходит к выводу, что лучше жить в мире и согласии с собой и окружающими, однако жизнь часто ставит перед нами серьезные проблемы, создает препятствия, которые нужно преодолевать. Теперь каждый участник в трудную минуту сможет вспомнить о том, как можно успешно преодолевать трудности.

Задание

Ведущий предлагает участникам группы заполнить следующую анкету:

1. Что означает толерантность как принцип жизнедеятельности?
 - а) проявление уважения к любому человеку вне зависимости от отношения к его взглядам;
 - б) готовность пойти на компромисс;
 - в) сознательное подавление в себе чувства неприятия другого;
 - г) признание за тем, кто не нравится, права быть таким, какой он есть;
 - д) умение вести равноправный диалог и готовность к нему.
2. Чем, по вашему мнению, в большей степени является толерантность?
 - а) личностной характеристикой;
 - б) принципом жизнедеятельности;
 - в) ценностью;
 - г) психологической установкой.
3. Проранжируйте ценности, которые вы считаете общечеловеческими:
 - а) запрет на убийство;
 - б) свобода выбора;
 - в) почитание родителей;
 - г) любовь к ближнему;
 - д) запрет на кражу;
 - е) способность к диалогу;
 - ж) запрет на лжесвидетельство.
4. Проранжируйте приемлемые для вас ценности:
 - а) запрет на ненависть в общении;

- б) бережное отношение к природе;
 - в) патриотизм;
 - г) запрет на насилие как способ разрешения споров;
 - д) терпимость.
5. Чем, по вашему мнению, чаще всего является конфликт?
- а) средством донести до других свое мнение;
 - б) одним из способов самоутвердиться;
 - в) средством к достижению цели.
6. Если конфликты бывают в вашей группе, то какие вопросы оказываются в их центре?
- а) национально-этнические;
 - б) гендерные;
 - в) социальные;
 - г) межличностные;
 - д) политические;
 - е) религиозные.
7. Вам предстоит наладить контакт с совершенно незнакомым человеком противоположного пола. Как изначально вы настроены к нему?
- а) безразлично;
 - б) доброжелательно;
 - в) с любопытством;
 - г) настороженно;
 - д) с подозрением.
8. Какое отношение к толерантности преобладает в вашей группе?
- а) толерантность поддерживает интересы личности;
 - б) в группе преобладает мнение, что против враждебности по отношению к другому надо бороться;
 - в) отрицательное отношение к толерантности;
 - г) толерантность чрезвычайно важна для общения, является значимым моральным качеством.
9. Что является противоположностью толерантности?
- а) дискриминация по отношению к другим;
 - б) насилие;
 - в) отсутствие уважения к другим;
 - г) склонность идти на конфликт;
 - д) авторитарное отношение к другим;
 - е) неспособность понять позицию другого;
 - ж) подозрительность, недоверчивость по отношению к другим.
10. Как вы считаете, что является причиной интолерантности в отношениях людей из разных гендерных групп?
- а) разный образ жизни;
 - б) существование идейных различий;
 - в) психологическая несовместимость.

Ответы обсуждаются участниками группы по каждому пункту.

Упражнение 3

Цель : показать, что существующие в обществе гендерные стереотипы не отвечают реальному положению вещей.

Группа разбивается на подгруппы, каждая из которых должна за 5 минут выполнить задание – письменно ответить на свой вопрос:

- 1 группа – как или какими общество представляет женщин;
- 2 группа – как или какими общество представляет мужчин;
- 3 группа – какие качества проявляют женщины в реальной жизни;
- 4 группа – какие качества проявляют мужчины в реальной жизни.

Когда каждая группа представит свои результаты, их сравнивают и обсуждают: насколько стереотипны представления о характере и поведении женщин и мужчин и насколько это отвечает действительности.

Обсудите, как стереотипное восприятие личности другими людьми может сдерживать ее развитие.

Занятие 5. Толерантность к другим через отношение к себе

Цель : показать, как отношение к себе связано с толерантностью к другим.

Упражнение 1

Умение легко войти в контакт, поддержать разговор и также непринужденно расстаться со своим собеседником показывает высокий уровень толерантности. Ведущий предлагает участникам провести серию встреч друг с другом, объединившись в пары. Для этого нужно начать разговор, сказать что-то приятное своему собеседнику и также на приятной ноте расстаться с ним. Время на установление контакта, взаимные приветствия, проведение самой беседы, завершение начатого разговора и прощание занимает 10 минут. Примеры ситуаций:

- перед вами человек, которого вы совершенно не знаете, видите его впервые, но вам необходимо узнать, как проехать до нужного места в городе, где вы находитесь впервые;
- вас окликнули на улице, оглянувшись, вы увидели незнакомого человека, который также понял, что ошибся; вы начинаете разговор;
- перед вами человек, который чем-то расстроен и никак не может успокоиться; подойдите к нему, начните разговор, успокойте его.

Основной вопрос для обсуждения: как повлиял на ваше поведение факт принадлежности собеседника к вашему или другому полу?

Упражнение 2

Участники садятся в круг. Каждый по очереди выходит в центр круга, а все остальные обращаются к нему со словами: «Мне в тебе не нравится...», затем: «Мне в тебе нравится...». Используется только фактическая информация, полученная в процессе групповой работы. Следует избегать определений «хорошо», «плохо». После того как все выскажутся, участник группы, стоявший в центре круга, рассказывает о том, что он извлек из этих суждений, что принял, что отверг.

Ведущий обращает внимание участников на то, что человек, решивший выйти в центр круга, тем самым говорит о своей готовности спокойно, без обид принять все услышанное. Высказывания должны делаться в доброжелательной форме.

Занятие 6. Насколько вы толерантная личность?

Цель : исследовать вопрос, каких качеств человеку не хватает для того, чтобы считаться толерантным.

Упражнение 1

Сначала участники группы стараются лучше запомнить друг друга. Каждый получает от ведущего лист бумаги с именем участника группы противоположного пола, в которого первый должен будет превратиться. От лица этого человека нужно будет отвечать на вопросы, которые будет задавать ведущий. Необязательно отвечать на вопросы по существу, можно прореагировать на них словесным комментарием.

В процессе выполнения упражнения становится очевидным, что человек может приписывать другим людям собственные качества. Во время работы или при дальнейшем обсуждении все участники начинают понимать, что они описывали различные аспекты собственной личности, а не другого участника, в которого они должны были превратиться.

Упражнение 2

Человек часто задается вопросом: «Разделяют ли другие мою точку зрения?» Для

ответа на этот вопрос ведущий предлагает каждому участнику написать свое имя, затем разделить лист бумаги на три графы по вертикали. В первой графе надо ответить на вопрос: «Каким человеком я себя вижу?» Для этого следует написать десять слов-эпитетов. Во второй графе написать, как на этот же вопрос ответил бы знакомый противоположного пола. В третьей графе на тот же вопрос отвечает кто-нибудь из группы, то есть все отдают подписанные листы бумаги ведущему, который их перемешивает и раздает каждому участнику группы, который и заполняет третью графу. После завершения работы листки возвращаются к хозяевам. При обсуждении результатов можно обратить внимание на следующие аспекты:

- повторяется ли какое-либо качество во всех трех графах;
- отношение к самому себе (соотношение позитивных и негативных эпитетов);
- совпадает ли Я-концепция человека с представлениями о нем других.

Участники обсуждают вопрос ответственности за презентацию себя другим людям. Установка толерантности влияет на внешние формы поведения, предотвращая агрессивное взаимодействие с другими, что изменяет характер конфликтных ситуаций в различных сферах жизни, формирует позитивное отношение к жизни, предотвращает стрессы и нейтрализует их воздействие.

Межличностная толерантность – это соответствующая ориентация человека на поведение в семье, коллективе, в деловом и управленческом общении. Межличностная толерантность есть основа любой формы терпимости в обществе, она в наибольшей степени поддается целенаправленному формированию при обучении и социальном воспитании.

Занятие 7. Степень толерантности

Цель : дать возможность участникам группы оценить степень своей толерантности.

Упражнение 1

Все участники садятся в круг. Один из участников пересаживает всех, учитывая цвет глаз: от светлоглазых к темноглазым. После того как задание выполнено, другой участник корректирует полученную комбинацию по-своему. Затем то же самое выполняют остальные участники. В процессе обсуждения группа приходит к выводу, что у каждого человека свое видение, то есть каждый воспринимает реальность по-своему. Несмотря на особенности восприятия, людям удается решать проблемы общения благодаря принципу толерантности: каждый имеет право чувствовать, видеть, слышать, думать по-своему, и каждый обязан признавать это право за окружающими.

Упражнение 2

Каждому участнику группы предлагается представить человека, неприятного в каком-либо отношении, врага, но обязательно противоположного пола. Участники тренинга стараются составить словесный портрет данного человека (в письменной форме), при этом необходимо фиксировать прежде всего симпатичные детали его внешности. Каждый участник описывает ситуацию взаимодействия с этим человеком, опираясь на позитивные моменты в его поведении. Затем участникам предлагается проанализировать свое поведение и выстроить стратегию и тактику позитивных взаимоотношений с этим человеком.

Модель развития толерантности включает четыре уровня. Критерием выделения уровней является степень самостоятельности проявления толерантности. Процесс формирования толерантности позволяет выделить ее уровни по ряду показателей: наличие адекватной самооценки, непосредственная эмоциональная оценка, осознанность мотивации толерантности, характер совместной деятельности, ситуативное эмоциональное отношение, степень рефлексии, зависимость от внешних условий, ситуативная обусловленность.

Нейтрально-конфликтный уровень (нулевой) зависит от психических качеств (силы, уравновешенности, подвижности процессов возбуждения и торможения), от индивидуального опыта человека: чему его учила семья и школа, от экономических и культурно-бытовых условий жизни, от конкретной ситуации или заинтересованности в

общении. Человек проявляет толерантность избирательно в отдельных ситуациях, когда он готов осуществить эмоциональный и деловой контакт. Толерантность проявляется в виде диалога без отрицательных эмоций, резких, грубых выражений, но при некоторых условиях (расхождение взглядов, резкое слово собеседника, низкая результативность диалога) положительные эмоции сменяются отрицательными. Может возникнуть ситуативный или даже затяжной конфликт; гибкость практически отсутствует.

Притязательный уровень (низкий), или уровень первичной социализации. Показателем данного уровня является адекватная самооценка личности. Человек признает терпимые отношения, но построить их может не всегда; непосредственная отрицательная эмоциональная оценка по отношению к членам своей группы встречается крайне редко, конструктивность в диалоге не наблюдается, степень рефлексии низкая. Фактором, стимулирующим развитие толерантности, является признание возможных отношений в совместной групповой деятельности.

Статусный уровень (средний). Показателем этого уровня является наличие мотивации для проявления толерантности. Человек самостоятельно проявляет толерантность в стандартных условиях к членам своей и других групп. В отношениях присутствует ситуативно-эмоциональная оценка. Конструктивность диалога проявляется в результативности работы. Фактором, стимулирующим толерантность, является осознанность толерантности, стремление к успеху работы при ее проявлении. Фактором, сдерживающим развитие толерантности, является отсутствие позитивного результата взаимодействия.

Рефлексивный уровень (высокий) характеризуется эмоционально устойчивым отношением к членам других групп, высокой степенью рефлексии. Мотивы отношений, не связанных с совместной деятельностью людей, сочетаются с принятием права на существование других точек зрения, в диалоге наблюдается конструктивность и желание продолжать разговор. Человек владеет оптимальными способами достижения результата, среди которых высокая степень самостоятельности в прогнозировании возможностей решения проблем в нестандартных условиях, самоанализ поведения и речи, что позволяет осуществлять коррекцию с позиции самого субъекта. Фактором, стимулирующим толерантность, является принятие ценностей, предъявляемых обществом.

Можно отметить, что на развитие толерантности влияют как внутренние, так и внешние факторы. Внутренние факторы, которые сдерживают развитие толерантности (нервозность, несдержанность, особенности темперамента, негативные формы самоутверждения), преодолеваются самим человеком. К факторам, способствующим саморазвитию толерантности, можно отнести рост самосознания, расширение кругозора, формирование мировоззрения.

Занятие 8. Управление эмоциями

Цель : создание навыков управления эмоциями, понимание эмоционального состояния других.

Упражнение 1

Каждому участнику группы предлагают вспомнить ситуацию, вызвавшую какое-то чувство, и рассказать о ней группе; группа пытается понять, какое чувство испытывал человек в той ситуации. Если некоторые участники молчат, необходимо объяснить, что для всей группы очень важно услышать их мнение.

Не следует затрагивать лично значимые ситуации. Чтобы избежать напряжения, выбираются не слишком болезненные ситуации из повседневной жизни участников.

Другой вариант упражнения: каждый участник по очереди изображает позой, мимикой или интонацией свое состояние, которое он в данный момент ощущает, предоставив возможность другим понять это состояние.

Упражнение 2

Каждый участник получает карточку с названием эмоционального состояния (радость,

восхищение, агрессия, доброжелательность, безразличие, недовольство, пренебрежение) и с соответствующей интонацией произносит любое высказывание в адрес группы или отдельных участников, которые пытаются понять, какие чувства он передает. В завершении проводится обсуждение в общем кругу: «Что я делаю, чтобы справиться со своими эмоциями?»

Толерантности соответствуют три типа взаимодействия: диалог, сотрудничество и опека.

В структуре диалогового взаимодействия преобладают эмоциональный и когнитивный компоненты, для которых характерны высокий уровень эмпатии, «чувство партнера», умение принять его таким, каков он есть, отсутствие стереотипов восприятия, гибкость мышления, а также видеть свою индивидуальность, адекватно принимать и оценивать себя. Именно диалоговое взаимодействие подразумевает равенство позиций в общении.

Второй тип толерантного взаимодействия – сотрудничество – подразумевает совместное определение целей деятельности, совместное планирование, распределение сил и средств на основе возможностей каждого. Для него характерны следующие признаки: доброжелательность (отсутствие агрессии, в том числе и агрессии, направленной на себя), контактность, доверие, мобильность действий, социальная активность.

Опека также связана с понятием толерантности, она подразумевает заботу, которая при этом не унижает достоинства опекаемого. Данный вид взаимодействия возможен только тогда, когда обе стороны принимают друг друга и терпимо друг к другу относятся. Данный уровень толерантных отношений характеризуется следующими признаками: эмоциональная стабильность, социальная активность, экстравертность, высокий уровень эмпатии.

Занятие 9. Способы поддержки

Цель : обучение разным способам поддержки.

Ведущий знакомит участников группы с разными видами поддержки, записывая соответствующие формулировки на доске:

- постараться понять, что чувствует другой человек;
- рассказать о своих чувствах по поводу ситуации;
- указать на сложность ситуации;
- обратить внимание на возможности собеседника;
- предложить помощь;
- рассказать, что вы были в похожей ситуации;
- предложить просто побыть вместе: «Я с тобой!»

Очень важно, чтобы участники группы сами подумали о том, как можно поддержать человека. Задача ведущего – помочь участникам понять, является ли предложенный способ поддержкой на самом деле.

После этого можно обсудить следующие вопросы:

● Отличаются ли между собой способы поддержки, предлагаемые представителями разных полов?

● Если – «да», то в чем?

● Чьи способы поддержки (мужские или женские) эффективнее в каждой из ситуаций?

Упражнение 1

Участники делятся на разнополые пары и выбирают тему для обсуждения, по которой их мнения не совпадают. Ведущий предлагает группе поддерживать первого участника и критиковать второго, а по условной фразе: «Продолжим дискуссию» – наоборот, поддерживать второго и критиковать первого.

Если участники не могут самостоятельно выбрать тему, ведущий может предложить обсудить вопрос, касающийся толерантности в межнациональных отношениях (например, утверждение: представители коренной национальности должны иметь определенные преимущества, так как они живут на своей территории).

В общем кругу проводится обсуждение всеми участниками. Можно поговорить о пользе поддержки и о том, как сложно отстаивать свое мнение, когда тебя критикуют.

В процессе обсуждения участники записывают схему и приемы поддержки: «Я вижу (чувствую, слышу, понимаю) твое беспокойство (тревогу, сомнение)».

Для оказания поддержки:

- не советуйте, не критикуйте;
- не говорите о себе;
- не игнорируйте и не отрицайте чувства других людей;
- покажите, что понимаете человека, сказав: «У меня такое ощущение, что вы чем-то...»; «Если я вас правильно понял...».

Для выражения поддержки:

- не пользоваться предвзятыми оценками;
- полностью сосредоточьте внимание на говорящем;
- откажитесь от любых предубеждений в отношении говорящего;
- покажите, что вы понимаете и слышите смысл сказанного.

Упражнение 2

Участники делятся на тройки: каждый по очереди рассказывает историю из жизни, когда он оказался в неприятной ситуации, совершил ошибку, проявил слабость и т.д. Второй участник оказывает поддержку, а третий наблюдает и дает обратную связь: как была оказана поддержка, допущенные ошибки, что получилось лучше всего. Затем участники меняются ролями.

Уровень толерантного и интолерантного сознания, безусловно, зависит от совокупности ряда базисных характеристик личности (позитивное или негативное мышление, наличие или отсутствие культуры современного гендерного сознания, уровень удовлетворенности жизнью и т.д.). В связи с этим можно выделить пять уровней толерантности-интолерантности:

- *протекционистская* толерантность состоит в том, что субъект толерантности непредвзято относится к объекту и делает все возможное, чтобы помогать тому, кто, по его мнению, стал объектом интолерантного отношения со стороны общества и отдельных людей;

- *ценностная* толерантность включает систему ценностей и образцов поведения, связанных с принципами толерантности. Ценностная толерантность состоит в том, что субъект не подвергает сомнению принципы толерантности ни во внутреннем диалоге, ни в коммуникации, носящей непубличный, частный характер;

- *скрытая* интолерантность: субъект понимает важность принципов толерантности и опасность или моральную неадекватность действий и декларации идей интолерантности, но в силу внутренних симпатий и антипатий, собственных установок и взглядов относится предвзято к представителям разных социально-демографических групп, может думать о нетерпимом отношении или даже действии по отношению к этим группам;

- *вербальная* интолерантность: субъект считает возможным (иногда даже необходимым) публичные высказывания по отношению к представителям тех или иных социально-демографических групп, не считает необходимым скрывать свои взгляды;

- *агрессивная* поведенческая интолерантность: субъект считает оправданным подготовку и совершение определенных действий, направленных на запрет, ограничение деятельности или насилие по отношению к объекту интолерантности. Эти действия объясняются его пониманием социальной справедливости, сильной степенью отчуждения от объекта, низким уровнем правовой культуры.

Упражнение 3

Участники группы получают листы бумаги, на которых написано имя кого-то из участников и рассказ о какой-то ситуации прошедшей недели, где тот ошибся, был неправ. Каждый должен написать ему в ответ небольшое поддерживающее письмо.

Занятие 10. Собственное «Я» глазами окружающих людей

Цель : развитие умения видеть себя глазами других и понимать окружающих.

Упражнение 1

Один из участников группы (адресат) уходит за дверь с листком бумаги и ручкой, пытаясь представить себе, что о нем думает группа, каким она его видит. В это время группа думает над тем же вопросом: каким мы видим этого человека? В процессе обсуждения вся группа называет не менее 10 положительных и отрицательных характеристик, которые ведущий записывает на листе бумаги. Затем приглашают адресата, стоящего за дверью, которому нужно угадать, что о нем думает группа. Когда совпадают хотя бы 3 характеристики из списка, сделанного группой, остальные характеристики зачитываются и отдаются адресату. В роли адресата выступает по очереди каждый участник группы. Затем можно обсудить различие собственных представлений о себе и представлений других людей.

Для роста личности необходимы углубление самосознания, понимания своих индивидуальных качеств. Это вызывает интерес к себе и собственной жизни, к качествам своей личности, потребность сравнивать себя с другими. Толерантность способствует формированию реального представления о себе и окружающих.

Упражнение 2

Ведущий предлагает группе ответить на вопрос: «Если бы вы были предметом, то каким?» Каждый участник группы записывает на листе бумаги этот предмет и его качества, которые должны отражать его собственное Я, при этом не указывая своего имени. После выполнения задания карточки с ответами собирает ведущий и зачитывает их группе. Все участники группы описывают характер человека, закодировавшего себя таким образом. Можно просто поделиться впечатлениями, по желанию участники сами зачитывают свои описания.

Упражнение 3

Каждый участник, не указывая на карточке своего имени, записывает 5 качеств, которые больше всего ценит в себе и за которые его уважают другие люди. Перевернув лист бумаги, участник записывает 5 качеств, которые ему не нравятся в себе и неприятны. Затем карточки сдают ведущему, который, предварительно перемешав их, раздает участникам группы. Каждый участник, получив карточку и прочитав положительные и отрицательные качества, пытается представить себе этого человека и составляет рассказ о нем и его жизни. В конце важно обсудить упражнение в общем кругу и спросить участников группы, что они чувствовали, когда слушали рассказ о себе, много ли там было совпадений с их представлениями о своей жизни.

Занятие 11. Бесконфликтное взаимодействие

Цель : формирование навыков бесконфликтного взаимодействия и позитивного отношения к проблемной ситуации.

При изучении гендерных конфликтов не менее важным, чем анализ их причин, является определение поведенческих стратегий, способствующих конструктивному разрешению возникших противоречий. Известны три основные стратегии поведения в ситуации межличностного конфликта (Психология, 1998). Первая относится к силовым поведенческим стратегиям, она направлена на достижение собственных интересов без учета интересов партнера. Она описывается как доминирование, конкуренция, соперничество. Такое поведение характеризуется напористостью, использованием жестких аргументов, выставлением ультимативных требований, эмоциональным давлением на партнера. Другую стратегию взаимодействия образуют формы поведения, представляющие собой стремление уйти от конфликта. Это игнорирование проблемы, непризнание существования конфликта, нежелание решать проблему; есть и другая форма ухода от конфликта: уступчивость, готовность пренебречь, поступиться своими интересами и целями. В тех случаях, когда

уступчивость ничем не оправдана, она представляет собой неспособность отстаивать свои интересы, неконструктивный подход к разрешению конфликта. Третья стратегия – переговорная – это наиболее эффективный путь к разрешению межличностных конфликтов. Суть переговоров заключается в выработке решений, в большей или меньшей степени удовлетворяющих интересам обеих сторон.

Поведение в рамках традиционной мужской роли характеризуется напористостью, доминированием, ориентацией на контроль и успех. Считается, что поведение мужчин характеризуется большей рациональностью и взвешенностью решений, чем поведение женщин. Традиционное женское ролевое поведение, напротив, должно отличаться уступчивостью, покладистостью, принятием другого и проявлением сочувствия к его проблемам. Если сопоставить содержательные характеристики поведения в рамках гендерных ролей со стратегиями поведения в межличностных конфликтах, приведенных выше, то легко заметить, что гендерные стереотипы традиционного ролевого поведения в ситуации конфликтного взаимодействия деструктивны. Для мужского поведения, реализующего традиционную гендерную роль, в большей мере характерна первая стратегия, а для женского – вторая, в то время как продуктивной является третья стратегия – стратегия переговоров.

Гендерный подход ориентирует людей независимо от пола на партнерскую модель отношений. Это отношения двух равноправных субъектов, каждый из которых обладает собственной ценностью и готов к взаимным уступкам, общение строится на равных, партнера выслушивают, не прерывая, его суждения и поступки не оценивают преждевременно, ему не навязывают советов. В ситуации разногласий и конфликтов партнерская модель отношений предполагает стратегию переговоров (Клецина, 2001).

Упражнение 1

Каждый член группы получает чистый лист бумаги и ручку. Ведущий предлагает участникам подумать о личной проблемной ситуации, связанной с гендерными стереотипами, в которой каждый находится в данный период. В левой части листа записывают 10 аспектов жизненной проблемы, которые имеют негативные последствия для участника, а в правой – 10 положительных сторон ситуации.

После этого участники группы обсуждают, каким образом патриархальные представления влияют на жизнь мужчин и женщин – их трудоустройство, взаимоотношения в семье, в личной жизни.

Упражнение 2

Участники группы объединяются в пары и разыгрывают любую конфликтную ситуацию, которую можно определить как гендерный конфликт. Двое участников разыгрывают разногласие, применяя во взаимодействии следующие принципы управления конфликтом:

- полный контроль за собственными эмоциями, которые, как правило, мешают оценивать происходящее;
- анализ подлинных причин конфликта, которые оппонент может скрывать за мнимыми причинами;
- локализация конфликта, то есть установление его четких рамок и стремление к сужению области разногласий;
- отказ от установки самозащиты, поскольку забота о собственной защите обычно мешает людям вовремя заметить изменения в ситуации и в поведении конфликтующей стороны;
- переформулирование аргументов оппонента, которые не стоит просто отвергать в том порядке и в тех пропорциях, в которых они изложены; лучше попытаться перевести их на понятный язык, выделяя опорные смысловые моменты;
- достаточная активность, поскольку, даже отступая, можно сохранить спокойный эмоциональный тон отношений.

В процессе обсуждения участники решают, какие пары нашли выход из конфликтной

ситуации наиболее конструктивным образом и сохраняя толерантность.

Упражнение 3

Участники группы разбиваются на две команды. Выбрав тему для обсуждения и совместно выдвинув критерии оценки деятельности руководителя (умение вовлекать пассивных участников и приостанавливать затянувшиеся монологи, быть тактичным к выступающим, доказательность, логика, четкость формулировок, соответствие теме) и систему оценки (в баллах), группа избирает руководителя дискуссии. После завершения обсуждения выбранной темы ведущий объявляет и комментирует результаты. В заключение – коллективное обсуждение хода дискуссии.

Примером темы обсуждения может быть вопрос о толерантности в гендерных отношениях: встречается ли дискриминация мужчин по признаку пола или существует только дискриминация женщин? Другим примером темы может быть вопрос о том, какие образы мужчин и женщин преобладают в современных СМИ.

Занятие 12. Толерантность, интолерантность и неуверенность

Цель : сравнение понятий толерантности, неуверенности и интолерантности (агрессивности).

Ведущий рассказывает участникам группы о признаках неуверенного, интолерантного (агрессивного) и толерантного поведения, используя следующие тезисы:

Признаки неуверенного поведения («Я – плохой, ты – хороший»):

- человек неспособен отстаивать свою позицию;
- не может отказать;
- держится на большой дистанции от собеседника;
- не может просить;
- человеку трудно убеждать собеседника, приводя свои аргументы;
- в случае отказа человек не предпринимает попыток добиться своего.

Признаки интолерантного (агрессивного) поведения («Я – хороший, ты – плохой»):

- человек не подкрепляет свою позицию аргументами;
- оказывает давление на собеседника («Вы должны...»; «Мне очень нужно...»; «Только вы мне сможете помочь...»);
- после отказа упорно пытается добиться своего;
- может просить и отказывать;
- любит восхвалять себя;
- во время общения сокращает дистанцию между собой и собеседником.

Признаки толерантного поведения («Я – хороший, ты – хороший»):

- человек использует Я-высказывания;
- говорит прямо и открыто;
- умеет просить и отказывать;
- умеет принимать отказ;
- склонен к компромиссам, предлагает их сам;
- применяет эмпатическое слушание.

Упражнение 1

Участники объединяются в микрогруппы по три человека. Каждая тройка придумывает или вспоминает ситуации, где участники ведут себя толерантно или интолерантно. После обсуждения в группах ситуации разыгрываются. Остальные участники дают обратную связь: конструктивен ли, по их мнению, выход из создавшейся ситуации? Если ситуация не разрешена, выход ищут совместно, затем ситуацию вновь разыгрывают и группа дает обратную связь ее действующим лицам.

Обратная связь – это адресованное другому человеку сообщение о том, что мы о нем думаем, какие чувства вызывают его слова, действия, поступки. Это не только критика.

Обратная связь позволяет адресату:

- изучать альтернативные способы поведения;
- услышать мнения других о сильных сторонах своей личности и о своих недостатках и слабостях;
- проверить, совпадает ли восприятие человеком себя с восприятием его окружающими.

Следует отметить, что участники группы не должны требовать от других измениться, навязывать свои мнения, установки или убеждения. Грамотная, конструктивная обратная связь предоставляет людям новую информацию о них самих. Если они захотят, могут принять ее к сведению и в дальнейшем действовать в соответствии с ней. Необходимо:

- давать обратную связь только тогда, когда вас об этом просят;
- не давать советов и не оценивать;
- говорить так, чтобы не обидеть и не оскорбить человека.

Участники группы должны понимать, что другому человеку необходимо оставить свободу выбора: каждый имеет право принять или отвергнуть обратную связь, самому оценивать свое поведение и защищать свои ценности.

Упражнение 2

Ведущий напоминает участникам группы, что толерантное поведение определяется знанием следующих личных прав каждого человека:

- самостоятельно судить о своем поведении, мыслях, эмоциях и брать на себя ответственность за их последствия;
- делать ошибки и отвечать за них;
- не зависеть от того, как к нему относятся другие люди;
- не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям;
- побыть одному, даже если другим хочется быть в его обществе;
- менять свои решения или избирать другой образ действий.

Заявляя о своих личных правах, надо помнить: они есть и у всех остальных людей. Нужно учиться уважать личные права других так же, как вы хотите, чтобы уважали ваши.

Существует три способа отстаивать свои права.

Первый способ позволяет отстаивать права в процессе общения с незнакомыми людьми, когда эти права нарушены и другая сторона не слышит возражений. Необходимо снова повторить свое требование, не повышая голоса, без гнева и раздражения.

Второй способ предполагает демонстрацию согласия с той информацией, которая содержится в словах нападающего человека, поскольку его мнение может быть справедливым в определенной ситуации или для какой-то группы людей. Ключевое выражение тут: «Возможно, это так...» Иногда, если человек не готов обсуждать данный вопрос, лучше сказать: «Сейчас я не готов об этом говорить, давайте обсудим это позже».

Третий способ: если человек действительно совершил ошибку и его критикуют, можно использовать такое ключевое выражение: «Да, я действительно поступил плохо».

Участники объединяются в микрогруппы по три человека: один будет критиком, другой отстаивает свои права, а третий наблюдает и дает обратную связь. Каждый должен побывать во всех трех ролях. Предлагается вспомнить или придумать ситуацию:

- 1) когда были нарушены ваши права;
- 2) когда вас критиковали и часть критики была обоснована, а часть – нет;
- 3) когда вы действительно были неправы.

Упражнение 3

Ведущий сообщает участникам группы: «Наверное, за время наших занятий у вас появились вопросы, которые вам хотелось бы задать друг другу. Вы можете сформулировать и записать вопросы на листе бумаги, адресовав их конкретно ведущему, всем или другому участнику». Ведущий зачитывает каждый из вопросов, те, кому они адресованы, на них отвечают.

Часть II

Частные вопросы гендерной терапии

Глава 3

Психология и терапия родительства

Русское слово «родительство» соответствует английским терминам «parenthood» и «parenting» (применительно к «отцовству» употребляются термины «fatherhood» и «fathering», а к «материнству» – «motherhood» и «mothering»). Причем слово «parenthood» обозначает социальный институт, то, как его представляет себе общество, а слово «parenting» – родительство как деятельность, то есть соответствующие практики и стили поведения. Эти два явления исследуются при помощи разных источников и методов. В первом случае производится реконструкция и анализ социокультурных норм, чего общество ожидает от отца и матери вообще. Во втором случае это описание и анализ того, что фактически делают и чувствуют конкретные отцы и матери, какова психология родителей. То и другое может рассматриваться на разных уровнях и в разных контекстах (Кон, 2005).

Кроме того, родительство есть социально-психологический феномен, представляющий собой эмоционально и оценочно окрашенную совокупность знаний и убеждений относительно себя как родителя, что реализуется в поведении. Родительство выше индивида, оно включает обоих супругов (партнеров), решивших дать начало новой жизни, и, конечно, самого ребенка (Овчарова, 2003). Существует два подхода к изучению феномена родительства в зависимости от того, что берется в качестве отправной точки изучения – ребенок или родители: первый, наиболее распространенный, рассматривает родительство в связи с развитием ребенка (Абрамова, 1998; Кон, 1988). В настоящем справочнике мы придерживались второго подхода, рассматривая феномен родительства через призму личности, в данном случае – всего комплекса гендерных характеристик (стереотипов, установок, ролей) женщины и мужчины. Как уже говорилось, гендерная роль, в том числе роль родителя, – это всегда взаимосвязь внешней схемы поведения и внутренних, неявных мотивов, детерминирующих данное поведение.

Сравнительно-исторические исследования по истории детства (Ариес, 1999; Мозде, 2000) показывают, что родительская любовь – продукт длительного и весьма противоречивого исторического развития. Так, выделяют три способа реакций родителей, когда они остаются один на один с ребенком. Взрослый может:

- использовать ребенка как сосуд для проекции содержания своего собственного бессознательного;
- использовать ребенка как заместителя фигуры взрослого, значимого для него в его собственном детстве;
- сопереживать потребностям ребенка и действовать, чтобы удовлетворить их.

Исследования этнографов и культурологов (классической считается работа Маргарет Мид «Культура и мир детства», 1988) говорят также о том, что особенности функции отца и матери (родительства) отражают лишь нормативные представления и образ жизни общества.

Понятие как материнской, так и отцовской роли зависит от самых разных факторов, а биологический фактор не является в данном случае решающим. Различия анатомии мужчины и женщины определяют способность женщины к репродукции. В мужском жизненном цикле нет аналога такому событию, как роды. Женщина-мать значительно теснее отца связана с ребенком, который развивается в организме матери, которого она вскармливает в первый год жизни. Именно поэтому социологи и психологи склонны подчеркивать биологические детерминанты материнской роли. Однако результаты психологических, философских, культурологических исследований позволяют сделать вывод

о том, что институт родительства — это в большой мере продукт социального конструирования или традиций того или иного общества или социальной группы, а не только следствие биологической предопределенности. Развивая далее этот подход, исследователи ставят перед собой задачу анализа механизмов, причин, определяющих такое структурирование ситуации.

Для западных исследователей внимание к проблеме материнства связано с интересом к психоаналитическим интерпретациям детства и детских переживаний. Особенно интенсивно феномен материнства стали исследовать в послевоенное время: роды, кормление ребенка, психика менструирующих женщин становятся объектом пристального внимания. Ряд ученых (Эриксон, 1996а, б; Хорни, 1995, 1997; Пайнз, 1997) показали значимость рождения ребенка как кризисного, переломного момента в становлении женской идентичности. Желание иметь ребенка, специфика психологического протекания беременности, особенности общения с ребенком — все это исследовалось в связи со спецификой переживания отношений женщины со значимым взрослым. Кроме того, была показана значимость взрослого (в большей степени матери, так как она теснее связана с ребенком в первые годы жизни) на ранних этапах становления ребенка для его интеллектуального и личностного развития.

Начиная с 1980-х гг. женщины-исследователи, придерживающиеся феминистских взглядов, стремились показать, что именно женская способность к деторождению и явилась основой социальной и культурной дискриминации женщин. Безусловно, на взгляды относительно материнства повлияли теории К. Мангейма, П. Бергера и Т. Лукмана. Два наиболее известных произведения, написанных с позиций социального конструктивизма, — А. Рич «Рожденная женщиной» и Н. Чодоров «Воспроизведение материнства» — подтверждают положение о том, что характер материнства во все времена конструировали общественные ожидания (Пушкарева, 1990).

Еще один источник, повлиявший на перемену отношения к проблеме материнства, — это работы философов-постмодернистов (в особенности французских постмодернистов и постструктуралистов Ж. Деррида, Ж.Ф. Лиотара, Ж. Делеза). Влияние их идей на исследования материнства в философских и психологических концепциях прослеживается в различных аспектах. Но, видимо, главным тут можно считать лингвистический переворот, то есть особое внимание к языку, к слову, к анализу содержания понятий и категорий. В рамках лингвистического переворота возникла и дефиниция «практики речевого поведения» — дискурса. Исследователи материнства 1990-х гг. (Ю. Кристева, Л. Иригаре, Дж. Батлер и др.) немедленно заговорили о различии дискурсивных ролей материнства доиндустриальной, индустриальной и постиндустриальной эпох, об особенностях так называемого женского письма.

В западной традиции за последние десятилетия наблюдается тенденция рассматривать материнство как социальное явление, некий социальный конструкт, который формируется под влиянием общества и различных социальных институтов. Идея о том, что «фемининность» и «маскулинность» — это символические конструкции, не связанные с биологией, что и обуславливает множественность, противоречивость проявлений мужчин и женщин, — относится к важнейшим принципам западных подходов.

Таким образом, материнство и отцовство — сложные феномены, имеющие физиологические механизмы, эволюционную историю, культурные и индивидуальные особенности. Индивидуальный онтогенез материнства (как и отцовства) имеет несколько этапов, в процессе которых происходит естественная адаптация женщины (мужчины) к родительской роли. Многие исследователи подчеркивают, что установки, ожидания и другие компоненты родительской роли (не говоря уже о глубинных личностных структурах, связанных с ролью родителя, таких, например, как потребность в детях) формируются задолго до рождения первого ребенка (Крюкова и др., 2005).

Г.Г. Филиппова (2002) рассматривает материнство как потребностно-мотивационную сферу личности женщины и выделяет шесть этапов ее становления в индивидуальном онтогенезе:

- этап взаимодействия с собственной матерью;
- этап игровой деятельности;
- этап нянчания;
- этап дифференциации мотивационных основ материнской и половой сфер;
- этап взаимодействия с ребенком до выхода его из младенчества;
- завершающий этап развития материнской сферы.

Можно говорить о формировании такого психологического свойства личности, как готовность к материнству, на протяжении первых четырех этапов. Структурно такая готовность включает ценностно-смысловой, когнитивный, эмоциональный и конативный (или поведенческий) аспекты. При этом одна часть компонентов материнской роли женщиной осознается, а другая нет. И только с наступлением беременности появляется соответствующее ролевое поведение, и все компоненты материнства (родительские установки, социальные ожидания, представления о себе в роли матери и о своем ребенке и другие) конкретизируются и уточняются во взаимодействии с собственным ребенком. Именно этот этап можно назвать собственно этапом принятия роли матери. На данном этапе онтогенетического развития материнской сферы женщины оформляется структура социальной роли, все ее компоненты приходят в согласование, образуя сложную интрапсихическую систему установок, ценностей, ожиданий, реализующихся впоследствии в индивидуальном стиле родительства. Кроме того, этот этап сопровождается обострением внутренних конфликтов.

Таким образом, этап принятия роли матери можно определить как особый период в онтогенезе материнской сферы личности женщины, который характеризует ряд особенностей:

- 1) появление соответствующего ролевого поведения;
- 2) согласование родительских установок женщины, ее представлений о себе как матери, социальных ожиданий окружающих;
- 3) перестройка ролевого вектора личности;
- 4) появление или актуализация потребности в материнстве, перестройка личностных смыслов.

Кроме психологии материнства и детства, проблемы психологической адаптации и компенсации при беременности и родах изучает перинатальная психология. Существуют разные представления о длительности перинатального периода в перинатальной психологии и психотерапии, с одной стороны, и в акушерстве и неонатологии – с другой. Акушеры и неонатологи традиционно определяют продолжительность перинатального периода с 28-й недели внутриутробной жизни человека по 7-е сутки жизни после рождения (Добряков, 2002). С точки зрения перинатальных психотерапевтов и психологов перинатальный период включает в себя весь пренатальный период, сами роды и первые месяцы после рождения. Таким образом, это представление более соответствует этимологическому значению понятия (греч. *peri* – – вокруг; лат. *natus* – рождение) и рассматривает рождение ребенка не как изолированное событие, но как длительный процесс (Крайг, 2003).

Переход к родительству и этап принятия роли матери являются важными жизненными событиями и сопряжены как с ролевым напряжением, так и с повседневными жизненными трудностями. Для матери беременность и рождение ребенка – это своеобразный кризис в развитии ее субъективности. Если исключить возрастную составляющую, его можно соотнести с «кризисами рождения», идею которых разрабатывает В.И. Слободчиков. «Кризис рождения» как вхождение личности в новую общность сопровождается сдвигом, качественным преобразованием в системе отношений с миром, с людьми и собой – в системе, внутри которой протекал предыдущий этап развития. Это всегда кризис самости в ее конкретной, деятельно освоенной определенности и ожидание, поиск новых форм событийности (Слободчиков, Исаев, 2000). Этап принятия роли матери в данном контексте является нормативным кризисом субъективности женщины.

Классическая западная теория кризисов трактует кризис как событие, выходящее за

рамки обычного порядка вещей. Кризис падает тяжелой нагрузкой на личностные ресурсы, требует внимания или немедленного действия, ограничивает возможности управления и контроля. Вместе с тем кризис – это поворотный пункт, который таит в себе как опасности, так и возможности. У человека, который не разрешает кризис, увеличивается опасность развития невротического синдрома; успешное разрешение кризиса, наоборот, несет в себе возможность научения и развития личности через приобретение жизненного опыта (Ахмеров, 1994). Объективно степень тяжести кризиса перехода к родительству и принятия материнской роли может значительно расходиться с субъективной оценкой серьезности этого события у разных людей.

Родительство требует существенных перемен и ограничений в личной жизни. Эти перемены обычно классифицируют в соответствии с тем, как они влияют на конкретные сферы личной и семейной жизни. Переход к родительству сопровождают следующие события:

1. Изменение идентичности и внутренней жизни. Сюда относятся изменения чувства Я родителей и их представлений о семейной жизни.

2. Перераспределение ролей, перемены в супружеских отношениях. Когда оба супруга измучены недосыпанием и невозможностью быть вместе, в их жизни происходят перемены, связанные с неизбежным разделением труда.

3. Перемены в ролях и отношениях со старшим поколением. Переход к родительству затрагивает как родителей, так и бабушек с дедушками. При этом психологическое отделение от собственной матери – одна из важнейших задач женщины в период вынашивания ребенка.

4. Изменение ролей и отношений вне семьи. Внешние изменения касаются главным образом матери, так как ей приходится хотя бы на время оставить работу, чтобы посвятить себя заботам о ребенке.

5. Новые родительские роли и отношения. Супруги должны принять на себя новые обязанности, связанные с воспитанием ребенка.

В период принятия роли матери у женщины возникают внутренние и внешние ролевые конфликты.

Внутриролевой конфликт – это расхождение между ролью и личностью, между требованиями роли и системой внутренних ценностей. Такой конфликт характерен для девиантного материнства, когда исполнение роли матери наталкивается на нежелание воспитывать, кормить ребенка, ухаживать за ним и заботиться о его здоровье.

Межролевой конфликт – это противоречие между двумя и более ролями одной личности. Он возникает, когда женщина не может расставить приоритеты в жизни, выбрать между карьерой или ролью жены и материнской ролью. В психологии этот тип конфликта часто называют «работа-семья».

Внутриличностный ролевой конфликт заключается в противоречии между пониманием роли женщиной и ожиданиями других. Иногда супруг, ее собственная мать, друзья буквально «засыпают» женщину советами о том, какой матерью она должна быть. И далеко не всегда эти советы соответствуют ее собственным представлениям о хорошей матери. Ситуация усугубляется и становится конфликтной, если эти ожидания противоречат друг другу.

Межличностный ролевой конфликт – это разногласие между людьми, играющими разные роли, в ситуации ролевого взаимодействия. Супруги часто не удовлетворены вкладом партнера в воспитание ребенка, или же их родительские установки не совпадают, противоречат одна другой, что приводит к межличностному ролевому конфликту (Келлерман, 1998).

Интрапсихические трудности родительства могут быть связаны с недоработанными конфликтами в собственной семье. Д.Л. Фрамо отмечал, что трудности, с которыми в данное время сталкивается женщина (мужчина) в браке, родительстве, а также трудности интрапсихического характера следует рассматривать как компенсаторные усилия,

направленные на то, чтобы проконтролировать, исправить и пережить старые конфликтные отношения, существовавшие в ее (его) родительской семье. Отношения женщины с собственной матерью имеют определенную динамику. Эмоциональная сепарация должна закончиться к началу материнства, иначе внутренняя непроработанность роли дочери не позволит женщине благополучно принять роль матери (Брутман, Родионова, 1997).

Для многих женщин беременность и рождение детей становятся колоссальным шагом в сторону зрелости и повышения самооценки; однако не все становятся на путь здорового роста в этой сфере, иногда наблюдается патологическое развитие, кончающееся потенциально вредными и обремененными чувством вины отношениями мать-дитя (Пайнз, 1997). Ситуацию беременности у очень молодых женщин и особенности раннего периода отношений мать-дитя исследовали многие психоаналитики: Бибринг и соавт. (Bibring et al., 1961), Бенедек (Benedek, 1959), Дейч (Deutch, 1944), Каплан (Caplan, 1959) и др. соавт.

Первая беременность женщины – это опыт переживания глубокой биологической идентификации со своей матерью, что может реактивировать сильнейшие амбивалентные чувства. Для молодой женщины, чья мать была «достаточно хорошей», временная регрессия к первичной идентификации с щедрой, дающей жизнь матерью и с младенческим собственным Я – нормальная фаза развития, на которой достигаются зрелая интеграция, повышение самооценки и духовный рост.

Но для других женщин, чьи амбивалентные чувства к матери не получили разрешения, а по отношению к собственному Я, к своему сексуальному партнеру или важнейшим фигурам прошлого доминируют негативные чувства, неизбежная регрессия беременности облегчает выход на поверхность ранее неразрешенных конфликтов, против которых до сей поры существовала защита. Беременная женщина часто проецирует на плод амбивалентные или негативные стороны собственного Я и свои внутриспсихические объекты, словно плод является их продолжением. Отсюда следует, что особое эмоциональное состояние при беременности, в котором молодая женщина может идентифицировать себя со своей матерью (и, следовательно, с желанием стать матерью младенцу), входит в конфликт с ее идентификацией с плодом, что, естественно, усиливает универсальное инфантильное желание снова стать объектом материнской заботы. Следует принять в расчет и возвращение в сознание беременной ранее вытесненных фантазий (Pines, 1972), так как женщине предстоит интегрировать их с реальностью ребенка, как только он появится на свет. Ибо новые объектные отношения, которые начнут развиваться только с рождением ребенка, зависят не только от самого ребенка, его пола, внешности и поведения (что, конечно, влияет на мнение матери о собственном Я и о своем умении заботиться о ребенке), но и от конкретных переживаний матери во время беременности и родов: «ребенок вне меня и есть тот плод, который когда-то был столь сокровенной частью моего тела».

С одной стороны, беременность – самостоятельный процесс, с другой – это подготовка к материнству. С точки зрения психологии этот период имеет свои задачи и этапы, и развитие тут не всегда проходит адекватно, что может формировать будущие зоны конфликтных отношений в семье. Матерью не становятся в один момент – в миг рождения младенца, эта ролевая идентичность формируется в результате определенной эмоциональной работы в процессе всей беременности.

Существуют различные периодизации беременности.

Например, девять месяцев нормальной беременности можно разделить на три этапа (Caplan, 1959).

Первый этап – от зачатия до шевеления плода – длится приблизительно четыре с половиной месяца. Физиологически этот этап отличается высоким уровнем прогестерона, что ведет к физическому недомоганию и изменениям в телесном Эго беременной, таким как увеличение молочных желез, тем самым пробуждая у женщины фантазии и ощущения, порожденные в свое время подростковыми телесными изменениями. Тут характерны быстрые колебания настроения и воскрешение прежних тревог. У некоторых женщин с самого начала этого этапа возрастает пассивность и появляется ощущение высшей

удовлетворенности и наслаждения: либидинозное заполнение собственного Я увеличивается за счет либидо, отобранного у внешнего мира. У других в это время наступает легкая депрессия и усиливается физическая активность – в связи с особыми женскими проблемами или потому, что беременная пытается отрицать новое ощущение собственной пассивности. Психологическая задача этого этапа – достижение эмоционального слияния с плодом.

Некоторым женщинам, по-мужски активным в работе, трудно принять усиление зависимости от мужа, неизбежное при беременности и вскармливании. Если при этом они не удовлетворены своими карьерными достижениями или не могут следовать собственным интересам, они иногда чувствуют зависть к мужу из-за того, что он может свободно заниматься своими делами или интеллектуальной деятельностью. Другим бывает трудно принять свое тело, изменяющееся по мере увеличения срока беременности. Женщины, которые ощущали неприязнь к своей подростковой полноте и ее стыдились, испытывают особые трудности адаптации к тому, что их «разнесло».

Для некоторых женщин плод является катексисом с момента подтверждения беременности как ребенка, имеющий определенную внешность и даже определенный пол, тогда как для других – плод составляет часть их тела, от которой можно избавиться с той же легкостью, как от аппендикса. Этот фактор имеет диагностическую ценность, когда встает вопрос о прерывании беременности, так как в первом случае при аборте по терапевтическим показаниям есть вероятность возникновения патологической скорби и депрессии.

К концу первого этапа часто наблюдается выраженный регресс к оральной стадии, включая тошноту, рвоту и стремление к специфическим видам пищи. Женщинам часто трудно в это время готовить на семью, и у домашних и мужа появляется отличная возможность поддержать жену и облегчить ей жизнь. В своих фантазиях беременные часто идентифицируются с плодом.

Второй этап беременности с самого начала заставляет взглянуть в глаза реальности, так как ребенок начинает шевелиться, тем самым вынуждая признать, что его, хотя и скрытого в теле матери, следует признать отдельным человеческим существом со своей собственной жизнью, которой мать управлять не может. Многие женщины пережили момент невыразимого вневременного погружения в свой внутренний мир, когда их дитя впервые зашевелилось; и, однако, даже самой желанной беременности сопутствует тревога. Когда до сознания матери доходит, что в конце концов ребенок станет частью внешнего мира, в ней просыпается страх перед отделением от объекта и страх кастрации. Такое впечатление, что брыкающийся малыш прибавляет Эго защищенности, так что ранее вытесненные первичные фантазии могут легко всплыть в сознании. Сексуальные теории детства сочетаются с сознательными и бессознательными фантазиями, в которых, например, плод представлен как прожорливое деструктивное создание внутри материнского тела. Позднее оживают анальные детские сексуальные теории, в которых плод – нечто гадкое и грязное, что матери необходимо изгнать из тела. Некоторых женщин беспокоит любое незначительное изменение самочувствия.

Психологически с этого момента начинается постепенная дифференциация плода от матери. В аналитической ситуации иногда этому соответствует подавление и отрицание любого негативного материала, относящегося к беременности, как будто это может повредить ребенку.

Женщина в этот период находится во власти иррациональных представлений о том, что полезно и вредно, не слишком прислушивается к рекомендациям врачей и может совершать нелогичные поступки. Так, образованная и разумная женщина предпринимает неудобное и далекое путешествие. Или беременная часто и подолгу принимает ванны, считая, что это полезно ребенку.

Ближе к родам для матери нормально представлять плод в виде новорожденного, а когда срок разрешения становится еще ближе, она может воображать его неким идеальным малышом или ребенком постарше, часто тем самым идеальным существом, которым она хотела быть сама (Deutch, 1944).

На этом этапе часто происходит вступление в «тайное общество женщин» с его ритуалами и старыми сказками, при этом мужчины иногда видятся непрошенными гостями, способными повредить ребенку. Многие женщины воздерживаются от полового акта на этом этапе, хотя и остаются либидинозно активными, старые фантазии о том, что секс нанесет ущерб их телу, как будто оживают, вместе с представлением о том, что сексуальная активность потенциально навредит и ребенку так же, как вредила в фантазии его матери.

Фантазии о том, что плод – потенциально опасное, прожорливое создание, приходят в голову даже самым рассудочным матерям. Возможны и фобические страхи: например, что от клубники, съеденной матерью, у ребенка будут родимые пятна. Определенные виды пищи кажутся полезными для ребенка, а другие – вредными, без всяких разумных доказательств, даже вопреки медицинским свидетельствам о противоположном. Доводы рассудка тут бесполезны, даже самые интеллектуальные женщины в это время вновь по-детски верят в волшебство. Одна очень образованная, но недалекая женщина регулярно во время беременности ходила в музей созерцать прекрасные картины, чтобы родить красивого ребенка. Ее сознательная фантазия состояла в том, что, поступая так, а также думая только о прекрасном, она сделает ребенка совершенным.

Испытывая атаки старых фантазий и неразрешенных конфликтов прошлого, Эго нуждается в дополнительной поддержке окружающих, особенно Эго беременной впервые, для которой эти переживания новы и непривычны. В этом случае роль реальной матери женщины очень важна, а ее поддержка – бесценна. Если реальной матери нет, поддерживающую материнскую роль может взять на себя муж, в дополнение к роли отца-защитника. Неоценимую помощь тут могут оказать прочие члены семьи и друзья. Какой бы ни была ситуация внешней поддержки, в ней тем не менее присутствует особая психическая реальность, основа которой – первичные, младенческие отношения будущей матери с собственной матерью. Эти отношения могли быть конфликтными, что предопределяет конфликтность будущего материнства. Таким образом, материнство – это опыт трех поколений. Вопрос состоит в том, будет ли беременная женщина во внутриспсихическом плане идентифицироваться со своей интроецированной матерью или же будет соперничать с ней и достигнет успеха в своем желании быть лучшей матерью для своего ребенка, чем была (по ее ощущениям) ее мать для нее самой.

Третий и последний этап беременности отличают телесный дискомфорт и усталость по мере приближения родов. Это создает основу для будущей психической сепарации ребенка и матери, кульминационным моментом тут являются роды. На данном этапе преобладают различные фантазии о том, как пройдут роды и каким будет ребенок.

Так как возрастает потребность беременной в материнском внимании, то у нее воскресают и воспоминания о соперничестве с братьями и сестрами. В случае если она является единственной дочерью, соперничество может сместиться на родственников или друзей.

Для этого периода характерны колебания настроений: от радости – потому что ребенок вот-вот станет реальностью – до различных сознательных и бессознательных тревог всех беременных (о возможности смерти от родов, о том, нормален ли ребенок и не повредят ли его во время родов). Как бы сильно ни успокаивал женщину внешний мир, страхи упорны, словно в игру вступило старое чувство вины, которое говорит ей, что ничего хорошего из нее не выйдет. И, однако, одновременно она испытывает нетерпение, стремится завершить свою задачу и родить. На этом этапе превалируют фантазии об изгнании из тела, а некоторые женщины испытывают радостное возбуждение от того, что снова смогут играть активную роль при родах и оставить вынужденно пассивную роль беременной. Самые рационалистичные женщины могут утратить над собой контроль во время родов и упиваться катарсической свободой выражения агрессивных чувств и порывов, находясь как бы в оргастическом состоянии. Однако чувство вины проявляется снова в первом же вопросе, который неизменно задает после родов каждая мать: «Что с ребенком?»

Реальность ребенка входит в сознание матери и внешнего мира только когда

появляется головка, и мать очень подбадривает к продолжению родов ответ внешнего мира (сестер и врачей) на реальность ребенка. Любопытство, касающееся его внешности, помогает преодолеть тревогу, которая в противном случае может вызвать вялость потуг.

После родов наступает период приспособления к ощущению пустоты в том месте, где был ребенок. Матери опять требуется изменить образ тела, чтобы чувствовать себя целой и не пустой внутри, прежде чем произойдет сживание с реальным рождением ребенка и признание его как отдельного человека, и, кроме того, ей одновременно необходимо совместить с этим реальным ребенком того, который был столь сокровенной частью ее тела. Матерей нередко неприятно удивляет, что они не ощущают немедленного прилива всепоглощающей материнской любви к ребенку, которого им показывают. Таким образом, возбуждение и облегчение от родов часто сменяется периодом упадка и депрессии, как это бывает после долгожданного успеха. Однако с помощью и при поддержке мужа и семьи эти трудности можно преодолеть. Фантазии беременности и даже тяготы родов быстро вытесняются и забываются, и, к счастью, отношения мать—дитя могут щедро вознаградить за все и удовлетворить их обоих.

Особое значение психоанализ придает таким понятиям, как «фантазматический» и реальный ребенок. К фантазии относятся определенные, иногда очень четкие, представления женщины о том, какого пола будет ребенок, какова его внешность. Иногда это патологические убеждения о возможном дефекте у ребенка или о неблагоприятном исходе беременности. Женщина должна принять того ребенка, который рождается в реальности, а не ребенка своего воображения. В сновидениях часто появляется образ младенца, он фиксируется в представлениях будущей матери. В случае сильного расхождения фантазий и реальности возникают осложнения в процессе родов, трудности в постнатальных отношениях, вплоть до неприятия ребенка. Случаи отказов от младенцев в родильных домах, возможно, бессознательно мотивированы именно этим. По этой же причине возникают сложности с уходом и вскармливанием.

Невыполнение специфических задач беременности соответствует трудностям во взаимоотношениях с ребенком на постнатальных стадиях, описанных Маргарет Малер (Mahler et al., 1975). Проблемы первого этапа вызывают трудности на симбиотической стадии развития младенца. Нерешенные психологические задачи второго этапа продлевают симбиоз, что тормозит развитие независимости ребенка, а в дальнейшем приводит к инфантилизации и трудностям вступления в социум. И наконец, невозможность психической сепарации беременной от плода влияет непосредственно на процесс родов: на их длительность, скорость, необходимость медицинского вмешательства.

Психологические изменения во время беременности проявляются в так называемом «синдроме беременности» – это психогенное состояние, ограниченное определенным периодом времени, который начинается не в день зачатия, а при осознании женщиной своего нового положения, и заканчивается не родами, а в момент «пигмалионизации» ребенка. Синдром беременности, как правило, переживается на бессознательном уровне, имеет определенные временные границы и характеризуется следующими симптомами.

На первом этапе женщины чаще всего испытывают аффект при осознании беременности. Чем выше социальный и интеллектуальный уровень женщины, чем более она независима и профессионально успешна, тем больше вопросов о смысле деторождения она поставит перед собой и тем труднее ей будет решиться стать матерью.

Часто женщины первое время «полагаются на волю случая», подсознательно желая, чтобы все разрешилось «само собой» (например, выкидышем или необходимостью искусственного прерывания беременности по медицинским показаниям). Если беременность не была запланирована, в большинстве случаев женщина обращается в консультацию с опозданием, когда беременность уже становится очевидной для нее самой и ей не остается ничего иного, кроме принятия себя в новом качестве. Описанное явление может охарактеризовать как симптом принятия решения. Для данного симптома характерно подсознательное отделение себя от факта собственной беременности; тут существуют два

полюса: «Я и беременность». В этот период ощущения сосредотачиваются на себе (на своем Я), а отнюдь не на материнстве и будущем ребенке.

Следующим этапом развития синдрома беременности является рефлексивное принятие нового собственного образа: «Я в положении» (симптом нового Я), что характеризуется признанием физиологических изменений в своем организме.

Спайлбергер и Джейкобс показали, что реальные биологические и нейроэндокринные изменения, сопровождающие беременность, могут оказывать глубокое психологическое влияние на будущую мать (Spielberger, Jacobs, 1979). Как полагают эти авторы, поскольку такие изменения интенсивны в начале беременности и для адаптации к ним требуется некоторое время, вероятно, что именно этот фактор главным образом определяет эмоциональные переживания женщины в течение первого триместра. Подобные изменения создают особый тип психологического стресса, характеризующегося такими проявлениями, как тошнота, рвота, головокружение, головные боли и нарушения аппетита.

Особого внимания заслуживает симптом эмоциональной лабильности, который в той или иной степени присущ всему периоду беременности. Под этим симптомом подразумевается эмоциональная дезадаптивность, которая проявляется в колебаниях настроения. У некоторых женщин возрастает пассивность и появляется ощущение высшей удовлетворенности и наслаждения. У других в это время наступает легкая депрессия и усиливается физическая активность, возможно, потому, что беременная пытается отрицать новое ощущение собственной пассивности. Колебания настроения могут выражаться во внутреннем напряжении различной степени – от ощущения скуки, медлительности, возрастающего недовольства собой до осознанного чувства угнетенности.

С момента осознания и внутреннего принятия себя беременной у женщины обнаруживается симптом противоречивого отношения к беременности. В.И. Брутман и М.С. Радионова (1997) считают, что даже самая желанная беременность окрашена противоречивым аффектом, в котором одновременно сосуществуют радость, оптимизм, надежда и настороженное ожидание, страх, печаль. Здесь и опасения, и страхи, связанные с предстоящими родами, иногда доходящие до паники («Вынесу ли я роды?»), и неуверенность в способности родить и стать полноценной матерью, и страх за здоровье и судьбу будущего ребенка, обеспокоенность возможным ухудшением материального положения семьи, ущемлением личной свободы; и, наконец, переживания телесной метаморфозы и сопутствующей сексуальной непривлекательности. По мере осознания беременной своего нового качества высвечиваются лишь отдельные и всякий раз определенные грани этого амбивалентного комплекса.

Далее происходит характерная для беременности психическая перестройка самосознания женщины с постепенным включением туда образа ребенка (симптом принятия новой жизни в себе). Этот этап чаще всего наступает тогда, когда женщина начинает ощущать первые шевеления плода. Ребенок своими движениями как бы заставляет признать себя отдельным человеческим существом со своей собственной жизнью, которой мать управлять не может.

По мере роста плода чувственный компонент этих ощущений становится более ярким, приобретает оттенок предметности. Женщина в этот период обычно начинает интерпретировать поведение будущего младенца: «проснулся», «веселится», «беспокоится» и т. п. Наделенная смыслом беременность воодушевляет будущую мать, создает соответствующий аффективный фон, которым она заражает своего будущего младенца, его присутствие вызывает чувство нежности, окрашивается в теплые эмоциональные тона.

Некоторые женщины настолько погружены в эти переживания, что в их поведении также начинают появляться черты детскости. Они становятся более чуткими и внушаемыми, беспомощными и «размягченными». Как считают исследователи, в этот период беременности обычно возникает внутренний диалог матери с ребенком. Особое эмоциональное состояние способствует формированию образа ребенка, который включается в самосознание женщины. Этот образ наполняется особым чувственно-смысловым

содержанием, которое можно охарактеризовать как «со-единство», «сроднение».

Симптом принятия новой жизни представляет собой вершину синдрома беременности, это своеобразный индикатор восприятия, переработки и оценки женщиной опыта такого психофизиологического состояния. Он характеризуется ростом чувства ответственности за судьбу ребенка, снами, мечтами и фантазиями о нем.

В этот период беременности явно прослеживается изменение конструкта «Я – окружающий мир». Женщины, в соответствии с изменившимся восприятием действительности, склонны наделять привычное социальное окружение новыми качественными характеристиками на фоне повышенной требовательности. Эту склонность можно определить как симптом завышенных притязаний по отношению к другим.

В структуре симптома завышенных притязаний следует разделять феномен недоверия к окружающим и феномен отношения к отцу будущего ребенка. Женщина, подсознательно требуя особого отношения к себе, может манипулировать окружающими. Изменяется и восприятие мужчины, который превращается в отца будущего ребенка. Большинство мужчин, подсознательно ожидая изменения социометрического статуса и свою ненужность (связанную с перспективой появления другого значимого человека в жизни женщины), на сознательном уровне скрывают вызванную этим тревогу, реализуя это в неосознанном избегании жены. Таким образом, женщина оказывается без мужской поддержки в тот момент, когда она больше всего нуждается в ней.

Все это усугубляется еще и тем, что большинство женщин во время беременности испытывают так называемый сенсорный голод, вызывающий повышенную раздражительность, нередко переходящую в агрессию по отношению к окружающим, а в особенности к мужчине. В данном случае уместно говорить о симптоме ощущения депривации, сопровождающемся духовным отчуждением.

Начиная с периода в 20—25 недель возникает еще одна проблема, заслуживающая внимания. Физиологические изменения, происходящие с беременной женщиной, нередко делают для нее невозможной полноценную сексуальную жизнь, что создает или увеличивает дистанцию в общении с мужчиной. Перечисленные факторы могут способствовать возникновению симптома сексуальной неполноценности в период беременности.

Следующим и одним из самых ярких и эмоционально насыщенных симптомов является симптом страха перед родами. Вероятно, каждая женщина в некоторой степени испытывает внутренний конфликт, который выражается, с одной стороны, в желании поскорее родить, а с другой стороны – избежать родов. С одной стороны, она ожидает благополучного завершения беременности, с другой стороны, роды вызывают страх и беспокойство. На степень психической незащищенности женщин перед родами указывает то, с какой легкостью большинство из них соглашаются на применение любых обезболивающих средств, не думая о возможных последствиях для ребенка.

Кроме того, в период беременности женщина переживает симптом нетерпения. Она испытывает нарастающее нетерпение и возбуждение, связанное с уже надоевшей беременностью, и непреодолимое стремление к ее окончанию. В этот же период наблюдаются характерные колебания настроения: от радости – потому что ребенок вот-вот станет реальностью – до различных сознательных и бессознательных тревог всех беременных (о возможности смерти от родов, о том, нормален ли ребенок и не повредят ли его во время родов). Некоторые женщины испытывают радостное возбуждение от того, что снова смогут играть активную роль при родах и оставить вынужденно пассивную роль беременной.

Завершающим симптомом синдрома беременности является пигмалионизация родившегося ребенка: переход в восприятии матери от его фантастического образа к реальному.

Описанный выше синдром типичен для периода беременности у всех женщин. Вместе с тем его симптомы в каждом конкретном случае выражены в различной степени. Наиболее ярко указанные симптомы, усиленные страхом перед неизвестным, проявляются в течение

первой сохраненной беременности.

Существует также периодизация беременности с точки зрения особенностей восприятия женщиной своей беременности, где выделяют пять периодов: идентификация беременности, до начала шевеления, появление и стабилизация ощущений шевеления, седьмой и восьмой месяцы беременности, предродовой период (Филиппова, 2002).

Стиль переживания беременности включает в себя:

- физическое и эмоциональное переживание момента идентификации беременности;
- переживание симптоматики беременности;
- динамику переживания симптоматики по триместрам беременности;
- преимущественный фон настроения в эти периоды;
- переживание первого шевеления и шевелений в течение всей второй половины беременности;
- содержание активности женщины в третий триместр беременности.

Первый период – идентификация беременности – в большинстве случаев начинается и заканчивается еще до возникновения первых изменений физического состояния женщины и непосредственно связан с осознанием факта беременности.

Обычно предположение о возможности беременности появляется у женщины через 2—3 дня после задержки менструации. В обычных случаях возникновение первого подозрения уже вызывает определенные переживания. Пока факт беременности не подтвержден, эти переживания почти всегда носят оттенок беспокойства, причиной которого является либо страх наступления беременности, либо страх ее ненаступления. «Положительная» тревога обычно ведет к раннему и точному установлению факта беременности. В случаях нежелательной беременности в сочетании с затруднениями ее прерывания возможно, напротив, длительное затягивание периода до ее подтверждения.

Сроки идентификации беременности составляют примерно одну неделю. В большинстве случаев за это время принимается решение о сохранении беременности или ее прерывании.

Выделяют восемь вариантов реакций на идентификацию беременности (Филиппова, 2002):

1. Тревожный. При подозрении на беременность возникает сильная тревога, которая сохраняется до подтверждения факта беременности и после него, часто даже усиливаясь. Характерно сохранение в памяти всех обстоятельств идентификации беременности, их высокая эмоциональность.

2. Адекватный тип. Сначала слабо выраженные отрицательные эмоции, которые перемежаются с более выраженными положительными. Общее состояние можно описать как удовлетворение, радостное удивление. После того как факт беременности подтвердился, женщина настраивается, сосредотачивается на планах, задачах.

3. Первые эмоции отрицательные (страх, ужас, растерянность, разочарование и др.). Затем может произойти смена настроения, если женщина находит положительные стороны беременности.

4. Эйфория. Ярко выраженные радостные переживания, начисто отсутствуют какие-либо признаки тревоги, озабоченности, сожаления. Чаще всего такое состояние характерно при общей личностной незрелости женщины, неприятии на себя ответственности. Любое нарушение «идеального течения беременности» ведет к появлению страха, резкой смене эмоционального состояния. Эти женщины часто не готовы решать проблемы послеродового периода.

5. Амбивалентность. Характеризуется периодической сменой полярных эмоций, затягиванием решения о сохранении беременности. Обычны раннее проявление соматических ощущений, связанных с беременностью, их сильная выраженность.

6. Слабо выраженное амбивалентное отношение с неоправданным затягиванием решения о сохранении беременности. Причинами, мешающими это сделать, могут быть: недостаток денег, заболевание типа простуды или просто «некогда было». Такое отношение

можно выразить фразой: «Когда хватилась, уже поздно было». Последствия зависят от конкретной ситуации: от благополучной коррекции до отказа от ребенка.

7. Чрезмерно длительная интенсификация. Признаки беременности интерпретируются как недомогание. Соматические ощущения часто смазаны. Подозрения на беременность возникают, но активно подавляются. Такое состояние чаще всего бывает у женщин, впоследствии отказывающихся от ребенка.

8. Аффективно-отрицательное переживание идентификации беременности. Устойчиво вне зависимости от решения о ее сохранении. В дальнейшем первые негативные эмоции могут переходить либо в игнорирование факта беременности, либо в депрессивное состояние, либо сохраняется аффективно отвергающее отношение. Идентификация беременности обычно происходит вовремя.

По происхождению беременность разделяют на случайную и запланированную (Овчарова, 2003). Случайной является беременность, которая оказалась нежеланной или неожиданной для супругов. Запланированная бывает двух видов: запланированная обоими партнерами или планируемая только женщиной.

Мотивы сохранения беременности зависят главным образом от личностных установок женщины и социальных нормативов общества, определяемых культурно-историческим временем, в котором она живет. Н.В. Боровикова и С.А. Федоренко выделили следующие мотивы сохранения беременности (<http://www.resmedserv.com/psychpregn/>). Первые два мотива проявляются как на бессознательном, так и на сознательном уровнях, остальные обычно не осознаются женщинами.

1. Беременность ради ребенка – самый позитивный мотив, отражающий психологическую потребность женщины в материнстве и готовность к нему. Он характерен для социально зрелых женщин, у которых состоялась личная жизнь, а также для одиноких женщин в возрасте.

2. Беременность от любимого человека создает высокий уровень адаптивности женщины к беременности. Будущий ребенок выступает как частица любимого человека, символ «светлого» прошлого или настоящего, который женщина хочет пронести через всю жизнь.

3. Беременность как соответствие социальным ожиданиям – этот мотив обычно присущ молодым девушкам из обеспеченных семей или вышедшим замуж по расчету, когда пожилые родители не имеют внуков (то есть они рожают ребенка не для себя, а для родителей). Следует также выделить беременность для мужчины. При этом ребенок рождается не столько в соответствии с желанием женщины, сколько по просьбе мужа или значимого мужчины.

4. Беременность как протест – это «беременность назло» значимому мужчине или родителям. Такое поведение свойственно молодым девушкам. Беременность носит характер вызова, противостояния миру взрослых и часто тяжело травмирует психику женщины. Будущий ребенок используется в качестве объективного аргумента, объясняющего невозможность возврата к прежним отношениям.

5. Беременность ради сохранения отношений, когда женщина решается на рождение ребенка, чтобы внести нечто новое в близкие отношения с мужчиной и удержать его рядом.

6. Беременность как отказ от прошлого – в этом случае беременность сама женщина может расценивать как желание почувствовать себя личностью, обрести женскую индивидуальность, зачеркнуть прошлое. Нередко это символизирует начало нового этапа в жизни и наиболее часто встречается у женщин с «туманным и бурным» прошлым.

7. Беременность как уход от настоящего преобладает у одиноких женщин, потерявших надежду на личное счастье. Они пытаются уйти от своих проблем в ребенка, заместить свою жизнь его жизнью.

8. Беременность ради сохранения здоровья – мотив обусловлен боязнью причинить вред здоровью абортom или утратить возможность деторождения в будущем.

Кроме того, можно выделить мотив рождения ребенка для получения материальной

выгоды, что достаточно часто встречается в последнее время.

Описанные мотивы не существуют в чистом виде, а взаимно дополняют друг друга на фоне доминирования одного из них. Кроме того, они присутствуют на особом мотивационном фоне. Выделяют три таких фона.

Для молодых женщин роль подобного фона часто играет привлекательность неизвестного, стремление к новым острым ощущениям. Решение родить ребенка обычно характеризуется недопониманием степени ответственности матери, что обусловлено прежде всего незрелостью личности. При в целом благоприятной атмосфере социального окружения беременность может протекать в экзальтированном, приподнятом настроении. Поведенческие реакции характеризуются как игровые, с преобладанием детских паттернов поведения.

Для женщин постарше (после 25 лет) решение сохранить беременность может определяться стремлением «быть не хуже других». Особенно ярко это проявляется у женщин, несколько лет состоящих в бездетном браке. В этом случае беременность приобретает позитивную окраску: ребенка ждут, он желанен, а сама женщина испытывает чувство гордости, связанное со своим новым положением.

И наконец, это самоутверждение через беременность. Основной характеристикой такого фона является внешний характер. Его навязывают женщине в процессе социализации посредством воспитания и всего комплекса прививаемых с детства психологических установок.

Второй период – до начала шевеления. Этот период охватывает вторую половину первого триместра беременности и начало второго. Физиологически он характеризуется гормональной перестройкой организма и сопутствующими неприятными физическими ощущениями, изменениями в эмоциональном состоянии, симптоматикой беременности. В этот период у женщин появляется раздражительность, резкая смена настроений, снижается общая активность (Волков и др., 1995; Смирнова, 1994).

Беременные женщины по-разному оценивают и воспринимают свои недомогания и эмоциональные состояния в этот период. Появление ожидаемого ребенка становится реальным фактом, хотя он еще не родился. Материнское чувство еще свободно от внешней стимуляции, которую дает младенец, но женщина уже имеет возможность почувствовать происходящие изменения. Отношение матери к своему ребенку на этом этапе развивается, так как она знает о его существовании и сроках появления.

В этот период представления о ребенке не очень конкретны, женщины его трудно описать, в основном она в состоянии описать свои эмоции и переживания.

Выделяют пять вариантов восприятия беременности на данном этапе (Филлипова, 2002):

1. Оптимальный вариант. Соматический компонент выражен четко, средней интенсивности, он расценивается как неизбежное, вполне терпимое состояние. Активно применяются методы оптимизации самочувствия. Эмоциональное состояние характеризует немного повышенная раздражительность, которая интерпретируется как усталость и следствие недомогания. Ребенок представляется в возрасте около года. Активность по подготовке к родам и материнству слабая, часто типа «займусь этим позже». Чаще всего соотносится со 2-м и 3-м типами идентификации беременности.

2. Интенсивное переживание эмоциональных и соматических состояний. Эмоциональное состояние характеризуется повышенной раздражительностью, требовательностью к окружающим. Физические симптомы переживаются очень тяжело, повышена чувствительность к ним. Методы оптимизации самочувствия практически не используются, поскольку не вызывают доверия. Образ ребенка либо отсутствует, либо, напротив, очень конкретен, ребенок представляется идеальным, «выстрадавшим матерью». Сочетается со 2, 4, 5-м типами идентификации беременности.

3. Тревожное переживание беременности с прогнозированием неблагоприятного исхода для себя или ребенка. Соматический компонент переживается очень остро, любое

изменение в состоянии оценивается как угрожающее. Практически постоянно тревожный фон настроения, периоды нормального настроения кратковременны. Нередка угроза выкидыша. Ориентация на неблагоприятные прогнозы, игнорирование благоприятных. Образ ребенка почти отсутствует, иногда встречаются представления о возможных врожденных увечьях. Сочетается с 5-м и 6-м типом идентификации беременности.

4. Депрессивное состояние. Физические симптомы переживаются как тяжелые, мучающие. Общее переживание беременности как обреченности, на словах нередко отношение к будущему ребенку как к сверхценности. Ребенок чаще всего вообще никак не представляется, как и послеродовой период. Часто сочетается с 5-м и 6-м, реже – с 8-м типом идентификации беременности.

5. Разные формы отвержения беременности при принятии решения о ее сохранении:

а) почти полное отсутствие всей симптоматики. Иногда состояние даже бодрее, чем до беременности. Характерно активное планирование жизни после беременности. Образ ребенка часто вполне четкий, представление о нем соответствует его социальному статусу. Обычно сочетается с 5, 6 и 7-м типом идентификации беременности;

б) аффективно-отрицательное переживание симптомов как чего-то ненужного, мешающего. Необходимость подготовки к послеродовому периоду раздражает, часто женщина не соблюдает простые правила режима. Ребенок еще не воспринимается как человек, это состояние часто интерпретируется как отношение к беременности, а не к ребенку. Может сочетаться с 5-м и 6-м, реже с 7 типом идентификации беременности.

в) устойчивое отрицательное отношение с попытками прерывания беременности. Соматический компонент выражен средне, ребенок представляется как нежеланный или как наказание. Сочетается с 8-м или 7-м типом идентификации беременности.

Все эти типы переживания второго периода беременности создают условия для следующего, достаточно важного для развития будущей матери периода – начала шевеления ребенка.

Третий период – появление и стабилизация ощущений шевеления ребенка. Первые ощущения шевелений начинаются обычно в середине второго триместра. Для физического и эмоционального самочувствия будущей матери этот период наиболее благоприятен. Исчезают симптомы недомогания, настроение становится более устойчивым. Появление шевелений позволяет воспринимать образ ребенка конкретнее и дает богатую пищу для интерпретации его субъективных состояний. Первые шевеления ребенка сначала трудноразличимы. Часто женщины подолгу вслушиваются в свое состояние, чтобы их ощутить. Эти ощущения обычно приятны для женщины и хорошо сохраняются в памяти в течение многих лет (Коваленко, 1998).

Шевеления влияют не только на отношение к беременности и ребенку, они позволяют матери конкретизировать ее «стартовый» стиль эмоционального взаимодействия с ребенком (Ворошникова, 1998).

- Усиливающий стиль выражается в переживании тревоги при шевелении, эти ощущения расцениваются как признак недовольства ребенка, боязни и т.п. Положительное состояние ребенка отмечается редко и почти не интерпретируется.

- Осуждающий стиль проявляется в том, что мать часто воспринимает ощущения как мешающие, испытывает неудобство, если ребенок сильно шевелится в присутствии других людей. Она не может четко определить, какое ее поведение служит причиной хорошего или плохого настроения ребенка.

- Игнорирующий стиль выражается в описании шевелений как физиологических ощущений, не связанных с образом ребенка. Женщина не может описать динамику или характер шевелений, не представляет себе движений ребенка.

- Адекватный стиль характеризуется четкой интерпретацией характера движений ребенка. Женщина хорошо представляет себе, как двигается и что чувствует ребенок, соотносит его шевеления как с внешними событиями, так и с субъективным состоянием ребенка. При обращении к нему интонирует свою речь адекватно представляемым

состояниям ребенка. Интерпретация шевелений ребенка в основном положительная, отрицательной она бывает только в связи с конкретными причинами (Филиппова, 2002).

Четвертый период приходится на седьмой и восьмой месяцы беременности. Третий триместр беременности считается достаточно сложным, в том числе и в плане восприятия беременности. В этот период у женщин ограничена физическая активность, несколько ухудшается самочувствие, легко возникает усталость. Одновременно с этим несколько повышается тревожность по поводу послеродового периода, страх родов. Такое состояние воспринимается по-разному, одни женщины стараются его использовать, чтобы «набраться сил» перед родами и последующим уходом за ребенком, другие переживают его как неприятный период и остро реагируют на неудобства, связанные с увеличением живота. Практически во всех случаях к концу этого периода возникает чувство, которое можно выразить словами «скорей бы уж все закончилось», но одни его интерпретируют как нетерпение увидеть ребенка, а другие – как избавление от неудобств беременности.

Образ ребенка в этот период становится более конкретным, женщины достаточно легко представляют себе его внешний вид, особенности поведения, свои действия с ним. В связи с этим повышается активность, связанная с подготовкой к родам и послеродовому периоду, большинство женщин стремятся повысить свою материнскую компетентность. Общее повышение беспокойства реализуется в деятельности, связанной с подготовкой к рождению ребенка, такая деятельность способствует проработке образа ребенка и представлений о своих материнских функциях.

В последнем триместре беременности практически для всех женщин характерно повышение внешней активности, как бы стремление привести в порядок свои дела и окружение. В.И. Брутман (1996) называет это время «периодом обустройства гнезда». Как правило это активная подготовка к рождению ребенка, приготовление вещей, выбор родильного дома и т.д. Другим вариантом является повышение активности, направленной на не связанные с ребенком дела. Чаще всего это стремление закончить учебу, сдать экзамены, защитить диплом, а также произвести ремонт, купить дачу и т.п. Нередко это интерпретируется как необходимое для будущего ребенка, хотя обычно такой объективной необходимости нет.

Одним из проявлений такой смещенной активности на последних месяцах может считаться поведение женщин, отказывающихся от ребенка при игнорирующем стиле восприятия беременности. Тогда для рождения ребенка может не делаться практически ничего. Обычно отсутствие или уменьшение интересов, связанных с ребенком, сочетается с другими признаками сниженной ценности материнства и ребенка для данной женщины. Изменение направленности активности беременной в «период обустройства гнезда» отражает динамику, происходящую в содержании ее восприятия беременности.

Таким образом, этот период отражает сложную динамику эмоционального состояния во время беременности, когда вся психика будущей матери подготавливается к выполнению ее функции после родов.

Пятый период – предродовой – очень важен с физиологической точки зрения. Тут происходит полная подготовка организма к родам, идет накопление энергетического запаса для родов и послеродового периода. В сфере поведения и эмоций тут наблюдается снижение активности, общее расслабление, некоторое эмоциональное «отупение». В этот период у женщин обычно снижается страх перед родами, они наиболее адекватно, по сравнению с другими периодами, оценивают свои возможности и представляют ребенка и свои действия с ним (Скобло, Дубовик, 1992; Брутман и др., 1997).

Но при неблагоприятной динамике тут, напротив, возрастает тревожность, обостряются физиологические нарушения, женщина практически перестает ориентироваться в своих ощущениях, нередко их игнорирует. При игнорирующем стиле у женщин может не наблюдаться снижения активности и эмоциональности, что иногда приводит к преждевременным родам (Ворошникова, 1998).

Если же говорить о беременности в целом, можно выделить шесть стилей переживания

беременности (Филиппова, 2002):

1. Адекватный. Для него характерны: идентификация беременности без сильных и длительных отрицательных эмоций; выраженные соматические ощущения от состояния беременности. В первом триместре возможно общее снижение настроения без депрессивных эпизодов, появление раздражительности, во втором триместре – благополучное эмоциональное состояние, в третьем триместре – повышение тревожности и ее снижение к последним неделям. Активность в третьем триместре ориентирована на подготовку к послеродовому периоду. Первое шевеление ребенка ощущается в 16—20 недель, сопровождается положительными эмоциями; последующие шевеления четко отделены от других ощущений, не сопровождаются отрицательными соматическими и эмоциональными переживаниями.

2. Тревожный. Идентификация беременности тревожная, со страхом, беспокойством, которые периодически возобновляются. Соматический компонент сильно выражен по типу болезненного состояния. Эмоциональное состояние в первый триместр повышено тревожное или депрессивное, во втором триместре не наблюдается стабилизации, повторяются депрессивные или тревожные эпизоды, в третьем триместре эти проявления усиливаются. Активность в третьем триместре связана со страхами за исход беременности, родов, послеродовой период. Первое шевеление ощущается рано, сопровождается длительными сомнениями или, напротив, четкими воспоминаниями о дате, часе, условиях, переживается с тревогой, испугом, возможны болезненные ощущения. Дальнейшие шевеления часто связаны с тревогой за себя и здоровье ребенка. Характерен поиск нужной информации, патронажа. Характер шевеления интерпретируется с точки зрения возможных нарушений в развитии ребенка.

3. Эйфорический. Все характеристики носят неадекватную эйфорическую окраску, отмечается не критическое отношение к возможным проблемам беременности и материнства, нет дифференцированного отношения к характеру шевеления ребенка. Обычно к концу беременности появляются осложнения. Проективные методы показывают ожидание неблагоприятия в послеродовом периоде.

4. Игнорирующий. Идентификация беременности слишком поздняя, сопровождается чувством досады или неприятного удивления. Соматический компонент либо не выражен совсем, либо состояние даже лучше, чем до беременности. Динамики эмоционального состояния по триместрам либо не наблюдается, либо отмечается повышение активности и общего эмоционального тонуса. Первое шевеление отмечается очень поздно; последующие шевеления носят характер физиологических переживаний, доставляют физическое неудобство. Активность в третьем триместре повышается и направлена на интересы, не связанные с ребенком.

5. Амбивалентный. Общая симптоматика сходна с тревожным типом, особенностью этого стиля являются резко противоположные по физическим и эмоциональным параметрам переживания шевеления, характерно возникновение болевых ощущений. Интерпретация отрицательных эмоций преимущественно отражает страх за ребенка или исход беременности, родов. Характерны ссылки на внешние обстоятельства, мешающие благополучному восприятию беременности.

6. Отвергающий. Идентификация беременности сопровождается резкими отрицательными эмоциями; вся симптоматика резко выражена и негативно окрашена – физически и эмоционально. Беременность переживается как кара, помеха и т. п. Шевеление окрашено неприятными физиологическими ощущениями, сопровождается неудобством, брезгливостью. К концу беременности возможен всплеск депрессивных или аффективных состояний.

Каждый конкретный случай беременности неповторим, он лишь отчасти приближается к описанным. Стили восприятия беременности обычно соотносятся с ценностью ребенка для матери. При адекватном восприятии беременности ребенок обладает ценностью, при тревожном или амбивалентном восприятии ценность ребенка повышена или понижена. При

игнорирующем или отвергающем стиле – ценность ребенка низкая, при эйфорическом она обычно неадекватна и заменена другими ценностями.

Кроме приведенной выше типологии стилей восприятия беременности И.А. Аршавский, опираясь на учение А.А. Ухтомского о доминанте, предложил понятие «гестационной доминанты» (от лат. *gestatio* — беременность, *dominans* – господствующий). Оно наиболее удачно отражает особенности протекания физиологических и нервно-психических процессов в организме беременной женщины (Аршавский, 1967). Гестационная доминанта обеспечивает направленность всех реакций организма на создание оптимальных условий для развития эмбриона, а затем плода. Это происходит путем формирования, под влиянием факторов внешней и внутренней среды, стойкого очага возбуждения в центральной нервной системе, обладающего повышенной чувствительностью к раздражителям, имеющим отношение к беременности и способным оказывать тормозящее влияние на другие нервные центры.

Различают физиологический и психологический компоненты гестационной доминанты, которые, соответственно, определяются биологическими или психическими изменениями, происходящими в организме женщины, направленными на вынашивание, рождение и выхаживание ребенка. Психологический компонент гестационной доминанты (ПКГД) вызывает особый интерес перинатальных психологов и психотерапевтов. Он представляет собой совокупность механизмов психической саморегуляции, включающихся у женщины при возникновении беременности, направленных на сохранение гестации и создание условий для развития ребенка, формирующих отношение женщины к беременности, ее поведенческие стереотипы (Добряков, 2002).

В результате изучения анамнестических сведений, клинико-психологических наблюдений за беременными женщинами и бесед с ними было выделено пять типов ПКГД: оптимальный, гипогестогнозический, эйфорический, тревожный и депрессивный (Добряков, 1996).

Оптимальный тип ПКГД отмечается у женщин, ответственно, но без излишней тревоги относящихся к своей беременности. В этих случаях, как правило, супружеские отношения зрелые и гармоничные, беременность желанна для обоих супругов. Женщина, удостоверившись в наступлении беременности, продолжает вести активный образ жизни, но своевременно встает на учет в женскую консультацию, выполняет рекомендации врачей, следит за своим здоровьем, с удовольствием и успешно занимается на курсах дородовой подготовки. Оптимальный тип способствует формированию гармонического семейного воспитания ребенка.

Гипогестогнозический тип ПКГД (от греч. *hypo* – приставка, означающая слабую выраженность; лат. *gestatio* — беременность; греч. *gnosis* – знание) нередко встречается у женщин, не закончивших учебу, увлеченных работой. Среди них встречаются как юные студентки, так и женщины, которым скоро исполнится или уже исполнилось 30 лет. Первые не желают брать академический отпуск, продолжают сдавать экзамены, посещать дискотеки, заниматься спортом, ходить в походы. Беременность у них часто незапланирована и застает их врасплох. Женщины второй подгруппы, как правило, уже имеют профессию, увлечены работой, нередко занимают руководящие посты. Они планируют беременность, так как справедливо опасаются, что с возрастом повышается риск возникновения осложнений. С другой стороны, эти женщины не склонны менять жизненный стереотип, у них «не хватает времени» встать на учет в женскую консультацию, посещать врачей, выполнять их назначения.

Женщины с гипогестогнозическим типом ПКГД нередко скептически относятся к курсам дородовой подготовки, пренебрегают занятиями. После родов у них часто отмечается гипогалактия. Уход за детьми, как правило, передоверяется другим лицам (бабушкам, няням), так как сами матери «очень заняты». Нередко этот тип ПКГД также встречается у многодетных матерей. Чаще всего ему сопутствуют такие типы семейного воспитания, как гипопротекция, эмоциональное отвержение, неразвитость родительских чувств.

Эйфорический тип ПКГД (от греч. *eu* – хорошо; *phero* – переносить) отмечается у женщин с истерическими чертами личности, а также у длительно лечившихся от бесплодия. Нередко беременность у них становится средством манипуляции для изменения отношений с мужем, достижения меркантильных целей. При этом декларируется чрезмерная любовь к будущему ребенку, возникающие недомогания и трудности преувеличиваются. Женщины претенциозны, требуют от окружающих повышенного внимания, выполнения любых прихотей. Они посещают врачей и курсы дородовой подготовки, но прислушиваются далеко не ко всем советам и выполняют не все рекомендации или делают это формально. Эйфорическому типу ПКГД соответствует гиперпротекция, нередко конфликт между супругами захватывает сферу воспитания.

Тревожный тип ПКГД характеризуется высоким уровнем тревоги, что влияет на соматическое состояние. Тревога может быть вполне оправданной и понятной (наличие острых или хронических заболеваний, дисгармоничные отношения в семье, неудовлетворительные материально-бытовые условия и т. п.). В некоторых случаях беременная женщина либо переоценивает имеющиеся проблемы, либо не может объяснить, с чем связана тревога, которую она постоянно испытывает. Нередко тревога сопровождается ипохондрией. Повышенную тревожность нетрудно выявить как врачу женской консультации, так и ведущим курсы дородовой подготовки, однако беременные женщины с этим типом ПКГД далеко не всегда получают адекватную помощь. К сожалению, именно неправильные действия медицинских работников довольно часто способствуют повышению тревоги у женщин. В этих случаях повышенный уровень тревожности у беременной женщины должен расцениваться как ятрогенный (от греч. *iatros* — врач; *genes* — порождающий), то есть он связан с неправильным оказанием медицинской помощи. Большинство беременных женщин с этим типом ПКГД нуждаются в помощи психотерапевта. Став матерями, они отличаются повышенной моральной ответственностью, не уверены в своей способности воспитывать ребенка. Воспитание чаще всего носит характер доминирующей гиперпротекции. Нередко конфликт между супругами захватывает сферу воспитания, что порождает противоречивый тип воспитания.

Для депрессивного типа ПКГД прежде всего характерен резко сниженный фон настроения. Женщина, мечтавшая о ребенке, может утверждать, что теперь его не хочет, не верит в свою способность выносить и родить здоровое дитя, боится умереть в родах. Часто у нее возникают мысли о собственном уродстве, то есть дисморфоманические идеи (от греч. *dys* – приставка, означающая расстройство; *morphe* — форма; *mania* — одержимость). Женщины считают, что беременность их «изуродовала», боятся, что их покинет муж, часто плачут. В некоторых семьях подобное поведение будущей матери может действительно ухудшить ее отношения с родственниками, которые объясняют все капризом и не понимают, что женщина нездорова. Это еще больше усугубляет ее состояние. В тяжелых случаях появляются сверхценные, а иногда и бредовые ипохондрические идеи, идеи самоуничтожения, суицидальные тенденции. Гинекологу, акушеру, психологу, всем, кто общается с беременной, очень важно своевременно выявить подобную симптоматику и направить женщину на консультацию к психотерапевту или психиатру, который сможет определить невротический или психотический характер депрессии и провести соответствующий курс лечения. К сожалению, депрессивный тип ПКГД, как и тревожный, нередко формируется у беременной женщины на фоне неадекватных высказываний и поступков медицинского персонала, то есть является ятрогией. Отклонения в сфере семейного воспитания при этом типе ПКГД аналогичны тем, что наблюдаются при тревожном типе, но выражены ярче. Встречаются также эмоциональное отвержение, жестокое обращение. При этом мать испытывает чувство вины, усугубляющей ее состояние.

Тип ПКГД отражает, прежде всего, личностные изменения и реакции женщины и проявляется во взаимоотношениях. О типе психологического компонента гестационной доминанты можно судить, основываясь на результатах исследования значимых отношений беременной. Именно это и позволяет оценить тест отношений беременной ТОО(б) (см.

Приложение в конце данной главы).

Выделяют также различные варианты отношения женщин к родам.

Оптимальным вариантом является такая установка: «Роды – трудная творческая работа». В этом случае женщина настроена на трудную, продолжительную работу, готова терпеть боль, осознает свою активность в этом процессе. Она трудится ради результата – рождения ребенка. Это адекватное отношение к родовой деятельности.

Другие варианты отношения к родам сочетаются с отклоняющимися типами переживания беременности. При эйфорическом настрое это «незаслуженное наказание», при тревожном – «кара за грехи», при амбивалентном – «роды как искупление вины», при игнорирующем – «рядовое, малозначимое событие».

Послеродовой период – это время высокого риска возникновения психических расстройств, одним из которых является *постнатальная (послеродовая) депрессия*. У женщин в послеродовой период повышается вероятность появления депрессии, поскольку происходят личностные и жизненные изменения (Mark, Williams, 1992). Дж. Боулби выдвинул предположение о том, что депрессивные матери «присутствуют наполовину»: физически присутствуют, но эмоционально отсутствуют. С тех пор было проведено множество исследований этой темы (Крюкова и др., 2005).

В группу риска по возникновению послеродовой депрессии относят:

- 1) женщин, у которых в семье встречалась психопатология;
- 2) женщин, переживающих по поводу рождения ребенка с физическим или психическим дефектом;
- 3) женщин, у которых начало материнства связано с негативными эмоциями и трудностями;
- 4) женщины, которые не получали социальной поддержки.

Изучение концепции «материнства» (*mothering*), а именно реального материнского поведения и реакций матери на события после родов, позволило выделить две группы матерей – «помогающих» и «регулирующих».

В первую группу вошли женщины, ориентированные на естественные роды и отводящие ребенку центральное место в жизни. Ко второй относят женщин, не желающих оставлять работу, карьеру, у которых появление ребенка обусловлено социальными нормативными представлениями о семейной жизни.

Женщины обеих групп одинаково подвержены послеродовой депрессии. У «помогающих» матерей депрессия возникает из-за невозможности адекватно осуществлять материнские функции либо находиться рядом с ребенком (например, в случае ранней госпитализации новорожденного). «Регулирующие» матери склонны к депрессии, поскольку не могут объединить карьеру и заботу о ребенке, а также ощущают потерю независимости.

Зарубежные исследователи отмечают, что неблагоприятное действие перинатальной депрессии не проходит с рождением ребенка и затрагивает не только самочувствие матери, но отражается и на здоровье ребенка (Meredith, Noller, 2003). Следует добавить, что депрессивное состояние матери, по сравнению с другими состояниями, особенно неблагоприятно для психического развития ребенка, в частности оно влияет на чувство базисного доверия, внутренние защитные механизмы, развитие речи.

Выделяют следующие постнатальные депрессивные состояния (Gilbert, 1992): 1) материнская меланхолия; 2) послеродовая депрессия; 3) послеродовой психоз.

Около 50—60% женщин страдают от меланхолии, для которой характерна склонность к слезам без причины, неспособность к контакту, утомляемость, нарушения сна, низкий аппетит. Пик негативного состояния приходится на пятый день после родов (Verny, Rtilly, 1981). Большинство из перечисленных проявлений требуют доброго отношения, поддержки, понимания, а не психиатрического вмешательства.

Что касается депрессии, то исследования Пиита (Piit, 1968) показали, что 10—15% родильниц страдают от серьезных депрессивных расстройств, которые он назвал «атипичной депрессией». Ее симптомы включают: различные тревоги, слезливость, замешательство,

раздражительность, утомляемость, бессонницу, чувство вины, страх причинить вред себе или ребенку. Некоторые женщины замечают изменения своего характера, например, что они стали злыми и раздражительными в семье, что также усугубляет депрессию и снижает самооценку.

Кроме того, тут наблюдается: усталость, повышенная чувствительность, тревога, страх, отчаяние, чувство беспомощности или безнадежности, чрезмерной зависимости, неадекватности, чувство «изменения» («Я не такая, какой была раньше»), ощущение, что «жизнь никогда не будет такой же», недостаток энергии, потеря интереса к сексуальной активности, а также беспричинные страхи за свое здоровье, жизнь и безопасность ребенка. Депрессия может продолжаться от месяца до нескольких лет. Обычно начало депрессии связано с родами, но также может проявиться через некоторое время после рождения ребенка (Chalmers, 1993).

Расстройство проявляется часто после того, как женщину выписывают из роддома, но может наступить как раньше, так и месяц спустя. Многие исследования подтверждают, что послеродовая депрессия имеет длительное продолжение, может протекать месяцы или даже годы (O'Hara, Zekoski, 1988).

Послеродовой психоз встречается гораздо реже, у 1—2 женщин на 1000, и в большинстве случаев связан с эмоциональными нарушениями или заболеваниями (Platz, Kendell, 1988). Уныние, появившееся после родов, может стать причиной психоза. Эту форму также называют родовой горячкой. Обычно симптомы психоза появляются неожиданно во время родов или сразу же после них. Также это может случиться во время беременности или через некоторое время после рождения ребенка. Часто появляются галлюцинации, странности поведения. Женщина в таком состоянии не способна заботиться о ребенке; она нуждается в госпитализации, медицинской и психологической помощи.

К перечисленным формам постнатальной депрессии Б. Чалмерс добавляет еще одну, которую она называет «материнская депрессия». Исследовательница считает, что факторы, связанные с приобретением материнского статуса, материнских качества влияют на развитие материнской депрессии сильнее, чем физиологические аспекты беременности и родов. Продолжительность депрессии (от нескольких недель до нескольких месяцев после родов) также подтверждает, что роды сами по себе не являются фактором первостепенного значения (Chalmers, 1993).

Различные авторы выделяют несколько групп возможных причин постнатальной депрессии: физиологические и гормональные; психологические или личностные; социальные. Следует заметить, что, как правило, причины постнатальной депрессии носят комплексный характер. Интенсивность и сочетание перечисленных причин могут влиять на возникновение и продолжительность постнатальной депрессии. Некоторые исследователи также связывают возникновение постнатальной депрессии с особенностями личности и полагают, что существуют группы женщин, которые особенно предрасположены к возникновению депрессии в послеродовой период.

Девиянтное материнство. Последние несколько десятилетий проблемы родительской жестокости и пренебрежения нуждами ребенка стали предметом научного исследования различных специалистов во всем мире (Finkelhor, Browne, 1984; Kadushin, Martin, 1981; Kempe, Kempe, 1978; Miller, 1988; Peterson, Brown, 1994).

Объектом исследований в нашей стране в последние годы стал один из вариантов родительской жестокости — отказ матери от ребенка, или, как его называют, «скрытый инфантицид» (Bonnet, 1992). Данное социальное явление в нашей стране имеет тенденцию к постоянному росту (Брутман, Ениколопов, 1994а, б).

Исследования, направленные на выяснение причин, лежащих в основе такого материнского поведения, указывают на полиморфизм предрасполагающих факторов (Брутман и др., 1993; Брутман, Ениколопов, 1994а, б; Брутман, 1997; Филиппова, 1995; Ainsworth, Bowlby, 1991; Montagner, 1988). Одним из важных, но малоизученных аспектов проблемы является открытый еще в начале XX века феномен искаженного восприятия

матерью нежеланного ребенка. Аналогичный феномен наблюдается у женщин с послеродовой депрессией (Мухамедрахимов, 1994; Саватье, 1982; Lebovici, 1988). Лебовиси (Lebovici, 1988) предположил, что эти изменения связаны с эмоциональным состоянием женщины, амбивалентно переживающей резкое расхождение между реальным и «идеальным» ребенком, о котором мать мечтает во время беременности. При этом она может воспринимать ребенка как существо, обманувшее ее надежды, источник принуждения и страдания. Жадаш (Саватье, 1982) считает, что к таким искажениям особенно предрасположены одинокие матери с повышенной тревожностью, потребностью в благодарности, с неосознанным чувством вины. Они легко проецируют на новорожденного «дурную часть самих себя» или образ исчезнувшего родителя (ребенок воплощает в себе зло, которое они испытали, все, в чем они себе отказывают, он воспринимается как симптом поражения в личной жизни). С точки зрения Саватье (Саватье, 1982), материнская амбивалентность естественна. Однако у невротических личностей это может привести как к отвержению ребенка, так и к сверхкомпенсации в виде стремления к «безупречному материнству», пронизанному тревогой.

Как показывают исследования, у женщин, отвергающих своих детей, искажения в восприятии младенца прослеживаются уже во время вынашивания нежеланной беременности. Отмечено, что у таких беременных искажения восприятия захватывают даже область телесной чувствительности. Это приводит в том числе к таким феноменам, как гипозестезия и гиперестезия шевеления плода (Брутман, 1997; Bonnet, 1992).

Очевидно, что эти психологические свойства обусловлены не только личностными особенностями. Имеет значение также семейная история и семейная ситуация в детстве женщины.

Кроме того, в последнее время все актуальнее становится проблема ранней подростковой беременности. Данные немногочисленных исследований свидетельствуют об искаженном формировании материнской сферы и соответствующей мотивации и инфантильном отношении к беременности девушек-подростков, ожидающих ребенка.

В целом выделяют следующие характеристики женщин с нарушенной готовностью к материнству:

1. Эмоциональная и психологическая незрелость, низкая толерантность к стрессам, несдержанность аффектов.
2. Неготовность к браку в силу эмоциональной неустойчивости, эгоцентризма, стремления к независимости.
3. Сосредоточенность на своих проблемах, переживание чувства несправедливости и недостатка любви.
4. Неразрешенность детских и пубертатных конфликтов.
5. Неполная собственная семья, нередко отсутствует муж, часто женщину воспитывал отчим.
6. В ее семейной истории, включая поколение бабушки, встречается отказ от ребенка, разводы и физическое насилие.
7. Эмоциональная зависимость от матери, несмотря на то что отношения с ней могут быть негативными.
8. Мать воспринимается женщиной как агрессивная, директивная и холодная; она либо не знает о беременности дочери, либо возражает против нее.
9. Ребенок для нее – источник психологических проблем, страха и тревоги. Он кажется недоступным для контакта, чем-то незначительным и далеким от нее самой.

Результаты клинических наблюдений показали, что причина девиантного материнства коренится в драме взаимоотношений женщины с ее собственной матерью, которой также свойственно девиантное поведение (Брутман и др., 2000а). По данным анализа семейных историй женщин, отказывающихся от новорожденных, следует, что девиантная мать с детства чувствовала отвержение своей матери. Такая материнская депривация сделала невозможным идентификацию с матерью как на уровне психологического пола, так и на

уровне формирования материнской роли. Ведущая потребность женщины с девиантным материнским поведением – получить любовь и признание своей родной матери. Такая потребность приводит к эмоциональной зависимости от матери и во многом блокирует личностный рост женщины, не позволяя ей самой в будущем стать матерью. Для формирования нормального материнского поведения необходима идентификация с матерью и затем, на основе этой идентификации, – эмоциональная сепарация.

Психология отцовства. В связи со значительными изменениями в системе гендерных ролей за последние 50 лет более социальная, чем материнская, отцовская роль претерпевает серьезные изменения. Появление новых форм активности отцов, по мнению Ш. Барта, свидетельствует о формировании новой гендерной системы, о переоценке или уточнении отцовских функций, о дальнейшей дифференциации гендерных ролей в обществе. В Европе и США эта проблема уже разрабатывается, исследования тут охватывают широкий спектр как теоретических, так и прикладных проблем, однако единой точки зрения на данный феномен не существует. Отцовство исследуется как социальная роль, статус, в рамках изучения представлений и стереотипов, в рамках гендерной психологии, в рамках психологии личности, как фактор, влияющий на изменения личности, личностных характеристик, много исследований проводится в рамках детской психологии, изучается влияние отца на развитие личности ребенка (Canfield, 1994; Demographic trends in fathering; Gerhard, 1999).

Феномен отцовства тесно связан с такими понятиями, как эмоциональная, мотивационная и ценностно-смысловая сферы, самооценка, самосознание, Я-концепция, удовлетворенность жизнью и стиль жизни, а также социальная роль отца, которая зависит от общественной системы, социальной, экономической и политической сфер, статуса мужчины в социуме, социальных стереотипов, предписывающих определенные требования этой роли, в том числе и гендерных стереотипов. Таким образом, отцовство можно определить как интегральную совокупность социальных и индивидуальных характеристик личности, включающую в себя все уровни жизнедеятельности, где одной из важнейших особенностей является комплексность, а также социальная детерминированность. Исследования Э. Фтенакиса (Gerhard, 1999) подтверждают, что существуют очевидные генетически запрограммированные предпосылки отцовства, однако биология не объясняет всю специфику родительского поведения, его мотивации и институционализацию у человека. Одной из важнейших характеристик отцовства является его социальная детерминированность: социум не только предъявляет определенные требования к возрастному, экономическому, профессиональному социальному статусу отца, но и регламентирует поведение человека, обладающего определенным статусом, через систему социальных ролей, среди которых роль отца регламентирована сравнительно мало и не лишена противоречий.

Современные исследователи выделяют следующие этапы онтогенеза отцовства (Манеров, 2003).

Первый этап – формирование матрицы отцовского отношения. Помимо культурного и социального статуса мужчины, связанного, прежде всего, с культурными и семейными традициями, особенности отцовского отношения определяются еще и психической историей человека. В течение онтогенеза такие виды опыта, как взаимоотношения со своим отцом (или их отсутствие), их осмысление и интерпретация, особенно в связи с сексуальной жизнью и супружеством, влияют на отношение отца к своему ребенку, к отцовству вообще.

Второй этап – начало собственно психологической адаптации к отцовской роли, начало формирования Я-концепции отца. Он начинается с момента, когда мужчина узнает, что его супруга беременна. Реакция мужчины на это известие во многом определяется предыдущим этапом, то есть формированием матрицы отцовского отношения. Большинство женщин впервые ощущают себя родителем в период беременности, а мужчины – уже после рождения ребенка. Изменения в эмоциональной сфере беременной женщины, выражающиеся в таких защитных реакциях, как регресс, инфантилизм, «запускают» в мужчине – будущем отце –

стремление заботиться и опекать, демонстрировать по отношению к беременной жене те чувства и установки, которые он будет проявлять по отношению к ребенку (Евсеев, Портнова, 2004).

Третий этап связан с родами и появлением ребенка на свет.

И наконец, на последнем, четвертом этапе отец включается в процесс ухода за ребенком. На этом этапе мужчина впервые ощущает себя отцом, но именно этот период является одним из самых сложных в его жизни. Рождение ребенка – важное событие в жизни любого мужчины, но переживается оно по-разному. В серии глубинных интервью с 40 американцами удалось выявить 5 главных взаимно пересекающихся тем (Palkovitz et al., 2001):

1. Остепенился, перестал быть ребенком, приобрел солидность.
2. Уменьшилась эгоцентричность, стал больше давать, чем брать.
3. Появилось новое чувство ответственности.
4. Появилась генеративность (по Эриксону), забота о передаче чего-то потомству.
5. Психологическая встряска.

Реакция на рождение ребенка – лишь звено в формировании чувства отцовства, которое можно понять только в связи с жизненным опытом мужчины и особенностями его детства. Уникальное Гарвардское лонгитюдное исследование, продолжавшееся с конца 1930-х до конца 1980-х гг., объектом которого были четыре поколения мальчиков из нескольких семей, показало, что: а) индивидуальный стиль отцовства сильно зависит от прошлого опыта мужчины, от того, каким был его отец, б) этот опыт передается из поколения в поколение, от отца к сыну и дальше, и в) ответственное отцовство чрезвычайно благотворно как для сыновей, так и для отцов. В передаче отцовского опыта присутствует как подражание (отец или дед как ролевые модели), так и критическая переработка отрицательного опыта (Snarey, 1993).

Рождение ребенка приводит к существенной традиционализации позиций обоих супругов, когда жена выполняет сугубо женские дела и обязанности, связанные с семьей и домом, а муж – мужские, связанные прежде всего с работой. Пока ребенок совсем маленький, такое распределение обязанностей относительно оправдано в глазах обоих супругов. Отмечают, что снижение удовлетворенности браком достигает максимума к тому времени, когда ребенку исполняется 3—4 года, и уход за ним, даже с точки зрения обыденного сознания, уже не требует каких-то сугубо женских качеств (Андреева, 2002; McCubbin, Figley, 1983). В этот период отпуск по уходу за ребенком оканчивается и на женщину ложится двойная нагрузка: чаще всего независимо от своего желания она вынуждена выйти на работу и в то же время продолжает выполнять подавляющее большинство дел по дому. Естественно, что такая ситуация не устраивает женщину, к тому же выход на работу усиливает ее маскулинную ориентацию, что также способствует росту активности и потребности изменить семейную ситуацию. В сущности, единственный способ решения этой проблемы – активная включенность мужа в дела семьи. Но такое кардинальное изменение его позиции весьма проблематично в силу целого ряда факторов предшествующей социализации, не подготовившей мальчика к активному участию в семейных делах. Сложившееся в семье традиционное распределение ролей и обязанностей, преодолеть инерцию которого непросто, и, наконец, социальная ситуация в целом, где работа (и прежде всего мужская) больше ценится, приводит к тому, что поступиться своей «социальной позицией», переориентироваться на семью мужчине сложно. Другими словами, современный мужчина не готов занять активную позицию в семье вследствие особой социализации, основанной на стереотипных представлениях о роли мужчины. В результате этого он оказывается в ситуации ролевого конфликта и переживает стресс.

Сущность конфликта заключается в выполнении мужчиной одновременно нескольких ролей: «муж», «отец» (внутри семьи) и «кормилец» – человек, обеспечивающий семью (внесемейный аспект деятельности). Как правило, мужчина не в состоянии отвечать всем требованиям этих ролей, поскольку у него нет физических возможностей и времени для

качественного исполнения этих задач.

Внутриролевой конфликт выражается в том, что требования, предъявляемые к носителю одной роли, противоречивы. От современного мужчины требуют, чтобы он был сильным и мягким одновременно. Он должен много работать, но при этом мириться с работой жены. Помимо всех традиционных мужских дел предполагается, что мужчина при этом должен также уметь поменять подгузник, накормить ребенка и т.п. Многим мужчинам не совсем понятно, в чем же заключается их роль мужа и отца, и им непросто играть прежнюю роль кормильца семьи, одновременно выполняя материнские обязанности (Андреева, 2002; Манеров, 2003). Это явление обусловило новый подход к изучению роли отца – «новое отцовство», кроме существующего традиционного. Традиционный подход ограничивался рассмотрением биологической роли отца и принимал как данность обособленность отца от ребенка, поскольку его контакты с ребенком временны и не столь тесны по сравнению с материнскими. Традиционно отец заботился о семье как об экономической единице. С середины XX в. в связи с эмансипацией женщины в обществе наметился поворот к «новому отцовству». Женщину перестала удовлетворять замкнутая жизнь, ограниченная определенным кругом семейных интересов, и экономический интерес вынудил ее заниматься производственной деятельностью. В свою очередь, оплачиваемая работа предоставила женщине некоторую свободу, автономию. Эта ситуация заставила мужчин осознать свою новую роль, усилила их ответственности за семью и детей.

Ценности, сформированные в процессе социализации (традиционный подход к отцовству), не соответствуют новой роли отца («новое отцовство»). Этим объясняется, почему мужчина находится в ситуации ролевого стресса, попадая под давление ролевого конфликта.

Ролевой стресс (ролевое напряжение), как правило, приводит к тому, что мужчина не может качественно ответить на требования новой ситуации, что вызывает ослабление власти в семье и порождает стереотипный образ отцовской некомпетентности (Кон, 1987). Следствие этого – появление у мужчины негативных эмоций: неудовлетворенности, тревоги, раздражительности, обидчивости.

Мужчина-отец переживает стресс перехода к родительской роли не меньше чем его жена, мать его ребенка. Но переживает по-своему и не всегда справляется с этим состоянием продуктивно. Для большинства будущих отцов и мужей беременных жен наиболее значимым фактором является «беспокойство о здоровье жены» и тревога по поводу «амбивалентности чувств по отношению к жене» (Крюкова и др., 2005). При этом беспокойство о здоровье жены обусловлено изменившимся состоянием беременной женщины и ее собственной тревогой по поводу здоровья (токсикозы, слабость).

Амбивалентность чувств к жене проявляется в двойственном отношении к ней, с одной стороны, как к матери, с другой – как к женщине. Это противоречие порождает у мужчины гамму амбивалентных чувств: он волнуется о здоровье жены, а иногда ему хочется забыть, что она беременна; он благодарен жене и одновременно испытывает ревность; он горд от сознания, что утвердился как мужчина, но в то же время ему кажется, что он не нужен жене. Подобная противоречивость по отношению к супруге обусловлена несоответствием требований самой социальной роли «муж» (мужчина – сильный, независимый, значит, малочувствительный, но при этом в реальности – ранимый, эмоциональный). Также многие мужчины отмечают страх по поводу изменения тела и потери физической привлекательности жены.

После рождения ребенка мужчина также остается в состоянии напряжения (Сатир, 1992; Скиннер, Клииз, 1995). Мужчины выделяют следующие психотравмирующие факторы:

- овладение навыками по уходу за ребенком;
- беспокойство за здоровье ребенка;
- проблемы сексуального характера;
- необходимость материально обеспечивать семью;
- второстепенная роль мужчины в отношениях «мать-ребенок»;

- усвоение новой социальной роли «отец»;
- трудность восприятия жены в роли матери;
- увеличение количества семейных ссор;
- появление нового члена семьи – ребенка.

Таким образом, можно выделить три сферы изменений в жизни мужчин в этот период: взаимодействие с женой, взаимодействие с ребенком и внутренняя перестройка установок, ожиданий, Я-концепции. Референтный фактор, вызывающий тревогу в период беременности супруги («беспокойство о здоровье жены»), теряет свою значимость, а на первый план выходят отношения, опосредованные уходом за ребенком, и второстепенность мужской роли в диаде «мать-ребенок», ревность, чувство ненужности.

Рождение ребенка требует кардинальной перестройки моделей поведения мужа. Трудности, связанные с материальным обеспечением семьи, – это единственный фактор, относящийся к традиционным представлениям о распределении ролей в семье. Другие явления касаются проблемы «нового отцовства». К сожалению, этой проблеме посвящено немного отечественных исследований, особенно это касается переживаний и чувств отца. Единственный аспект, о котором упоминается в психотерапевтической литературе о семье, – это второстепенность роли мужчины в отношениях «мать-ребенок». До рождения ребенка партнеры могли свободно оказывать эмоциональную поддержку друг другу, но родившийся ребенок поглощает силы и внимание матери полностью. А это значит, что ей для восполнения ресурсов требуется больше любви и поддержки мужа. Она же отдает ребенку столько, что на мужа почти не остается сил, и поэтому он лишается привычной эмоциональной поддержки.

Р.В. Манеров (2003) предполагает, что на успешность адаптации к отцовской роли влияет большое количество сложно взаимодействующих факторов, таких как личностные особенности (прежде всего, особенности личностной адаптации), история жизни мужчины, особенности его взаимоотношений со своим отцом, модель отцовства в родительской семье, культурные, социальные и семейные особенности, физическое и психическое здоровье.

Выделяют следующие показатели успешной адаптации к отцовству:

- удовлетворенность своей отцовской ролью;
- отцовская компетентность;
- отсутствие проблем во взаимодействии с ребенком;
- успешное развитие ребенка (в том числе его общее эмоциональное благополучие).

Отцовство, когда оно интернализовано, влияет на полоролевую идентификацию мужчины, его удовлетворенность жизнью и мировоззрение. Вовлеченные в воспитание детей мужчины демонстрируют менее ригидное понимание мужской роли и стереотипа мужественности, они рассматривают отцовство как важнейший аспект мужской роли, таким образом идентифицируя себя с собственным отцом. Кроме того, установлено, что мужчины, принимающие активное участие в воспитании своих детей, обнаруживали большую удовлетворенность жизнью. Они имеют более высокую самооценку и увереннее в себе. Была найдена взаимосвязь между самоуважением и принятием отцовской заботы. Отцовство влияет и на мировоззрение и убеждения личности. Оно меняет представление мужчины о ценности человеческой жизни, когда важным становится благополучие ребенка, его нормальное развитие.

Проблемы, связанные с девиантным отцовством, также достаточно остры и актуальны. Появляются новые формы отклоняющегося отцовского поведения: уход из семьи, отказ от совместной жизни с супругой и ребенком, проявление насилия по отношению к своему ребенку. Причины отклоняющегося отцовского поведения лежат, прежде всего, в эгоцентризме, инфантильности, сексуальной неразборчивости мужчин. А это, в свою очередь, связано с низким уровнем сформированности матрицы отцовства.

Кроме того, при неблагоприятном развитии возможен ролевой конфликт, с которым связаны проблемы мужчин, отказывающихся от роли отца. Условно выделяют два типа таких мужчин: для первых роль отца несовместима с профессиональным ростом, свободой и

положением «свободного» мужчины, у вторых выполнению отцовской роли препятствуют сложности взаимоотношений с собственными родителями и сопутствующая безответственность.

3.1. Индивидуальное психологическое консультирование и психотерапия

Психологическая помощь женщинам, собирающимся родить ребенка (а также мужчинам, собирающимся стать родителями), касается разных этапов: этапа принятия решения иметь ребенка, во время беременности и после родов. Очень часто лишь на приеме у психолога или психотерапевта супружеская пара впервые задумывается о том, почему желание иметь ребенка появилось у них именно на этом этапе совместной жизни, что значит для каждого из них рождение ребенка. Ответы на эти вопросы, которые приходится слышать от клиентов, часто противоречивы и поверхностны (Добряков, 2002).

При работе с семьей, ожидающей первого ребенка, психолог (консультант) практически всегда сталкивается с вопросом классификации: относить ли данную семью к фазе «без детей» или уже к следующей в жизненном цикле семьи (фаза рождения детей и взаимодействия с ними). Чтобы ответить на этот вопрос, имеет смысл вспомнить некоторые особенности первой стадии, то есть стадии семьи без детей или молодой семьи. Подробнее со стадиями жизненного цикла семьи можно ознакомиться с помощью следующей работы: И.Г. Малкина-Пых. Семейная терапия. Справочник практического психолога. М., Эксмо, 2005.

Немало супругов обращаются к психологу на этой стадии в связи с ощущением, что, заключив брак, они оказались в ловушке. Если цель брака – уход из родительской семьи, то, вступив в брак, молодые люди могут обнаружить, что раз они уже поженились, цель брака достигнута и основания продолжать жить вместе исчезли.

Супруги, только что заключившие брак, сталкиваются со множеством проблем. Им необходимо установить оптимальный баланс близости-дистанции, решить проблему семейной иерархии и сфер ответственности. В этот период им надо провести огромное количество переговоров и установить множество соглашений по самым разным вопросам (от ценностей до привычек). Тут могут возникнуть сексуальные проблемы как следствие неопытности, различий в воспитании, уровне желаний и т.д. Супруги могут осознать, что они очень разные, и этого испугаться. Они боятся утратить близость, понимаемую как сходство, и начать бороться с различиями разными средствами. Во-первых, они могут стараться их просто не замечать. Очень часто в самый ранний период молодожены избегают противоречий и критики, потому что хотят сохранить доброжелательную атмосферу в семье и не ранить чувства другого. Но со временем эти скрытые противоречия растут, и супруги обнаруживают, что все время находятся на грани ссоры и без видимой причины легко приходят в состояние раздражения друг на друга. Другим методом преодоления разногласий является силовая борьба. Супруги могут пытаться открыто подчинить себе партнера или манипулировать им с помощью слабости или болезни.

Еще одной важной проблемой в этот период является установление границ семьи. Она включает в себя решение вопросов, кто из знакомых мужа или жены будет иметь доступ в семью и как часто; насколько позволительно пребывание супруга вне семьи без партнера; насколько допустимо вмешательство со стороны родителей супругов.

Молодая пара должна установить территорию, относительно независимую от родительского влияния, а родителям, в свою очередь, необходимо изменить способы взаимодействия с детьми после того, как те создали собственную семью (Хейли, 1995).

С подходами, существующими к решению данных вопросов в рамках семейной терапии, можно ознакомиться в указанной выше работе (Малкина-Пых, 2005в). В рамках гендерной терапии на данном этапе чрезвычайно важно решить вопрос о распределении семейных ролей и выявлении и согласовании гендерных стереотипов и установок супругов. Для этого можно воспользоваться техниками, описанными в разделах 2.1 и 2.2 главы 2

настоящего справочника.

Но вот семья уже ждет своего первого ребенка. В этот момент важно понять, насколько успешно супруги решили (если решили) проблемы, вставшие перед ними на стадии становления отношений (стадия молодой семьи). Если стабилизация отношений произошла и большинство проблем успешно преодолены, то семья, ждущая рождения первого ребенка, вступает в «девятимесячную программу подготовки» к следующей фазе (рождение детей и взаимодействие с ними). Это идеальный вариант.

Если же большинство проблем первой стадии не решено и супруги находятся в состоянии «борьбы с различиями друг друга», то беременность в этот момент можно рассматривать как попытку стабилизировать еще не выстроенные отношения или как метод борьбы за свои права в семье.

И здесь перед консультантом (психологом) встает очень важный вопрос, существенно определяющий методы и формат консультирования: «Какова мотивация рождения ребенка?»

Как правило, одновременно существует несколько мотивов, которыми руководствуются мужчина и женщина, сознательно принимая решение зачать ребенка, но лишь один из них является основным. Причем мотивы женщины и мужчины могут быть разными. Выявить их в процессе консультирования иногда бывает непросто.

Как уже говорилось, беременность бывает желанная или нежеланная.

Напомним, что если она желанная, то мотивов у нее может быть несколько (см. также раздел 3.1).

- Рождение ребенка ради самого ребенка. Чтобы он появился на свет, чтобы был счастливым.

- Рождение ребенка для себя. Чтобы получать и отдавать любовь, знания, опыт. Чтобы получить уникальный опыт материнства (беременности, родов, грудного вскармливания).

- Рождение ребенка как социальный заказ. Когда ребенок нужен как наследник, как продолжатель рода, как долгожданный внук.

- Ребенок как средство для достижения какой-либо еще цели. Например:

- укрепить отношения в семье («привязать» к себе, вернуть мужа, предотвратить его уход и т. п.);

- вынудить партнера жениться (если официально брак еще не был заключен);

- родить, «чтобы был хоть один близкий человек», чтоб было о ком заботиться;

- улучшить жилищные условия;

- показать родителям, что стал(а) взрослым человеком;

- вынудить родителей смириться с браком;

- «быть как все»;

- родить «для здоровья»;

- получить материальные выгоды;

- изменить социальный статус и многое другое.

Если же случилось так, что беременность для женщины нежеланна, то события могут развиваться двумя путями. Нежеланный ребенок может быть абортирован или сохранен. Как показывает практика, сохраненная нежелательная беременность практически всегда протекает с осложнениями. Причины сохранения нежелательной беременности могут быть следующие.

1. Беременность в принципе желанна, но наступила несвоевременно или по другим причинам оказалась «неправильной».

В этом случае женщина хочет ребенка, но обстоятельства на данный момент препятствуют сохранению беременности, и в результате возникает болезненный внутренний конфликт: отказаться от материнства, прервать начинающуюся жизнь ребенка (именно так в данном случае расценивается аборт) – или потерять что-то очень важное, нарушить, а то и разорвать отношения с близкими людьми и т.п. Обстоятельства, мешающие сохранить беременность, могут быть самыми разными.

2. Беременность запланированная, то есть вроде бы желанная, но она нужна для

чего-то, не связанного с самим ребенком.

Такая беременность внешне выглядит как желанная (ведь к ней заранее готовились, к ней сознательно стремились или хотя бы ее ожидали). Но она нужна для каких-то иных целей: чтобы скрепить семью или создать ее (многие считают этот способ «беспроектным»), иногда просто потому, что «уже пора», или чтобы «здоровье поправить». Или в семье есть дочка, а мужу необходим «наследник». Возможно, что несколько позже рождение ребенка будет затруднено жизненными обстоятельствами, а сейчас – самое время, так что стоит использовать эту возможность.

3. Беременность нежеланная, но прервать ее невозможно.

Такая беременность чаще всего случайна, но может быть и вполне закономерной. Можно назвать несколько причин, по которым женщина сохраняет случайную беременность. Чаще всего это отношения с близкими людьми. Муж мечтает о ребенке и аборт не простит никогда. У матери строгие взгляды: «Сделаешь аборт – прокляну!» Собственные убеждения или мнение «авторитетов» (наставников, священников и т.п.) не позволяют решиться на аборт. Наконец, состояние здоровья, не позволяющее делать аборт (или случай, когда прерывание беременности грозит бесплодием). Бывает и такая ситуация: возраст «поджимает», и если не сейчас – то, видимо, уже никогда.

Возможна и такая ситуация: женщина не готова к материнству, вообще не очень хочет иметь детей. Чаще всего такая женщина считает, что рождение ребенка – это конец ее собственной независимой и столь ценной для нее жизни, она не представляет, как можно делить себя между материнством и другими сферами жизни.

Во всех этих случаях женщина оказывается в своеобразной западне: беременность застает ее врасплох, но деваться ей некуда. Прежде чем переходить к дальнейшим вопросам консультирования (психотерапии), следует остановиться на одном важном моменте – как переживания женщины, вынашивающей нежеланную (признается она себе в этом или нет) беременность, сказываются на самой женщине (течении ее беременности).

Вынашивание нежеланной беременности всегда сопровождается негативными эмоциональными переживаниями. Излишняя тревожность, неуверенность, психологические проблемы вызывают к жизни комплекс ощущений, аналогичных состоянию человека при сильной опасности. Нервная система «не знает» ни самих причин этого, ни их интерпретаций. Она «знает» только одно: что-то неладно. В организме начинают развиваться процессы, представляющие, по сути, реакцию на стресс, опасность, что никак не способствует спокойному течению беременности. Любой внутренний конфликт-протест, пусть и неосознанный (что встречается очень часто), направляет потенциал организма на избавление от источника негативного раздражения (в данном случае негативный фактор выражается в тягостных мыслях и переживаниях, источник которых – беременность). Результат – патологическое течение беременности в любом из возможных вариантов, где смысл всегда один и тот же: нежеланная беременность должна быть прервана.

Переживания женщин, вынашивающих нежеланный плод, во многом сходны, влияние их на течение беременности и развивающегося ребенка – то же, но причины всегда разные. «Лечить» симптомы практически бесполезно – надо искать источник «болезни» и работать с ним. Таким образом, очевидно, что еще на этапе планирования беременности и женщине, и мужчине желательно разрешить свои внутренние и межличностные гендерно-ролевые конфликты, о которых подробно говорилось в предыдущем параграфе настоящей главы.

Один из вариантов психологической помощи, оказываемой в ситуации гендерно-ролевого конфликта, сводится к нахождению ресурсов личностного самоопределения. Человек осознает необходимость выбора, начинает связывать свое состояние с противоречивой ситуацией, которую невозможно устранить путем ухода от принятия решения. Однако совершенно неверно считать одну альтернативу правильной, а другие – нет. Выбор хорош, если он сделан самостоятельно, осознанно, с ориентацией на собственные ценности, а не навязан со стороны, хотя бы и со стороны опытного психолога (Горноста́й, 1998).

Конкретные шаги консультативной помощи включают в себя следующие цели и задачи:

1. Ориентация на себя, на свои интересы, ценности, интуицию, опыт. Помощь в осознании того, что только собственные (порой даже эгоистические) интересы человека важны для него в ситуации выбора, что далеко не всегда мы делаем других счастливыми, если «наступаем на горло» себе. Скорее наоборот, неправильный выбор в большей мере чреват негативными последствиями для других (в том числе и ребенка), чем правильное решение, кажущееся поначалу жестоким. Этот этап работы часто представляет собой длительный процесс работы с Я-концепцией, комплексами и неконструктивными защитными механизмами. Однако после такой работы клиент готов к самостоятельным продуктивным действиям.

2. Осознание альтернатив выбора. Очень важно понять, что субъект находится в ситуации противоречивых, часто взаимоисключающих альтернатив. Порой невозможно играть две и более ролей без ущерба для каждой из них. Необходимо определить приоритеты и суметь отказаться от менее значимых ценностей. Этому может помочь понимание того, что отказ оборачивается приобретением. Последовательное и цельное исполнение жизненных ролей поможет субъекту отстоять право на данную модель ролевого поведения.

3. Готовность к безоговорочному принятию всех негативных последствий выбора. Важно понимание того, что любое решение связано с неизбежными издержками, и нужно принять действительность такой, какая она есть. В противном случае всегда будет оставаться ощущение внутренней противоречивости, незавершенности, приносящей страдания.

Проблема личностного выбора является одной из центральных в концепции ролевых конфликтов как в теоретическом, так и в практическом плане. Конструктивный личностный выбор является важным шагом вперед в преодолении ролевого конфликта, это эффективное средство предупреждения неврозов и дисгармоний личности, а также значимое условие личностного роста.

Особую роль при беременности приобретает такое специфическое образование, как «семейный миф» (см. раздел 3.1.1), или паттерн меж- и трансгенерационной передачи, о котором говорилось в предыдущем разделе настоящей главы. В данном случае он выступает как исторически обусловленная чувствительность к беременности. Зачастую это устойчивые семейные представления, передающиеся от поколения к поколению, например, в форме следующих высказываний: «В нашей семье все женщины плохо переносят беременность» или «И мама, и бабушка рожали очень тяжело». Либо это какое-то тяжелое событие, пережитое матерью во время беременности, в результате чего беременная женщина испытывает страх, что подобное повторится в ее жизни. Иногда с родами или беременностью ассоциируется чья-то смерть, как, скажем, в случае мертворожденного брата или сестры или смерти отца во время беременности матери. Работа с семейной историей (с «семейными мифами») является еще одним важным направлением психологического консультирования на этапе планирования беременности.

Необходимо признать, что в нашей стране психологическое консультирование на этапе планирования беременности пока еще не получило широкого распространения. Чаще всего в индивидуальную консультацию или на групповую терапию приходят женщины, которые уже забеременели, они приносят с собой весь груз непроработанных проблем и конфликтов. Поэтому в разделах 3.2.1 и 3.2.2 данной главы справочника мы приводим некоторые методы психологического консультирования (психотерапии), которые могут применяться как на этапе планирования зачатия, так и, собственно, в период беременности.

С психологической точки зрения работа в этот период должна быть сфокусирована на следующих моментах (Боровикова, Посохова; <http://www.resmedserv.com/psychpregn/>):

- прояснение актуальных желаний и ожиданий в отношении своей жизни и жизни будущего ребенка (построение прогнозного сценария всеми членами семьи в предожидании ребенка, анализ отношения к будущему ребенку через работу с ожиданиями относительно его пола);

- рассмотрение ситуаций, складывающихся при взаимодействии с близкими значимыми людьми (обязательна проработка диадических отношений «Я и моя мама» как материл для построения собственного жизненного сценария и «Я и отец будущего ребенка»);
- помощь в осознании своих чувств и внутренних конфликтов (возвращение к состоянию Я-ребенок как источнику материнской интуиции, научение заботе о себе);
- работа с фобиями (собираение «коллекции материнских страшилок»);
- соотнесение материнского начала с представлениями и знаниями о себе, своей личности, принимаемыми социальными ролями, имиджем для последующей ассимиляции этих представлений в результаты предыдущего опыта (психокоррекционная работа по преобразованию статуса «женщина-дочь» в статус – «женщина-мать»);
- ознакомление с физиологическими аспектами протекания беременности и сопутствующими изменениями;
- ознакомление с возможными эмоциональными и поведенческими особенностями беременности;
- проигрывание ситуаций собственных родов и рождения своего ребенка (психокоррекционная работа с ложными установками, диагностика психологического аспекта протекания беременности);
- отработка умения принимать решения (женщина пишет открытое письмо акушеру-гинекологу, где выражает свои ожидания относительно медикаментозного ведения родов, присутствия отца будущего ребенка, первых минут общения с малышом, грудного вскармливания и т. п.);
- поиск творческих способов адаптации к состоянию беременности и принятие ответственности за их реализацию (психологическими составляющими творческого развития содержательной стороны Я являются саморефлексия, духовность, социальная зрелость потребностей).

Кроме женщин, желающих родить и воспитывать ребенка, существуют еще две группы клиенток, которым требуется психологическая помощь, имеющая свою специфику. Это – женщины, собирающиеся родить ребенка и отказаться от него в роддоме, и женщины, по разным причинам решившие прервать беременность.

При работе с женщинами, собирающимися родить ребенка и отказаться от него в роддоме, задача психолога заключается в том, чтобы:

- выявить факторы, подталкивающие к принятию такого решения;
- помочь осознать всю ответственность и важность принимаемого ею решения;
- оказать эмоциональную поддержку, выразить свою заинтересованность и желание помочь в трудный период.

В любом случае, психологическая помощь основывается на индивидуальных особенностях личности: социальных, психологических и физиологических факторах, задействованных в данной проблеме.

Безусловно, существуют и внешние причины отказа от ребенка. Благодаря кажущейся актуальности этих причин, вынуждающих женщину поступить подобным образом, внутренние психологические проблемы остаются недоступными для осмысления и проработывания самой женщиной, вследствие чего могут развиваться серьезные психологические нарушения, такие как невроз, депрессия, повышенная тревожность и чувство вины и т.д. вплоть до послеродового психоза (если к этому есть предрасположенность).

Отечественные и зарубежные исследования проблемы отвержения новорожденного отмечают, что в возникновении и осуществлении решения об отказе играет роль не комплекс патогенных факторов, а закономерности развития кризисной ситуации. Некоторые исследования выявили психические последствия отказа от ребенка для женщины. Авторы отмечают, что подобный шаг является для женщины стрессовым фактором, способствующим возникновению и развитию психических и физических нарушений. Нарушения не проходят даже спустя десятилетия после отказа, а в 48% случаев «чувство

потери» возрастает; в момент отказа женщины вытесняют свое горе и прячут свои чувства.

Предположение о том, что именно отказ от новорожденного вызывает тревогу и депрессию у матери, подтверждается данными об улучшении эмоционального состояния женщины при изменении решения в пользу воссоединения с ребенком. Вполне вероятно, что в основе тревожности и депрессии женщин, отказавшихся от своих детей, лежат внутренние конфликты.

У матерей-отказниц можно выявить конфликт между инстинктивным стремлением к материнству и давлением общественной морали, с одной стороны, и неверием в свои силы – с другой, а также конфликт между материнским инстинктом и негативной установкой по отношению к беременности. Решаясь отказаться от ребенка, женщина испытывает состояние тоски, уныния, отчаяния, опустошенности. Задача психолога – помочь осознать связь между содержанием выбора и тяжелым душевным состоянием. Эта связь непонятна и неясна женщине вследствие вытеснения одной из сторон конфликта. Вопросы психолога, помогающие клиентке ответить себе на вопрос, почему ей так тяжело, когда она принимает единственно возможное и верное решение, способствуют осознанию внутреннего конфликта. Если выбор уже сделан, психолог должен помочь женщине глубже осознать связь между решением и состоянием, в котором она находится.

Несмотря на индивидуальный подход, психологическая помощь женщинам-отказницам предполагает и решение общих задач по данной проблеме. Эти задачи следующие:

- выявление актуального нравственного внутреннего конфликта;
- анализ динамики конфликта;
- помощь в осознании и решении внутреннего конфликта.

Психологическая помощь предполагает беседу в доверительной атмосфере. Психолог не стремится быть чужой совестью, не навязывает свои установки и оценки, не изменяет по своему разумению другого, а, сочувствуя ему, разделяя его боль и беду, стремится помочь пробудить скрытые духовные силы. В диалоге психолог играет роль помощника, способствующего появлению внутреннего диалога клиента. Женщине, оказавшейся в кризисной ситуации, необходим диалог с человеком, который верит в нее и ее духовные возможности, тогда она начинает верить в себя и открывает эти возможности.

При работе с женщинами, решившими прервать беременность, психолог дает информацию о вредных для психики пациентки последствиях такого решения и в попытке начать совместный анализ кризисной ситуации и преодолеть личностные конфликты.

Цели и задачи психолога:

- не выходя за границы профессиональной этики, информировать женщину о возможных негативных последствиях для ее психики решения о прерывании беременности. Информация должна быть представлена в доступной форме. Методы суггестии, манипулирования сознанием беременной категорически недопустимы;
- учитывая характерологические особенности женщины, жизненную ситуацию, актуализировать позитивные, моральные и нравственные потенции личности, способствующие индивидуально приемлемому разрешению кризисной ситуации.

Поскольку женщины, решившие прервать беременность, обычно уязвимы, часто пребывают в сомнении по поводу предстоящего аборта, психологу необходимо быть предельно корректным. Его работа включает в себя следующие этапы:

- установление взаимопонимания, исключение оценочных суждений по поводу решения прервать беременность;
- установление доверительных отношений сотрудничества и диалога, которые при этом исключают перекалывания решения (об аборте или сохранении беременности) на психолога;
- выявление остроты переживаний женщины по поводу принятого решения, субъективной глубины восприятия ситуации как кризисной, конфликтной и причин этого. Психолог исследует социальную составляющую кризиса (возраст, образование, профессия, жилищные условия, материальная обеспеченность, семейное положение, наличие близких

родственников и т.п.), а также то, как оценивает жизненную и социальную ситуацию сама женщина;

- выявление когнитивных и эмоциональных деформаций, влияющих на решение о судьбе ребенка, всего того, что препятствует компетентному и осмысленному поведению женщины, усугубляет уже имеющиеся личностные проблемы, внутренние конфликты и осложняет отношения с близкими людьми;

- выявление негативных эмоциональных переживаний (тревожность, низкая самооценка, страх жизненных перемен, страх за здоровье и внешность на фоне беременности и родов, боязнь ответственности и т.п.), препятствующих адекватному смысловому самоопределению позиции женщины;

- выявление позиций мужа, членов семьи, близких и значимых людей по поводу принятого решения о прерывании беременности.

Планируемым результатом психологической работы с женщиной, решившей прервать беременность, является принятие осознанного, неимпульсивного решения.

Поскольку после прерывания беременности наблюдение за женщиной не осуществляется, в большинстве случаев в поле внимания специалистов не попадают психические состояния, индуцированные аборт (известные в литературе под общим названием – постабортный синдром).

Постабортный синдром нередко принимает вид реактивной депрессии, которая протекает:

а) в форме эмоционально-аффективного шока. Обычно развивается через 2—5 дней после аборта у личностей инфантильных, с истероидными чертами характера. Обыкновенно выражается в слезливости, демонстративных компонентах, нарастании соматических жалоб, ипохондрическом настроении, требовании повышенного внимания к себе и т.п.;

б) в форме «эмоционального паралича» – кажущегося равнодушия, спокойствия, отсутствия переживаний и т.п., которые через 5—7 дней могут смениться депрессией.

Неожиданные характерологические изменения в большинстве случаев влекут за собой межличностные, производственные и внутрисемейные конфликты, которые усугубляют тяжесть психического состояния женщины.

Реактивная депрессия как форма проявления постабортного синдрома попадает в поле зрения акушеров-гинекологов в случае возникновения соматических осложнений, когда возникает необходимость дифференцировать постабортный синдром с эндогенной депрессией.

Большинство женщин с постабортным синдромом отмечают появление чувства вины, угрызений совести, их состояние характеризуется утратой надежды стать матерью. По мнению многих психологов, такого рода переживания имеют тенденцию со временем нарастать, что может привести к нездоровой ситуации в семье и разводу.

Для постабортного синдрома характерна так называемая «мерцающая симптоматика», редко улавливаемая акушерами-гинекологами, но знакомая психологам. Весьма вероятно, что этим и обусловлен механизм привычного выкидыша как одна из форм постабортного синдрома, когда «мерцание» приходится на опасный для женщины срок беременности.

Психологическая помощь женщинам, страдающим постабортным синдромом, обратившимся к специалистам по истечении большого срока после аборта, занимает много времени и далеко не всегда оказывается достаточно эффективной. Это вызвано накоплением – «потенцированием» длительных отрицательных переживаний.

Следующие два раздела посвящены техникам работы с семейной историей и техникам гештальттерапии, которые успешно могут использоваться при работе со всеми группами клиентов на различных этапах (планирования или уже состоявшейся беременности), а также с женщинами, планирующими отказаться от ребенка или сделать аборт.

3.1.1. Работа с семейной историей

Каждый человек получает в наследство груз семейной истории в виде массы поведенческих паттернов и незавершенных эмоциональных отношений, которые продолжают жить в «семейном бессознательном» и детерминируют поведение человека, его мотивацию, выборы и реакции. Семейная история – это специфическая, несущая эмоциональную нагрузку информация о семье, определяющая способ организации жизненных событий и внешне проявляющаяся в стереотипах поведения, которые воспроизводятся из поколения в поколение (Эйдемиллер и др., 2003). Неистребимая связь с семьей, хранящей историю многих поколений с их тайнами, проблемами и незавершенными ситуациями, порождает чувство подконтрольности, беспомощности и непонимания своего поведения, детерминирует представление людей о себе и отражается в их взаимодействии друг с другом (Домбровский, Велента, 2005).

В основе многих проблематичных поведенческих паттернов лежит комплекс интроецированных иррациональных, зачастую неосознаваемых семейных суждений, разделяемых большинством членов семьи («мы – семья героев», «в нашей семье никому ничего легко не давалось», «мы – дружная семья», «женщины в нашей семье страдают», «родители должны жертвовать своей жизнью ради детей» и т.д.). Подобные семейные представления, формирующиеся на уровне примерно трех поколений семьи, выполняют защитную функцию и способствуют поддержанию целостности семейной системы, однако препятствуют восприятию актуальной информации о семье в целом и об ее отдельных членах (Эйдемиллер, Юстицкис, 2000).

Термин «семейный миф» впервые был предложен А. Феррейрой (Ferreira, 1963). По его мнению, это определенные защитные механизмы, используемые для поддержания единства в дисфункциональных семьях, которые меняют перцептивный контекст семейного поведения и приводят к грубым искажениям реальности и отчуждению от нее. Итальянские системные семейные психотерапевты (Palazzoli et al., 1978) рассматривают семейный миф как продукт коллективного творчества, стойкость которого позволяет группе (семье) сопротивляться разрушительным внешним воздействиям.

К. Юнг расширил представление о семейном мифе, введя понятие коллективного бессознательного, передаваемого в обществе от поколения к поколению, данного от природы и существующего помимо личного опыта. Он также ввел концепцию синхроничности, применяемую к событиям, которые имеют сходный смысл, происходят одновременно, но не связаны причинно-следственной связью (Юнг, 2001).

По данным ряда исследователей, семейный миф формируется на почве какого-то неразрешенного кризиса: развода, смерти, семейной тайны (Ferreira, 1963; Palazzoli et al., 1978; Дольто, 1997; Шутценбергер, 2001). По мнению А.Я. Варги (2001), семейный миф – это форма описания семейной идентичности, объединяющая всех членов семьи: идея, образ, история, идеология.

В основе мифов лежат неосознаваемые эмоции, определенным образом соединяющие членов семьи: вина, эмоциональное отвержение, страх перед ответственностью определенной семейной роли. Таким образом, семейный миф (семейное бессознательное) можно определить как социально-психологический феномен (целостное, интегрированное образование), базирующийся на механизмах психологических защит, которые используются для поддержания единства в семье в течение многих поколений. Семейный миф имеет следующие признаки: 1) выступает в качестве механизма групповой психологической защиты единого образа и системы семьи, рода, клана; 2) обычно функционирует в рамках правил семейной системы, главным образом – на бессознательном уровне; 3) обычно возникает на почве неразрешенного конфликта, тайны, несправедливого отношения к семье; 3) передается внутри рода от поколения к поколению.

Семейные мифы по-разному воздействуют на жизнь отдельных членов семьи – в зависимости от того, какое место они занимают в семейной иерархии, но человек тут всегда попадает в ловушку неосознанных семейных сценариев, реализация которых обеспечивает

процесс самовоспроизводства семей. Представители трансгенерационной и межгенерационной семейной терапии (Bowen, 1978; Whitaker, Keith, 1981) интерпретируют возникновение деструктивных семейных представлений как эволюцию текущих паттернов взаимодействия в ряду поколений и выделяют два типа их передачи. Это: 1) различные виды межгенерационной передачи (семейные привычки, стиль жизни, ритуалы); 2) трансгенерационная передача (тайна, о которой не говорят). Таким образом, то, что происходит в одном поколении, часто повторяется в следующем, так что одни и те же темы проигрываются из поколения в поколение, хотя актуальное поведение может иметь различные формы. М. Боуэн называл это «многопоколенными переходами семейных паттернов», в результате обобщения наблюдений он создал концепцию трансмиссии. А.А. Шутценбергер объясняла данную особенность семей действием механизма трансгенерационной передачи информации. Таким образом, паттерны взаимоотношений предыдущих поколений могут поставлять образцы (модели, схемы, программы) для функционирования следующих поколений (Николс, Шварц, 2004).

Изучение семейной истории часто позволяет понять этиологию симптоматического поведения клиента, сохраняющего какие-то паттерны взаимоотношений или защищающего наследство предыдущих поколений. Исследование таких паттернов позволяет ему увидеть используемые способы адаптации и отказаться от нежеланных моделей в настоящем путем сознательной работы над альтернативными способами. Помогая клиенту изучить влияние семейной истории и мифов на его жизнь, психолог обеспечивает перспективу, из которой можно принять осознанное решение, стоит ли следовать убеждениям, которые раньше были сами собой разумеющимися.

Для анализа семейной истории, паттернов взаимоотношений, переходящих из одного поколения в другое, и событий, предшествующих личному или семейному кризису, используются методики генограмма и геносоциограмма. В терапевтическую практику генограмму впервые ввел Мюррэй Боуэн в 1978 г. Это разновидность семейной родословной, отражающая историю расширенной семьи как минимум на протяжении трех поколений и включающая информацию о рождениях, браках, разводах, смертях и других важных семейных событиях (Эйдемиллер и др., 2003). Геносоциограмма, разработанная А.А. Шутценбергер, отличается от предыдущей методики использованием концепции социометрии Я. Морено. Помимо генеалогической картины, дополненной перечнем важных жизненных событий в семье, геносоциограмма отражает также социометрические связи, эмоциональные отношения, взаимные симпатии и антипатии членов группы (Шутценбергер, 2001).

Главной особенностью генограммы и геносоциограммы, в отличие от других традиционных подходов к сбору данных по семейной истории, является их структурированность и графическое представление информации в виде карты данных семьи. Обе методики позволяют исследовать взаимосвязь клинических проблем с семейным контекстом и историей развития семьи. Они позволяют обнаружить и проанализировать семейный сценарий клиента, понять особенности совершаемых им выборов, рассмотреть динамику создания семейных мифов, выявить неосознанные тенденции у членов семьи разных поколений (болезни, смерти, выбор партнеров, профессии и т.д.), а также отношение к беременности и материнству.

Сбор информации о семейной истории обычно проходит в контексте интервью с клиентом, когда психолог уделяет внимание проблеме, с которой тот обратился. Проводя интервью, необходимо двигаться от представленной проблемы к более широкому семейному и социальному контексту, от настоящей семейной ситуации к хронологии семейных событий, от легких вопросов к трудным, провоцирующим тревогу, от очевидных фактов к суждениям об особенностях взаимоотношений и далее, к гипотезам об особенностях функционирования клиента (Черников, 1998).

Работа с семейной историей позволяет прикоснуться к глубинам семейного опыта (рождения, смерти, болезни, взаимоотношения) относительно безопасным для клиента

способом и разблокировать важные темы. Психолог просто интересуется жизнью семьи, он никого ни в чем не обвиняет. Напротив, такая информация позволяет психологу показать, что семейная проблема естественно следует из истории.

В одном исследовании (Рудина, 2003) с помощью генограммы были выявлены некоторые типичные паттерны меж- и трансгенерационной передачи, характерные для женщин с осложненной беременностью «неясной этиологии». Речь идет о «практически здоровых» (по медицинским показателям) женщинах, у которых проблемы с вынашиванием беременности начинаются не в связи с конкретным заболеванием, неблагоприятной экологией, наличием стрессогенных факторов или социального неблагополучия, а в связи с их индивидуально-психологическими особенностями адаптации к беременности.

Во-первых, это паттерн незавершаемого действия (прерывания). Такой паттерн чаще всего повторяется в истории семьи при невынашивании. Это типичная модель «прерывания» – человек начинает любое дело и не доводит его до конца, – которая отчетливо прослеживалась в генограмме для нескольких поколений семьи. Действия все время начинаются и не завершаются; подобное происходит и с беременностью. Это незавершенный «гештальт» – неоконченный цикл действий, по поводу которого у человека постоянно присутствует тревога и неудовлетворенность.

Во-вторых, это паттерн непрощенной несправедливости, также встречающийся в семейной истории женщин с осложненной беременностью. Неважно, реальная это несправедливость или кажущаяся, – главное, что человек воспринимает ее таким образом и обижается. Состояние обиды влечет за собой соматические последствия. При этом событие, определенный тип ситуаций, взаимодействие с людьми порождают ощущение «со мной поступили несправедливо».

Другие паттерны, встречающиеся в семейной истории женщин при осложненной беременности «неясной этиологии», – это паттерн дистанцирования, негативной случайности, долга лояльности, повторного функционирования, отложенного решения, долженствования («я должна» или «мне должны») (Рудина, 2003).

Техника «Генограмма семьи»

Генограмма представляет собой форму семейной родословной, на которой записывается информация о членах семьи по крайней мере в трех поколениях (Малкина-Пых, 2005в). Генограммы представляют семейную информацию графически, что позволяет быстро распознать сложные семейные паттерны, и позволяют исследовать, как клинические проблемы связаны с семейным контекстом и историей семьи. Генограмма дает краткое резюме, позволяющее психологу, не знакомому с данным случаем, быстро получить большое количество информации о семье и получить представление о ее потенциальных проблемах.

Генограмма, в отличие от других типов записей, позволяет постоянно вносить изменения и корректировку при каждой встрече с семьей. Она дает возможность держать в голове большое количество членов семьи, их взаимоотношения и ключевые события семейной истории. Генограмма не является тестом и не содержит клинических шкал. Скорее она представляет собой субъективный инструмент генерирования клинических гипотез для анализа семейной истории.

Люди организуют свое поведение внутри семейных систем в соответствии с поколением, возрастом, полом, структурными и коммуникативными параметрами системы. Структура родительской семьи оказывает влияние на паттерны взаимоотношений и тип семьи, которую создает следующее поколение. Паттерны взаимоотношений предыдущих поколений могут дать модели для семейного функционирования в следующих поколениях.

Тут можно объединить одновременно текущий и исторический контекст семьи. «Течение тревоги» в семейной системе происходит как по вертикали, так и по горизонтали. «Вертикальный» поток составляют паттерны функционирования и взаимоотношений, которые переходят вниз по поколениям, главным образом через процесс эмоционального триангулирования. «Горизонтальный» поток связан с актуальными стрессами семьи,

пытающейся справиться с неизбежными изменениями, неудачами и переходами в жизненном цикле.

Стрессоры на вертикальной оси могут создавать добавочные проблемы, благодаря чему даже маленький горизонтальный стресс может иметь серьезное влияние на систему. Например, если молодая мать имеет много нерешенных проблем со своей матерью (вертикальная тревога), обычные трудности воспитания (горизонтальная тревога) могут стать для нее чрезмерными.

Генограмма помогает психологу проследить «течение тревоги» через поколения и ее взаимодействие с текущим семейным контекстом.

При анализе семейной истории используются следующие категории.

Порядок рождения, пол и разница в возрасте между детьми в семье. Модели поведения людей во многом определяются тем, были ли они старшими, средними, младшими детьми в семье или единственным ребенком. Люди, занимающие одинаковое положение в родительской семье по порядку рождения, имеют близкие паттерны поведения в собственной семье.

Существует ограниченное число возможных ролевых позиций в семье в зависимости от количества детей, их пола и промежутка между рождением. И хотя в настоящее время модели поведения, связанные с порядком рождения, претерпевают метаморфозы вследствие социальных перемен, контроля над рождаемостью, женских движений, большого числа семей, повторно вступающих в брак, можно говорить о некоторых устойчивых различиях между ролевыми позициями детей. Опишем коротко эти характеристики и их влияние на модели супружеских взаимоотношений.

Старшему ребенку в семье обычно больше других детей свойственны ответственность, добросовестность, стремление к достижениям, честолюбие. Он часто берет на себя часть родительских функций, заботясь о младших детях в семье. Он может чувствовать себя ответственным за семейное благосостояние, продолжение семейных традиций, часто становится лидером. Рождение следующего ребенка приводит к упразднению его исключительного права на любовь и заботу матери и часто сопровождается ревностью к сопернику.

Для младшего ребенка больше свойственны беззаботность, оптимизм, готовность принимать чужое покровительство. Для членов своей семьи он может навсегда так и остаться малышом. К его достижениям родители, как правило, относятся менее требовательно. Если старшие дети в семье не умирают или не болеют тяжелыми болезнями, он меньше посвящает себя продолжению дела семьи.

Средний ребенок отражает характеристики как младшего, так и старшего или их комбинации. Часто, однако, средний ребенок, если только он не единственная девочка или единственный мальчик в семье, вынужден бороться за то, чтобы быть замеченным и получить свою роль.

Единственный ребенок оказывается одновременно самым старшим и самым младшим ребенком в семье. В результате такие дети имеют многие свойства старшего ребенка, но могут сохранить в себе детские качества до зрелого возраста. Единственный ребенок гораздо чаще наследует характеристики родителя своего пола. Поскольку родители склонны возлагать большие надежды на единственного ребенка, как и на старшего, он обычно отличается в школе и в последующих сферах приложения сил. Будучи исключительным фокусом внимания, единственные дети часто тесно привязаны к родителям на протяжении всей жизни. Имея меньше возможностей для игры с другими детьми, они могут уже в детстве походить на маленького взрослого. Кроме того, такой ребенок достаточно комфортно будет чувствовать себя в одиночестве.

Ребенок с особыми свойствами может изменить ожидаемые характеристики. Второй ребенок может функционировать как первый, если имеет особые таланты или если старший болен. С другой стороны, порядковая позиция ребенка усиливается, если его родитель того же пола имеет такую же порядковую позицию.

Большое значение имеют установки родителей относительно пола ребенка. В большинстве культур предпочтение оказывают сыновьям. Старшая сестра в семье может принимать участие в воспитании младших детей и брать на себя часть родительских функций, в то время как следующий за ней брат получит славу и станет объектом родительских ожиданий. По данным некоторых исследований, семья с единственной девочкой скорее будет «продолжать попытки», в то время как семьи с единственным мальчиком остановятся на меньшем количестве детей.

Что касается разницы в возрасте, то если она больше пяти-шести лет, то каждый из детей будет приближаться по своим характеристикам к единственному ребенку, хотя к ним прибавятся некоторые качества той позиции, к которой он ближе всего. Например, старшая сестра, имеющая брата на восемь лет моложе, будет скорее единственной дочерью, каковой она и была на протяжении восьми лет, но в ее поведении будут и некоторые черты старшей сестры. Чем меньше разница в возрасте, тем вероятнее, что дети будут вступать в конкуренцию за достижения. Например, если между старшим братом и младшей сестрой разница всего в год, то наступит время, когда он будет бояться, что его опередит девочка, чье развитие идет быстрее.

Для стабильного супружества большое значение имеет то, в какой мере в нем повторяется положение, которое каждый супруг занимал среди братьев и сестер. В связи с этим можно выделить комплементарный, некомплементарный и частично комплементарный браки.

В браке между старшим и младшим ребенком супругам легче договориться и подстроиться друг под друга, так как они воспроизводят опыт взаимоотношений с братьями и сестрами (рис. 3.2). Они занимают в браке комплементарные роли – один заботится, другой принимает заботу; один хочет ходить на работу, другой предпочитает оставаться дома и т. д. Их связь тем прочнее и продолжительнее, чем больше отношения обоих партнеров напоминают их положение в семье родителей («теория дубликатов»).

Некомплементарный брак – это брак партнеров с одинаковой порядковой позицией в родительской семье. При прочих равных условиях им требуется больше времени и усилий, чтобы договориться и действовать согласованно. Когда в брак вступают два старших ребенка, они могут бороться за власть и конкурировать во взаимоотношениях. Два младших, наоборот, могут избегать ответственности и соревноваться за то, кто из них младше (рис. 3.3).

Очень важно, был ли у супругов опыт взаимоотношения с другим полом в родительской семье. Муж, который произошел из семьи, где все дети были мальчиками, вероятно, станет воспринимать женщину как «чужеродное существо», и, чтобы понять свою жену, ему потребуется приложить больше усилий, чем мужчине, который имел сестер (рис. 3.4).

Следует различать идентичность и комплементарность. В первом случае речь идет об идентификации, во втором – о взаимодействии. Партнеры, которые занимали одинаковое положение среди братьев и сестер в родительской семье, легче узнают друг друга и быстрее достигают взаимопонимания. Например, младший брат сестер или младшая сестра сестер хорошо знают, что значит быть самым младшим по сравнению с другими детьми. Муж и жена, которые были самыми старшими в семье родителей, хорошо знают, что такое уход за младшими и ответственность за них. Они легко понимают друг друга и при необходимости могут подменить один другого, но плохо сотрудничают. Партнеры с идентичным типом сохраняют полное согласие в браке только тогда, когда они работают в разных областях, обеспечивают друг другу определенную свободу в личной жизни, имеют разные компании и параллельно воспитывают детей, например сыновей воспитывает отец, а дочерей – мать.

Частично комплементарные отношения устанавливаются в том случае, когда один или оба партнера в родительской семье имели несколько типов связей со своими братьями и сестрами, из которых по крайней мере одна совпадала с таковой у партнера (рис. 3.5).

Единственные дети, в силу их большей привязанности к родителям, скорее будут

искать в партнере черты отца или матери. Наилучший прогноз для таких людей имеет брак с партнером, имевшим младшего брата или сестру (например, муж, бывший единственным ребенком, и жена, имевшая младшего брата). Наихудший прогноз имеют браки, в которых каждый из супругов был единственным ребенком в семье.

Важно отметить также, что комплементарность брака не является абсолютной гарантией его стабильности. Необходимо соотнести этот параметр с тем характером взаимоотношений, который был в родительских семьях супругов. Например, муж ожидает от жены заботы о нем, в то же время бунтуя против чрезмерной опеки, как он это делал со своей старшей сестрой. Важной моделью является также модель взаимоотношений родителей супругов.

Совпадение жизненных событий. Под ключевыми жизненными событиями в генограмме понимают рождения, смерти, вступление в брак, разводы и временные разделения, переезды, серьезные заболевания, изменения во взаимоотношениях, в карьере, смена места работы и учебы, серьезные неудачи и успехи и т. д. Часто кажущиеся несвязанными события, происходящие в одно и то же время в семейной истории, системно связаны и оказывают глубокое влияние на функционирование семьи. Это не означает, что одно событие вызывает другое и служит его причиной, скорее речь идет о сочетании ряда событий, которые могут влиять на развитие семейных паттернов. Исследуя семейную историю, психолог отмечает периоды, когда семья переживала нагромождение стрессов, изучает влияние травматических событий на семью и взаимосвязь семейного опыта с социальными изменениями.

Выделяются следующие 4 типа совпадений:

1. Совпадение важного события в жизни семьи с началом развития симптома у какого-либо ее члена или с этапами его обострения. Типичным примером этого вида совпадений является возрастная агрессия ребенка после рождения младшего братика или сестренки.

2. Группирование важных жизненных событий в переходный период между стадиями жизненного цикла. В этот период семьи особенно уязвимы к изменениям. Например, крах профессиональной карьеры отца может наложиться на период между подростковым возрастом и фазой отделения ребенка от семьи и особенно усугубить трудные взаимоотношения отца с сыном, пытающимся жить по-своему. Или долго откладывавшая свой брак женщина выходит замуж вскоре после смерти отца. В этом случае психологу стоит исследовать взаимоотношения женщины с отцом. Важнейший вопрос, на который должен ответить себе психолог, состоит в том, почему семья пришла к нему на прием именно сейчас, а не раньше или позже.

3. Реакция на дату и совпадение событий по типу «возрастного рубежа». Некоторые совпадения можно понять как реакцию на годовщину какого-нибудь важного или травматического события. Например, депрессивное настроение, возникающее в одно и то же время каждый год, может совпадать с годовщиной смерти родителя, брата, сестры, причем такая связь не всегда осознается. К определенному возрасту у членов семьи может резко возрасти тревога. Так, у мужчины, отец которого умер от инфаркта в 40 лет, может развиться страх умереть от сердечного приступа, когда он начинает преодолевать этот возрастной рубеж. Или женщина может почувствовать особенно сильный страх развода, когда ее младшей дочери исполнится столько же лет, сколько было ей, когда их семью покинул отец. Или такой случай: в консультацию обращается женщина с проблемным подростком тринадцати лет. В процессе интервью выясняется, что, когда ей самой было тринадцать лет, у нее умерла мать. Возможно, она обратилась на консультацию именно сейчас, так как ее сын вступил в тот возраст, в котором у нее самой отсутствует опыт воспитания матерью.

4. Совпадение ряда событий с рождением ребенка может сделать его положение в семье уникальным. Так, на особое положение Зигмунда Фрейда в семье родителей может указывать ряд обстоятельств. В год его рождения умирает отец его отца, через год рождается

и вскоре умирает его брат, после чего в семье долгое время рождались одни девочки. Кроме того, через пару лет после его рождения старшие сыновья отца от другого брака эмигрируют в Англию. Возможно, Фрейд стал для своих родителей заменой всех этих потерь. Напротив, ребенок, родившийся «не вовремя», когда семья не была к этому готова, может нести на себе печать скрытого отвержения. Дети с симптоматическим поведением часто рождены в пределах двух лет от смерти своих прародителей. Стрессовые жизненные события, особенно потеря близких, увеличивают вероятность несчастных случаев. Потеря старшего ребенка передает его функции следующему, скажем, заставляет его быть «надеждой семьи».

Повторение паттернов функционирования в следующих поколениях. Множество симптоматических паттернов, таких как алкоголизм, инцест, физические симптомы, насилие и суициды, могут повторяться из поколения в поколение. Идентификация и исследование таких паттернов могут помочь семье в понимании своих адаптаций, так что ее члены могут намеренно вырабатывать другие способы совладания с ситуацией, чтобы избежать повторения неприятных моделей в настоящем и перехода их в будущее.

Наследие «семейных программ» может оказывать серьезное влияние на ожидание и выборы в настоящем. Так, например, женщина из семьи, где в нескольких поколениях встречались разводы, может воспринимать развод почти как норму. При выборе жизненного пути человек также может опираться на опыт и интересы предыдущих поколений.

Триангулирование как модель передачи паттернов взаимоотношений. Несмотря на огромную сложность и разнообразие семейных взаимодействий, которые к тому же меняются со временем, изучение семейной истории позволяет проследить передачу определенных вариантов взаимоотношений в последующие поколения. И тут особенно удобна генограмма.

Очевидно, что наименьшая человеческая система состоит из двух человек. Анализируя генограмму, можно увидеть повторение некоторых динамических взаимоотношений. Так, на рис. 3.6 показано, что сыновья в каждом поколении имеют конфликтные взаимоотношения с отцами и близкие с матерями, в то время как дочери, напротив, – конфликтные с матерями и близкие с отцами. Все супруги имеют дистантные или конфликтные взаимоотношения друг с другом. Другими словами, существует комплементарный паттерн супружеского дистанцирования, конфликтов между лицами того же пола и альянс между лицами разных полов через поколение. Можно тогда предположить, что сын и дочь в третьем поколении могли бы повторить эту модель дистанцированного брака, конфликты с детьми того же пола и близость с детьми противоположного.

Более сложный уровень анализа, соответствующий системному подходу, предлагает исследование связи между этими диадическими взаимоотношениями через семейные треугольники. С этой точки зрения дистанцирование отца от матери может быть функцией его близости к дочери и конфликта матери с дочерью. Можно выдвинуть подобную гипотезу для любых трех членов этой системы. Существование в форме диады неустойчиво, обычно есть тенденция втягивать туда третьего члена, который стабилизирует взаимоотношения. Триангулирование считают основным механизмом передачи паттернов взаимоотношений в последующие поколения. Одна из основных терапевтических стратегий при работе с этим феноменом есть отмена паттерна треугольника и помощь в решении проблем диады напрямую. Один из этапов помощи семье в данном случае мог бы заключаться в установлении близких взаимоотношений дочери с матерью, даже если отец, с кем она была также близка, находится в конфликте с матерью (возможно, опасение оказаться нелояльной к отцу мешает дочери проделать это самой). Если бы дочь смогла этого достигнуть, вероятность возникновения хронических конфликтов со своей дочерью в новом поколении для нее сильно бы снизилась. Кроме того, это рикошетом внесло бы изменения во взаимоотношения супругов.

Интервью по генограмме

Психолог (консультант, семейный психотерапевт) собирает информацию:

1. О составе семьи: «Кто живет вместе в вашем доме? В каких они родственных

отношениях? Были ли у супругов другие браки? Есть ли от них дети? Где живут остальные члены семьи?»

2. Демографическую информацию о семье: имена, пол, возраст, стаж брака, род занятий и образование членов семьи и т. д.

3. О нынешнем состоянии проблемы: «Кто из членов семьи знает о проблеме? Как каждый из них видит ее и как реагирует на нее? Имеет ли кто-нибудь в семье подобные проблемы?»

4. Об истории развития проблемы: «Когда проблема возникла? Кто ее заметил первым? Кто думает о ней как о серьезной проблеме, а кто склонен не придавать ей особого значения? Какие попытки ее решения были предприняты и кем? Обращалась ли семья раньше к специалистам и были ли случаи госпитализации? В чем изменились взаимоотношения в семье по сравнению с тем, какими они были до кризиса? Видят ли члены семьи, что проблема меняется? В каком направлении? К лучшему или к худшему? Что случится в семье, если кризис будет продолжаться? Какими видятся взаимоотношения в будущем?»

5. О недавних событиях и переходах в жизненном цикле семьи: рождения, смерти, браки, разводы, переезды, проблемы с работой, болезни членов семьи и т. д.

6. О реакциях семьи на важные события семейной истории: «Какова была реакция семьи, когда родился определенный ребенок? В честь кого он был назван? Когда и почему семья переехала в этот город? Кто пережил тяжелее всего смерть этого члена семьи? Кто перенес ее легче? Кто организовывал похороны?» Оценка адаптации прежде, особенно семейной реорганизации после потерь и других критических переходов, дает важные ключи к пониманию семейных правил, ожиданий и паттернов реагирования.

7. О родительских семьях каждого из супругов: «Живы ли ваши родители? Если умерли, то когда и отчего? Если живы, то чем занимаются? На пенсии или работают? Разведены ли они? Были ли у них другие браки? Когда ваши родители встретились? Когда они поженились? Есть ли у вас братья или сестры? Старшие или младшие и какова разница в возрасте? Чем занимаются, находятся ли в браке и есть ли у них дети?» Важно собрать информацию по крайней мере о трех поколениях, включая поколение идентифицированного пациента. Важной информацией являются сведения о приемных детях, выкидышах, абортах, рано умерших детях, других значимых для семьи людях (друзьях, коллегах, учителях, психотерапевтах и т. д.).

8. О семейных взаимоотношениях: «Есть ли в семье кто-либо, кто прервал свои взаимоотношения с другими? Есть ли люди в состоянии серьезного конфликта? Какие члены семьи очень близки друг к другу? Кому в семье этот человек доверяет больше всего? Все супружеские пары имеют свои трудности и иногда конфликтуют. Какие типы несогласия есть в вашей паре? У ваших родителей? В браках ваших братьев и сестер? Как каждый из супругов ладит с каждым ребенком?» Психолог может задавать специальные циркулярные вопросы. Например, он может спросить у мужа: «Как вы думаете, насколько близки были ваша мать и ваш старший брат?» – и затем поинтересоваться мнением его жены. Иногда полезно спрашивать, как другие члены семьи могли бы охарактеризовать людей, присутствующих на встрече: «Как ваш отец описал бы вас, когда вам было тринадцать лет, что соответствует возрасту вашего сына сейчас?» Цель таких циркулярных вопросов – обнаружение различий во взаимоотношениях с разными членами семьи. Обнаруживая отличия восприятия у разных членов семьи, психолог попутно вводит в систему новую информацию, обогащая представление семьи о самой себе.

9. О семейных ролях: «Кто из членов семьи любит проявлять заботу о других? А кто любит, когда о нем заботятся? Кто в семье выглядит волевым человеком? Кто самый авторитетный? Кто из детей послушнее? Кому сопутствует успех? Кто постоянно терпит неудачи? Кто кажется теплым? Холодным? Дистанцированным от других? Кто больше всех болеет в семье?» и т. д. Важно обращать внимание на ярлыки и клички, которые члены семьи дают друг другу (Супер-мать, Железная Леди, Домашний Тиран и т. д.). Они являются важными признаками эмоциональных паттернов в семейной системе.

10. О трудных для семьи темах: «Есть ли у кого-нибудь из членов вашей семьи серьезные медицинские или психиатрические проблемы? Проблемы с физическим или сексуальным насилием? Кто употребляет наркотики? Много алкоголя? Когда-либо был арестован? За что? Каков их статус сейчас?» и т. д. Обсуждение этих тем может быть болезненным для членов семьи, и поэтому вопросы тут следует задавать особенно тактично и осторожно. Если семья высказывает сильное сопротивление, то нужно отступить и вернуться к этим вопросам позднее.

Техника «Круг влияний»

Психолог дает клиенту следующую инструкцию: «Начертите небольшой круг в центре листа. Впишите в него свое имя. Расположите вокруг людей, которые оказали влияние на ваше взросление и воспитание до 18 лет. Их воздействие может быть как позитивным, так и негативным. Проведите линии к этим людям от вашего круга. Чем их влияние больше, тем соединительные линии должны быть толще и короче. Чем влияние слабее, тем линия длиннее и тоньше.

Напишите:

- имена этих людей;
- их роль по отношению к вам (мать, отец, друг, учитель и т.д.);
- прилагательное или короткую фразу, описывающую то, как вы переживали их влияние.

Когда вы закончите задание, напишите, пожалуйста, какие эмоции оно у вас вызвало».

Техника «Семейная хронология»

Психолог дает клиенту следующую инструкцию: «Составьте список дат, фактов и событий, начинающийся с рождения ваших дедушек и бабушек и до настоящего времени.

Следует перечислить все даты и события, которые, по вашему мнению, объясняют, каким вы являетесь сегодня. Вы можете не знать точно, как определенные события воздействуют на вас сегодня, но если вы смутно чувствуете, что это как-то влияло на ваше формирование, внесите это в список.

Семейное предание или миф иногда не менее важны, чем просто даты рождения, смерти и браков, годы болезней, изменений в карьере, перехода в другие школы, удач, неудач и т.д.

Разделите хронологию на 3 секции: семья матери, семья отца и семья, в которой вы родились.

Семья, в которой вы родились, появляется в тот момент, когда ваши родители встретились в первый раз.

Когда вы не знаете точно дату или факты, поставьте знак вопроса рядом с ними.

Когда вы закончите задание, напишите, пожалуйста, какие эмоции оно у вас вызвало».

Техника «Фантазии рождения»

Психотерапевт дает клиенту следующую инструкцию: «Напишите три коротких сочинения, представляющих собой фантазии о рождении вашей матери, отца и вас самих. Вы можете знать только даты и места этих рождений, так что дополните истории сами.

Опишите от лица рождающегося ребенка, что происходит в семье на момент рождения, кто забирает его из роддома и какие чувства у членов семьи вызвало его появление. Вставьте факты, которые вы знаете, но не позволяйте отсутствию информации ограничивать ваше воображение.

Когда вы закончите задание, напишите, пожалуйста, какие эмоции оно у вас вызвало».

Техника «Семейная реконструкция»

Семейная реконструкция представляет собой форму индивидуальной работы с использованием ресурсов группы. Основным действующим лицом («звезда», «исследователь») является участник группы, чья семья исследуется в трех поколениях. Сама реконструкция тут представляет собой последовательную серию «семейных скульптур» и ролевых упражнений, символизирующих отношения в семьях исследователя и его родителей в ключевые моменты семейной истории. При этом исследователь большую часть времени

находится в позиции наблюдателя происходящего (психодраматическая техника «зеркало»).

Семейная реконструкция позволяет исследователю:

- 1) достичь нового понимания взаимоотношений в нескольких поколениях;
- 2) в игре «встретиться» с родственниками и завершить незаконченные дела, например выразить горе и печаль их утраты;
- 3) пережить уникальный опыт – взглянуть на родителей как на обычных людей и отказаться от мифов, окружающих их образ. В реальной жизни объективно увидеть своих собственных родителей трудно. Они, как правило, представляются в качестве богов или демонов, а не как реальные люди со своим опытом детства, пытающиеся выжить доступными им средствами;
- 4) убедиться в наличии глубокой потребности изменить собственных родителей, заставить их поддерживать и одобрять себя, что более адекватно для ребенка, чем для взрослого человека, и развить собственные системы поддержки себя;
- 5) сказать «да» своим историческим корням, почувствовать себя частью семейного клана, принять собственных родителей и других родственников. Следствием этого являются изменения в идентификации, большая внутренняя интегрированность и принятие себя.

Другие члены группы, играющие роли родственников исследователя или просто зрителей, также довольно глубоко вовлекаются в работу; происходящее вызывает у них ассоциации со своими собственными семьями. Перед их глазами проходит столетний отрезок истории жизни отдельной семьи на фоне социальных катаклизмов двадцатого века.

Этапы семейной реконструкции

1. Исследователь проделывает часть работы дома и приносит в группу семейные фотографии, а также плакаты с выполненными домашними заданиями.

2. Подготовка группы. Ведущему важно обеспечить для исследователя необходимый уровень безопасности в группе. Для этого проводится ряд процедур, повышающих сплоченность группы, и разогрев на тему семейной истории.

Например, группа делится на пары. Один из партнеров рассказывает историю своей семьи от лица кого-нибудь из ее членов. Скажем, находясь в роли своей матери, он описывает события ее глазами. Задача другого участника пары – внимательно слушать и помогать партнеру сохранить выбранную роль. Для этого он время от времени задает вопросы таким образом, как если бы он сам был избранным персонажем. Через 15—20 минут участники группы меняются ролями, а в конце упражнения обмениваются возникшими в ходе него переживаниями. После этого происходит обсуждение упражнения в общем кругу.

3. Интервью. Психолог предлагает исследователю обозначить фокус предстоящей семейной реконструкции. Для этого он расспрашивает исследователя о том, что тот хотел бы понять в ходе предстоящей работы, перед какими жизненными выборами и дилеммами он стоит в настоящее время. Работа с семейной историей важна не сама по себе, а чтобы пролить свет на нынешнюю жизненную ситуацию.

4. Последовательная реконструкция истории трех семей (матери и отца исследователя и семьи, в которой он рос сам до 18 лет). Реконструкция каждой семьи занимает самостоятельную сессию (1,5—2,5 часа) с завершающими процессами обмена чувствами и снятия ролей.

Настоящая семья, в которой исследователь проживает с женой или мужем, не подлежит реконструкции, так как для данного подхода важнее проследить исторические корни становления исследователя. При этом считается (Nerin, 1986), что реконструкции семей его родителей необходимо уделить больше времени, чем семье, в которой провел детство он сам.

Собственно реконструкция начинается с выбора исследователем из группы трех ключевых игроков, которые будут представлять в ходе всего действия отца, мать и самого исследователя. Все остальные члены группы могут привлекаться не для одной роли.

Существуют специальные способы введения игроков в роли через перечисление

событий, происшедших с этим человеком в жизни, и построение «психологической скульптуры», отражающей характер данного персонажа.

Реконструкция начинается, как правило, с момента свадеб бабушек и дедушек исследователя. Зачитывается семейная хронология, где на ключевых датах семейной истории (рождение, смерть, брак, развод, серьезные заболевания, войны и репрессии, переезд в другой город и смена профессии и т.д.) делают остановку. События иллюстрируются семейными скульптурами и короткими сценками в стиле «play back» театра. Причем иногда их режиссирует сам исследователь, а иногда выбранные на роли участники разыгрывают спонтанно, как это им представляется изнутри персонажей.

Все это позволяет отразить динамику семейных взаимоотношений и развития специфических паттернов совладания со стрессами, восстановить белые пятна семейной истории. Исследователь может задавать членам семьи вопросы, а они – отвечать ему, не выходя из роли. Их ответы часто поражают исследователя своей глубиной и точностью. Участвуя в семейных скульптурах, игроки способны уловить мельчайшие нюансы взаимоотношений в конкретной семье.

Роль психолога при проведении данной техники достаточно активна. Поддерживая контакт с переживаниями исследователя, он одновременно управляет всем развертывающимся процессом: помогает игрокам войти в роль; побуждает исследователя встретиться с пугающими фрагментами семейной истории; основываясь на системных гипотезах, предлагает альтернативное видение происходящего в семье.

3.1.2. Гештальттерапия

Семейные мифы представляют собой различной сложности интроекты, то есть усвоенные в детстве и перенесенные внутрь психические образования, которые представляют собой «плохо переваренные», мало осознанные, принятые на веру в результате прямого или косвенного родительского внушения установки, нормы и семейные ценности. Они часто становятся причиной внутренних и внутрисемейных конфликтов. Отсюда понятно, какое большое значение имеет психологическая работа с этими интроектами у беременной женщины, поскольку их осознание и коррекция помогут сделать ее поведение более зрелым и адаптивным.

Механизм формирования семейных мифов в гештальттерапии описывается как интроецирование на базе первичной конfluэнции (слиянии), основанное на эмоциональной близости родственников, слиянии с близкими людьми, когда трудно провести четкую границу между собой и другим. В результате чужие переживания или желания принимаются за собственные и во внутреннее психологическое пространство могут попадать неадекватные актуальной жизни установки (регуляторы поведения) другого человека (Малкина-Пых, 2004б).

Слияние (конfluэнция) — неспособность переживать отдельно от другого человека, когда не учитываются различия между людьми. К примеру, женщина, испытывая подсознательный страх быть покинутой, одинокой, может использовать обобщающие слова типа «Мы, женщины, ...», «Все женщины...», «Каждая женщина...», отдавая предпочтение местоимению «Мы» вместо «Я» и таким образом присоединяясь ко всем представительницам своего пола.

Интроекция есть принятие и ассимиляции морали, ценностей, социальных норм, отношений без критической проверки. Сюда можно отнести, например, исторически сложившуюся точку зрения, согласно которой женщина должна быть мягкой, податливой, согласной, пассивной и т. п.

Этот механизм позволяет приобретать навыки жизнедеятельности, жизненные ценности и идеалы, а также параллельно и некоторые иррациональные взгляды и эмоционально незрелые суждения предков. Интроекты содержатся в психике человека, но они не были должным образом ассимилированы и присвоены. Они хороши до тех пор, пока

поддерживают адекватные отношения с окружающей средой и способствуют благополучию. Но часто интроекты играют деструктивную роль, нарушая функции здоровой жизнедеятельности человека.

Для осознания слияния и интроектов используются техники гештальттерапии, этот подход рассматривает все психологические проблемы как нарушение нормального процесса разворачивания жизненного цикла, как его прерывание на какой-то фазе. Будучи незавершенными, эти ситуации требуют завершения в настоящем времени, и человеку необходимо предоставить возможность сделать это «здесь и теперь». Для той же цели применяется и техника «эмоционального переучивания», часто используемая в психоаналитической терапии, когда участники группы постепенно учатся прилагать новое понимание себя к повседневной жизни, учатся думать, осознавать и воспринимать себя по-другому.

Противоядием против слияния может служить хороший контакт, дифференциация и проговаривание. Клиент должен понять, что существуют потребности и чувства, принадлежащие только ему, и что это не угрожает разрывом отношений со значимыми людьми. Вопросы «Что вы сейчас чувствуете?», «Что вы хотите сейчас?» могут помочь ему сфокусироваться на самом себе. Чувства, вызванные такими вопросами, дают возможность не идти на поводу у общепринятых стандартов. Первым шагом тут становится разговор о его собственных потребностях и желаниях сначала с психологом, а затем и с тем человеком, с которым связаны его ожидания. Артикулируя свои потребности, клиент может понять, чего он хочет на самом деле, и найти способы достичь желаемого. Когда у него есть свои собственные цели, он не ищет слияния с другими, он свободен в движениях и больше не соблюдает «соглашение», заключенное много лет назад.

Работа по преодолению интроекции основана на стимуляции дифференциации между «Я» и «Ты» и созданию у клиента чувства, что тут возможен выбор. Есть много способов достичь этого. Самый простой (Польстер, Польстер, 1999) – составлять предложения о себе, которые начинаются с «Я», и о психологе, которые начинаются с «Ты», или предложения, начинающиеся с «Я думаю, что...», а затем исследовать, какие из этих убеждений основаны на собственном опыте клиента, а какие переняты у других людей. Любое переживание, усиливающее чувство собственного Я, – важный шаг на пути освобождения от интроекции. Это позволяет освобождаться от представлений, которые не были ассимилированы, т.е. не являются результатом собственного опыта.

В гештальттерапии существуют техники работы с незавершенными эмоциональными переживаниями. Они основаны на определении травмирующего объекта (злой матери, холодного отца и т. д.) и отреагировании в ситуации «здесь и сейчас» подавленных по отношению к нему чувств, что дает возможность в символической форме завершить незаконченное действие (например, техника «пустого стула»). Более глубокая работа предполагает проживание клиентом негативных переживаний и проработку и принятие травматического опыта его предков, являющегося глубинной частью его собственной идентичности. Задача тут заключается в том, чтобы помочь клиенту проговорить и выразить подавленные и неотреагированные эмоции, накопленные в семейной истории, и передать ему ощущение, что его поняли и услышали. Это необходимо не столько для того, чтобы разрушить травмирующие объекты, сколько для того, чтобы, освободившись от деструктивных эмоциональных переживаний (гнева, страха, обиды и т. п.), принять данный опыт и, возможно, даже найти в нем ресурсы.

Большинство упражнений данного раздела представлены в виде инструкций, которые психолог (консультант) дает клиенту.

Техника «Превращение слияния в контакт»

Упражнение 1

Отметьте некоторые из своих привычек: как вы одеваетесь, как чистите зубы, как открываете или закрываете дверь, как печете пирог. Если привычки не кажутся вполне адекватными или если другие варианты кажутся столь же хорошими, а кроме того,

привносят разнообразие, попробуйте изменить их. Что произойдет? Получите ли вы удовольствие, учась делать что-то по-новому? Или вы встретитесь с сильными сопротивлениями? Не опрокинет ли изменение одной какой-нибудь частности всю схему заведенного вами порядка? Что происходит, когда вы наблюдаете, как кто-то выполняет работу, похожую на вашу? Не раздражают ли вас отличия, хотя бы небольшие, от того, как делаете это вы сами?

Упражнение 2

Проснувшись, прежде чем встать, подумайте о возможности чувствовать или действовать иначе, не так, как обычно. Не принимайте решений, которые должны быть непременно выполнены, просто живо визуализируйте возможные простые и легко выполнимые изменения в вашем обычном распорядке.

Упражнение 3

Рассмотрите как можно больше своих особенностей: речь, одежду, поведение в целом и пр. – и задайте себе вопрос, в подражании кому вы их обрели. Другим? Врагам? Если вы одобряете в себе эту особенность, чувствуете ли вы благодарность к ее источнику?

Упражнение 4

Понаблюдайте за своими реакциями на кинофильм или спектакль. Отметьте, насколько, обычно не замечая этого, вы отождествляетесь с героями. С какими именно? Не с теми ли, с кем, как вам кажется, трудно было бы себя отождествить?

Упражнение 5

Вспомните, по отношению к кому вы чувствуете вину или обиду. Вызвали ли бы подобные действия то же чувство, если бы принадлежали кому-нибудь другому? Теперь вспомните свои отношения с этим человеком в целом. В какой степени вы принимаете как само собой разумеющееся то, что, может быть, этот человек вовсе не принимает как само собой разумеющееся? Хотите ли вы изменить статус-кво? Тогда, вместо того чтобы мучить себя чувствами вины или обиды, поищите пути расширения области контакта!

Техника «Работа с интроекцией»

Упражнение 1

1. Сосредоточьтесь на своей еде, без чтения или размышления. Просто обратитесь к вашей пище. Моменты еды стали для нас в основном поводом для различных социальных действий. Примитивное существо уединяется, чтобы поесть. Последуйте – ради эксперимента – его примеру: один раз в день принимайте пищу в одиночестве и учитесь есть. Это может занять около двух месяцев. Но чтобы избавиться от своих интроектов, вы сами должны совершить работу по разрушению старых стереотипов и новой интеграции.

2. Отмечайте свое сопротивление при концентрации внимания на пище. Может быть, вы чувствуете вкус только первых кусков, а потом впадаете в транс размышления и грез – и при этом теряете ощущение вкуса? Откусываете ли вы куски пищи определенным и эффективным движением передних зубов? Иными словами, откусываете ли вы кусок бутерброда, который держите в руке, или только сжимаете челюсти, а потом движением руки отрываете кусок? Жуete ли вы до полного разжижения пищи? Пока просто замечайте, что вы делаете, без произвольных изменений. Многие изменения будут происходить сами собой, спонтанно, если вы будете поддерживать контакт с пищей.

3. Когда вы осознаете процесс еды, чувствуете ли вы жадность? Нетерпение? Отвращение? Или вы обвиняете спешку и суету современной жизни в том, что вам приходится проглатывать пищу? Меняется ли ситуация, когда у вас есть свободное время? Избегаете ли вы пресной, безвкусной пищи или глотаете ее без возражений? Чувствуете ли вы «симфонию» запахов и структуры, фактуры пищи или вы настолько анестезировали свои вкусовые ощущения, что для вас все более или менее одинаково?

4. Как обстоит дело не с физической, а с «умственной» пищей? Задайте себе подобные вопросы, например, относительно читаемой страницы. Пробегаете ли вы мимо трудных абзацев или прорабатываете их? Или вы любите только легкое чтение, то, что можно проглотить без активной реакции? Или вы принуждаете себя читать только «трудную»

литературу, хотя ваши усилия доставляют вам мало радости?

5. А как с кинофильмами? Не впадаете ли вы в своего рода транс, при котором как бы «тонете» в сценах? Рассмотрите это как случай слияния.

Упражнение 2

Каждый раз во время еды один кусок – помните: только один! – разжевывайте полностью до разжижения; не дайте ни одному кусочку проскользнуть неразрушенным, выискивайте их языком и вытаскивайте из уголков полости рта для дальнейшего разжевывания; когда вы почувствуете, что пища полностью разжижена, – проглотите ее.

Упражнение 3

1. В качестве функциональной аналогии пережевыванию одного куса найдите себе такую же работу в интеллектуальной сфере. Например, возьмите одно трудное предложение в книге, которое кажется «крепким орешком», и тщательно его проанализируйте, разложите на части. Найдите точное значение каждого слова. Определите, ясно или смутно, истинно или ложно предложение в целом. Сделайте это предложение своим или уясните, какую его часть вы не понимаете. Может быть, это не ваше непонимание, а предложение непонятно? Решите это для себя.

2. Еще один полезный эксперимент, где используется аналогия между пережевыванием физической пищи и «перевариванием» межличностной ситуации, таков: когда вы пребываете в беспокойном настроении – сердиты, подавлены, обвиняете кого-то, то есть склонны к «проглатыванию», – произвольно примените свою агрессию, набрасываясь на какую-то физическую пищу. Возьмите яблоко или кусок черствого хлеба и обратите на него свое возмездие. В соответствии со своим состоянием жуйте его так нетерпеливо, поспешно, злобно, жестоко, как вы только можете. Но кусайте и жуйте, а не глотайте!

Упражнение 4

Хотя это и неприятно, но нет иного пути, чтобы обнаружить, что в тебе не является частью тебя, кроме как восстановить отвращение и сопровождающий его импульс отвержения. Если вы хотите освободиться от этих чуждых вкраплений, интроектов в вашей личности, вы должны, в дополнение к жевательному упражнению, интенсифицировать осознание вкуса, искать места, где вкус отсутствует, и восстанавливать его. Осознавайте изменение вкуса во время жевания, различия в структуре, консистенции, температуре пищи. Делая это, вы наверняка возродите отвращение. Тогда, как и при любом другом болезненном опыте, который является вашим собственным, вы должны принять и это, осознать это. Когда, наконец, появляется импульс рвоты, последуйте ему. Это кажется ужасным и болезненным только из-за сопротивления. Маленький ребенок делает это с легкостью; сразу же после этого он снова счастлив, как только освободится от чуждой материи, беспокоившей его.

Упражнение 5

1. Вот простое упражнение для того, чтобы начать работу над подвижностью фиксированной челюсти. Если вы заметили, что ваши зубы часто сжаты или что вы находитесь в состоянии суровой решимости, вместо того чтобы работать с легкостью и интересом, позвольте своим верхним и нижним зубам легко соприкасаться. Держите их не сжатыми и не разомкнутыми. Сосредоточьтесь и ждите развития событий. Рано или поздно ваши зубы начнут стучать, как от холода. Дайте этому перейти – если это появится – в возбуждение, общую дрожь по всем мышцам. Дайте свободу этому состоянию, пока все тело не начнет трястись и дрожать. Если вам удался этот эксперимент, используйте возможность увеличить свободу и гибкость связок суставов нижней челюсти. Смыкайте зубы в различных положениях – резцы, передние коренные, задние коренные, а в это время сожмите пальцами голову там, где челюсти переходят в уши. Найдя болезненные точки напряжения, используйте их как места сосредоточения внимания. Если вы достигли общей дрожи в этом или других экспериментах, используйте это для того, чтобы полностью отпустить всякую ригидность – до головокружения или прекращения напряжения.

2. Попробуйте противоположное – сильное сжатие зубов в любом положении, как при откусывании. Это создаст болезненное напряжение в челюстях, которое распространится на

десны, рот, горло, глаза. Сосредоточьтесь на паттерне напряжения и затем так внезапно, как можете, освободите челюсти.

3. Чтобы вернуть подвижность жесткому рту, откройте его широко, когда разговариваете, а затем «откусывайте» свои слова. Выбрасывайте их, как пули из пулемета.

Упражнение 6

В этом упражнении координируются дыхание и мышление (внутренняя речь). Поговорите про себя (молча, внутренне), но обращаясь к определенной аудитории, может быть, к одному человеку. Будьте внимательны к своей речи и дыханию. Постарайтесь не оставлять слов в горле («уме») во время вдоха; выпускайте одновременно дыхание и мысли. Заметьте, как часто вы сдерживаете дыхание. Вы вновь увидите, как много в вашем мышлении от односторонних межличностных отношений, а не обмена; вы всегда читаете лекцию, комментируете, судите или защищаете, расследуете и пр. Поищите совпадения ритма речи и слушания, отдачи и принятия, выдоха и вдоха. (Такая координация дыхания и внутренней речи – хотя одного этого и недостаточно – является основой терапии при заикании.)

Техника «Преодоление сопротивления»

Формирование, а главное, завершение гештальта зависит от способности человека четко определять свои потребности и вступать в контакт с окружением, для того чтобы их удовлетворить. Для хорошего контакта необходима способность четко разграничивать окружение и свое Я (Перлз и др., 2001).

В гештальттерапии описывается пять наиболее часто встречающихся форм нарушения взаимодействия между индивидом и его окружением, при которых энергия, необходимая для удовлетворения потребностей и для развития, рассеяна или направлена не туда. Кроме интроекции и слияния, о которых говорилось выше, существуют также проекция, ретрофлексия и дефлексия. Эти формы нарушений часто называют также сопротивлениями или защитными механизмами. Защитные механизмы – это такие маневры и способы мышления и поведения, к которым мозг прибегает, чтобы избавиться от болезненного эмоционального материала. Некоторой аналогией понятию защитных механизмов в гештальттерапии является прерывание контакта со средой.

Универсальным способом взаимодействия человека с окружающей средой есть переживание. Чувство – это целостный сигнал об отношении потребности и среды. Для того чтобы переживать, организм должен поддерживать в себе определенный уровень возбуждения, необходимый для обнаружения в среде предмета потребности. Но, к сожалению, человеческий организм обладает способностью не только к саморегуляции, но и к манипуляции собой. Манипуляция собой прерывает нормальный цикл обнаружения и удовлетворения потребности. Это бывает тогда, когда человек обнаруживает болезненные или запретные чувства, не находит чувств вообще и, соответственно, не может сориентироваться. Тогда он считает, что его потребность должны удовлетворить другие люди, или направляет свои чувства и импульсы не на среду, а на себя. Избегая обнаружения этих чувств и переживаний, человек как бы стремится не замечать сигнал светофора или дорожные знаки. Это и есть прерывание контакта со средой.

Стиль жизни человека во многом зависит от того, какие приоритеты у него устанавливаются среди его специфических способов прерывания взаимодействия со средой. Эти механизмы прерывания контакта обычно приводят к потере функции выбора.

Проекция – это процесс, когда человек приписывает другим свойства, качества, отношения, верования, чувства и поведение, которые в действительности относятся к нему самому. Например, сюда относится утверждение «женщины угнетаемые, бесправные существа», хотя на самом деле женщина сама создает эту ситуацию, чувствуя себя угнетенной и бесправной.

Ретрофлексия — процесс сдерживания собственных чувств, когда человек направляет их против себя вместо попыток влиять на окружение. У женщин, считающих для себя невозможным выразить, например, агрессию, ретрофлексия часто проявляется в

психосоматических симптомах, таких как скованность дыхания, изменение цвета кожи, появление различных болевых ощущений и т.п.

Дефлексия (отклонение) — процесс бегства от собственного опыта, глубоких переживаний, а также от контактов с окружающими людьми из-за недоверия к ним, боязни испытать боль и разочарование. Дефлексия довольно часто используется как стратегия избегания выбора и проявляется в «дипломатичности», «непрямолинейности» и «вежливой скромности» некоторых женщин.

Внимание ко всем перечисленным видам сопротивлений во многом определяет успех консультирования и психотерапевтической работы, главной целью которых является помощь женщинам осознать свое женское начало и глубже заботиться о себе.

Техника работы с проекцией основана на убеждении в том, что человек сам создает свою жизнь и, восстанавливая свою причастность к ней, обретает силу для изменения мира. Когда человек, склонный к проекции, сможет понять, что ему свойственны некоторые качества, которые он прежде не осознавал, а лишь замечал в других, это расширяет его идентичность и поддерживает подавленные стороны личности.

Эта работа не всегда проста. Когда проекция формирует паранойальную самозащиту, появляются серьезные трудности. Любые предложения по-новому использовать свои личные качества вызывают сильнейшее сопротивление, которое может связывать руки психологу. В такой ситуации психолог должен пробудить доверие клиента, проявляя доброжелательность и поощряя даже незначительные успехи. Такому клиенту очень важно сознавать, что психолог его поймет, несмотря ни на что. Овладение проективным материалом происходит только при искренней поддержке психолога, в противном случае работа не движется вообще. Поэтому психологу необходимо хорошо сознавать свои собственные проекции.

В работе с ретрофлексией психологу необходимо хорошо знать тот факт, что расщепление импульсов, возникающее при ретрофлексии, часто не проявляется в действиях. Для освобождения от ретрофлексии тенденцию бороться с собой нужно перенаправить на взаимодействие с чем-то внешним, на изменение мира, житейской ситуации.

Чтобы выявить внутреннюю борьбу клиента, следует обращать внимание на его позу и жесты, а также на чувства, направленные на себя, в ситуации взаимодействия с другим. Сдерживание движений рук, застывшая нижняя челюсть, напряженная поза, поглаживание себя, раздираание платка в руках — все это может быть признаком внутренней борьбы, препятствующей тому, чтобы направить импульс на среду, на людей. Другой признак внутренней борьбы — чувства, направленные на себя. Психолог может задуматься над вопросом, кому еще, кроме самого клиента, могут быть адресованы досада или раздражение, страх или ненависть.

На первом этапе освобождения от ретрофлексии осознается то, что и скованные руки, и сжатые челюсти, и ноги, приросшие к полу, и постоянно нахмуренные брови — результат неосознанного контроля над импульсами. Для того чтобы освободиться от ретрофлексии, клиенту нужно вновь осознать, как он сидит, как ходит и сдерживает себя на людях. Если он знает, что происходит внутри, его энергия может преобразоваться в реальное действие или фантазию. Он может понять, с кем бы ему хотелось посидеть вместе, кого обнять, кому «дать в зубы», кого бояться, кому предназначена его реплика.

В гештальттерапии от клиента прежде всего ожидают ответственности за его поступки, мысли, чувства. Проблема ответственности человека, которая больше известна из работ по экзистенциальной философии, стала стержневой и для психотерапии. В гештальттерапии ответственность — это главный атрибут аутентичной личности.

Техника «Работа с ретрофлексией.

Исследование направленности поведения»

Упражнение 1

1. Когда мы употребляем такие выражения, как «Я спрашиваю себя» или «Я говорю себе», что имеется в виду? Подобные выражения, которые мы используем на каждом шагу, предполагают, как само собой разумеющееся, что человек как бы разделен на две части, что

это как бы два человека, живущих в одном теле и способных разговаривать друг с другом.

2. Попробуйте действительно понять, что, «спрашивая себя» о чем-то, вы задаете ретрофлексивный вопрос. Вы не знаете ответа, иначе бы не задавали вопрос. Кто в вашем окружении знает или должен был бы знать? Если вы можете определить, кто это, можете ли вы почувствовать, что хотели бы задать свой вопрос не себе, а ему? Что удерживает вас от этого? Застенчивость? Боязнь отказа? Нежелание обнаружить свое невежество?

3. Когда вы «советуетесь с собой» о чем-то, можете ли вы осознать свои мотивы? Они могут быть разными. Это может быть игра, домогательство, утешение или выговор самому себе. Чем бы это ни было, кого вы подменяете собой?

4. Рассмотрите угрызения совести. Вы найдете здесь не подлинное чувство вины, а лишь притворное признание себя виноватым. Обратите упрек к тому, кому он реально адресован. Кого вы хотите укорить? Кого вы хотите переделать? В ком вы хотите вызвать чувство вины, притворяясь, что испытываете его сами?

5. Рассмотрите случаи сожаления о себе и самонаказания в вашей жизни и попробуйте ответить на следующие вопросы: «Кого вы хотите пожалеть? От кого вы хотели бы получить сочувствие? Кого вы хотите наказать? Кем вы хотели бы быть наказаны?»

Упражнение 2

1. Хотя немногие из нас страдают неврозом навязчивости, но всем нам свойственна известная мера принуждения. Пытаясь заставить себя делать то, чего вы сами не хотите делать, вы работаете против мощного сопротивления. Перспектива достижения цели проясняется, если вместо принуждения вы займетесь выяснением того, какие препятствия стоят на вашем пути (то есть посмотрите на себя, стоящего на своем пути).

2. Превратите ситуацию, в которой вы принуждаете себя, в ситуацию, когда вы принуждаете другого выполнить задание за вас. Будете ли вы пытаться манипулировать средой с помощью магии? Или вы будете угрожать, командовать, подкупать, награждать?

3. С другой стороны, как вы реагируете, когда вас принуждают? Притворяетесь глухим? Даете обещания, которые не собираетесь выполнять? Или вы реагируете чувством вины и выплачиваете свой долг презрением к себе и отчаянием?

Упражнение 3

1. Еще одна важная ретрофлексия – чувство презрения к самому себе, самоуничижение. Когда отношения человека с самим собой нарушены, все его межличностные отношения нарушены тоже. Человек постоянно пребывает в плохих отношениях с самим собой, если у него сложилась привычка все время оценивать себя и сравнивать свои реальные достижения со своими наивысшими требованиями к ним.

2. В чем вы сомневаетесь относительно себя? Не доверяете себе? За что осуждаете себя?

3. Можете ли вы перевернуть эти отношения с ног на голову? Кто этот X, в котором вы сомневаетесь? Кого вы презираете? С кого хотели бы сбить спесь? Не является ли ваше чувство неполноценности скрытым высокомерием? Можете ли вы рассмотреть свое самоуничижение и увидеть в нем ретрофлексированное желание унижить кого-то еще?

Упражнение 4

1. Еще один важный тип ретрофлексии – интроспекция. Это рассматривание самого себя. Наблюдающий отделен от наблюдаемой части, и пока это разделение не будет преодолено, человек не чувствует, что возможно самопознание, которое не есть интроспекция.

2. Рассмотрите свою интроспекцию. Какова ваша цель? Вы ищете какую-то тайну? Пытаетесь вытащить какое-то воспоминание? Надеетесь (или боитесь) столкнуться с чем-то неожиданным? Не смотрите ли вы на себя пристальным оком сурового родителя, чтобы удостовериться, что вы не наделали недозволенного? Или вы стараетесь найти что-то, что соответствует теории, хотя бы теории психологии? Или, наоборот, вы находите, что такого соответствия нет? Обратите подобные отношения на окружающих людей. Есть кто-нибудь, чьи «внутренности» вы хотели бы рассмотреть?

3. Есть ли кто-нибудь, за кем вы хотели бы строго смотреть? Независимо от цели вашей интроспекции, как вы это делаете? Докапываетесь до чего-то? Или вы похожи на грубого полицейского, который стучит в дверь и требует открыть немедленно? Или вы смотрите на себя робко, украдкой? Невидящими глазами? Или вы подтасовываете события, чтобы они соответствовали вашим ожиданиям? Фальсифицируете их путем преувеличения? Или вы «спускаете их на тормозах»? Или выделяете только то, что соответствует вашим ближайшим целям? Короче, обратите внимание, как функционирует ваше Я. Это гораздо важнее, чем конкретное содержание.

Техника «Работа с ретрофлексией.

Мобилизация мускулов»

Упражнение 1

1. В здоровом организме мышцы не зажаты, не расслаблены, они находятся в среднем тонусе, готовые выполнять движения, поддерживающие равновесие, обеспечивать передвижение или манипулирование объектами. В начале упражнения не расслабляйтесь, пока не будете в состоянии справиться с мышечным возбуждением, высвобождаемым таким образом. С самого начала будьте готовы к неожиданным взрывам гнева, выкрикам, позывам к рвоте, мочеиспусканию, сексуальным импульсам и пр. Но такие импульсы, которые вы можете пережить вначале, довольно близки к поверхности, и вы легко с ними справитесь. Тем не менее, чтобы избежать возможного замешательства, мы советуем выполнять мышечные эксперименты в одиночестве. Кроме того, если вы склонны к приступам тревоги, прежде чем предпринимать интенсивное мышечное сосредоточение, проработайте то, что вы собираетесь делать, с помощью внутренней вербализации.

2. Лежа, не расслабляясь произвольно, почувствуйте свое тело. Отметьте, в какой области ощущаются боли: головная боль, боль в спине, писчий спазм, желудочный спазм, вагинизм и т.д. и т.п. Почувствуйте, где есть зажимы. Не «входите» в зажим и ничего с ним не делайте. Осознайте напряжения глаз, шеи, вокруг рта. Позвольте вниманию последовательно пройти по ногам, нижней части туловища, рукам, груди, шее, голове. Если вы заметите, что сгорбились, исправьте положение. Не делайте резких движений, дайте ощущению возможность мягко развиваться. Обратите внимание на склонность вашего организма к саморегуляции – он отпускает что-то в одном месте, подтягивает в другом и пр.

3. Не обманывайте себя, что вы якобы чувствуете свое тело в тех случаях, когда вы всего лишь зрительно или теоретически себе его представляете. Если вы склонны ко второму, вы работаете с представлением о себе, а не с собой. Но такое представление о себе вам навязано вашим Я с его сопротивлениями; оно лишено импульса саморегуляции и спонтанности. Оно не исходит из осознания организма. Можете ли вы, выжидая, не доверяя зрительным образам и теориям, обрести жар осознания непосредственно в частях тела, на которых вы сосредоточили внимание?

4. Обратите внимание, какие возражения вызывает у вас каждый момент самоосознания. Не питаете ли вы презрения к телесным функциям? Или вы стыдитесь, что вы – тело? Не считаете ли вы дефекацию болезненной и грязной необходимостью? Не пугает ли вас тенденция сжимать кулаки? Не боитесь ли вы нанести удар или того, что ударят вас? Не беспокоит ли вас ощущение напряжения в гортани? Не боитесь ли вы закричать?

5. Есть части тела, которые вам было особенно трудно ощутить. Скорее всего, вы почувствуете острую боль, болезненную тупость, спазм, когда чувствительность восстановится. Если такие боли возникнут, сосредоточьтесь на них. Разумеется, мы имеем в виду только функциональные, или психогенные, боли, а не результат травмы или инфекции. Старайтесь не впасть в ипохондрию, но, если возникают сомнения, обратитесь к врачу. Если возможно, найдите такого врача, который разбирается в психосоматических расстройствах.

Упражнение 2

Чрезвычайно полезный способ понять значение определенных болей и напряжений – вспомнить соответствующие расхожие выражения. Как правило, они содержат веками проверенную мудрость. Например: если у меня жесткая шея, не упрям ли я? У меня болит

голова; что является моей «головной болью»?

Я высоко задираю голову: не высокомерен ли я? Я выдвигаю вперед подбородок: не хочу ли я лидировать? Мои брови выгибаются дугой: не надменен ли я? У меня сжимается горло; не хочу ли я закричать? Я насвистываю в темноте: не боюсь ли я чего-то? Мое тело дрожит: я испуган? У меня нависающие брови: я сержусь? Мое горло сжато: нет ли там чего-то, что я не могу проглотить? Я чувствую тошноту: чего я не могу переварить?

Упражнение 3

1. До сих пор вы исследовали себя и мягко к себе приспосабливались, чтобы ориентироваться в своих ощущениях; теперь настало время явно выразить тот импульс к действию, который скрыт в зажатых мышцах, превратить мышечные зажимы в контролируемое поведение. Ориентация должна сочетаться с возможностью манипулировать средой. Наш следующий шаг в разрешении проблем хронических мышечных напряжений – и любых других психосоматических симптомов – состоит в обретении адекватного контакта с симптомом и «присвоении» его.

2. Примените к головной боли или другому подобному симптому метод упражнения на концентрацию. Отдайте ей свое внимание и позвольте спонтанно создаться фигуре (и фону). Если вы можете принять боль, она станет мотивирующим интересом; это ощущение, вызывающее заинтересованность. Для исчезновения боли важно уметь ожидать ее развития. Позвольте этому происходить самому по себе, без вмешательства и без предварительных идей. Если вы войдете в контакт, фигура будет становиться все более ясной и вы сможете разрешить болезненный конфликт. Но нужно иметь в виду, что в течение длительного периода после начала работы изменения могут быть очень медленными, особенно если вы с самого начала ждете ярких событий, рискуя потерять терпение.

3. Боль будет перемещаться, расширять или сужать зону действия, менять интенсивность, качество и т.п. Старайтесь замечать, в каких местах и в каком направлении вы сжимаете определенные мускулы, определять форму и размеры зажимов. Будьте внимательны к каждой вибрации, зуду, «электричеству», вздрагиванию – короче, ко всем знакам биологического возбуждения. Такие ощущения возбуждения, вегетативные или мышечные, могут появляться волнами или быть постоянными, возрастая или убывая. По мере развития зуда, например, посмотрите, можете ли вы удержаться от преждевременного чесывания; сосредоточьтесь на нем и следите за его развитием. Позвольте возбуждению выйти на передний план. Если эта процедура проведена правильно, она в конце концов оставляет вас с чувством здоровья и благополучия. Эта техника приложима не только к психосоматическим болям, но также к усталости, неопределенному возбуждению, приступам тревоги.

Упражнение 4

1. При выполнении предыдущих упражнений вы, возможно, испытали тревогу, которая является попыткой организма регулировать дыхание во время усиливающегося возбуждения. Независимо от того, чувствуете ли вы тревогу, проведите следующий дыхательный эксперимент.

2. Сделайте 4—5 глубоких вдохов и выдохов. Затем легко вдыхайте, обеспечивая хороший выдох, но без усилия. Можете ли вы почувствовать поток воздуха в горле, в носоглотке, в голове? При выдохе ртом дайте воздуху спокойно выйти и подставьте руку, чтобы его почувствовать. Не расширяете ли вы грудь, даже когда в нее не входит воздух? Втягиваете ли вы живот во время вдоха? Можете ли вы прочувствовать мягкий вдох до подложечной ямки и тазовой области? Чувствуете ли вы движение ребер вширь по бокам и на спине? Обратите внимание на напряжения в горле, в области челюсти, носоглотки. Обратите особенное внимание на напряжения в диафрагме. Сосредоточьтесь на этих напряжениях и зажимах и следите за их развитием. В течение дня, особенно в те моменты, когда вы испытываете интерес (в работе, когда рядом кто-то сексуально привлекательный, когда вы наслаждаетесь произведением искусства, при столкновении с важной проблемой), обратите внимание, как вы стараетесь сдерживать дыхание, вместо того чтобы дышать глубже,

что биологически естественно в такой ситуации. Что вы удерживаете, сдерживая дыхание? Крик? Попытку убежать? Желание ударить? Рвоту? Выпускание газов? Плач?

Техника «Работа с ретрофлексией.

Реориентация импульса»

1. Сосредоточив внимание на различии ощущений в левой и правой сторонах тела, вы можете в значительной степени восстановить тонкие моменты равновесия, необходимые для правильной позы и здорового движения. Лягте на спину на пол. Поработайте сначала над поясницей и шеей. Если бы ваша поза была правильной, эти части тела касались бы пола, однако не пытайтесь расслабиться или насильно заставить позвоночник распрямиться. Согните ноги в коленях и слегка раздвиньте их, опираясь подошвами о пол. Это уменьшит напряжение в позвоночнике, но вы все еще можете почувствовать жесткость спины и тянущее ощущение в ногах. Позвольте возникнуть спонтанным движениям, которые сделают вашу позу более удобной. Теперь сравнивайте каждую анатомическую часть правой стороны с левой. Вы найдете много отклонений от двухсторонней симметрии. Ощущение, что вы лежите «совершенно криво», выражает, хотя и в несколько преувеличенном виде, то, что на самом деле имеет место. Следуя внутренним импульсам организма по мере того, как вы их замечаете, мягко меняйте позу – очень, очень медленно, без резких движений. Сравните левый и правый глаз, плечи, ноги, руки и т. д.

2. В процессе этой работы держите колени несколько раздвинутыми, руки свободными и нескрещенными. Отметьте желание их соединить, если оно возникнет. Посмотрите, что это может означать. Вы хотите защитить гениталии? Чувствуете себя слишком открытым и незащищенным перед миром, когда так лежите? Кто может напасть на вас? Или вы хотите связать себя из страха, что иначе вы распаетесь на куски? Не выражают ли асимметричные ощущения правого и левого желаний одной рукой ухватиться за кого-то, а другой – оттолкнуть его? Пойти куда-то и в то же самое время не пойти? Когда вы пытаетесь устроиться поудобнее, как вы это делаете? Вы извиваетесь? Ежитесь? Переползаете? Не чувствуете ли вы себя в ловушке?

3. Очень важная связь существует между передней и задней половинами тела. Например, возможно, что вы притворяетесь, будто смотрите перед собой, а на самом деле вас постоянно интересует то, что сзади вас, так что вы никогда не видите, где находитесь. Какой неизвестной вещи вы ждете сзади? Или вы надеетесь, что нечто возьмет вас приступом? Если вы склонны спотыкаться и падать, внимание к различию ощущений от передней и задней частью может оказаться очень полезным.

4. Позволяя развиваться мышечным ощущениям, вы можете иногда почувствовать смутное, но сильное желание проделать определенное движение. Это может быть какое-то потягивание. Попробуйте последовать этому импульсу. Если чувство усилится, вытяните всю руку и – как естественное продолжение этого жеста – все тело. К чему вы устремились? К матери? К отсутствующей возлюбленной? Не переходит ли в какой-то момент вытягивание руки в отталкивание? Если это так – оттолкните. Оттолкнитесь от чего-то твердого, например стены. Делайте это с силой, соответствующей вашему чувству.

5. Или, предположим, ваши губы сжимаются и голова отклоняется в сторону. Дайте вашей голове двигаться из стороны в сторону и скажите «нет!». Можете вы сказать это твердо и громко? Или ваш голос дрожит и прерывается? Вы просите? Оправдываетесь? Или, напротив, ваш отказ перерастает в общее чувство неповиновения и бунта, с ударами, пинками и криками? Что это значит?

6. При выполнении этих движений ничего нельзя достичь насильно. Иначе все превратится в актерскую игру и уведет вас с нужного пути. Понимание того, что нужно выразить, должно расти из исследования и развития ваших ощущений и их значения для вас. Если движения правильные и происходят в нужном ритме и в нужное время, они прояснят и ваши чувства, и значение ваших межличностных отношений.

Техника «Работа с проекцией.

Обнаружение проекций»

Упражнение 1

1. Страх быть отвергнутым очень важен для всех невротиков, поэтому мы можем начать упражнение с него. Невротик создает, обыгрывает и поддерживает образ отвергнутого себя – сначала родителями, а теперь друзьями. Одновременно невротик отвергает других за то, что они не живут в соответствии с фантастическим идеалом или стандартом, который он им предписывает. Поскольку он спроецировал свое отвержение на других, он может, не чувствуя никакой ответственности за ситуацию, считать себя пассивным объектом необоснованной вражды, недоброжелательства и даже мести.

2. Что касается вас, вы чувствуете себя отвергнутым? Кем? Матерью, отцом, сестрой, братом? Таите ли вы на них зло за это? На каких основаниях вы отвергаете их? В чем они не отвечают вашим требованиям?

3. Представьте себе кого-нибудь из знакомых. Любите ли вы этого человека? Любите ли вы ту или иную его особенность характера или поведения? Представьте его образ и поговорите с ним вслух. Скажите ему, что вы принимаете в нем то-то и то-то, не хотите больше терпеть того-то, не выносите, когда он делает то-то, и т. д. Повторите этот эксперимент много раз. Говорите ли вы неестественно? Неуклюже? Смущенно? Чувствуете ли вы то, что говорите? Не появляется ли тревога? Вы чувствуете себя виноватым? Боитесь, что своей искренностью вы можете непоправимо испортить отношения? Убедитесь в разнице между фантазией и реальностью, что обычно и путает человек, склонный к проекциям.

4. Теперь самый важный вопрос: не чувствуете ли вы, что это вы отвергаете – на тех самых основаниях, на которых считаете себя отвергнутым? Вам кажется, что люди смотрят на вас свысока? Если так, можете ли вы вспомнить случаи, когда вы смотрели (или хотели бы смотреть) свысока на других? Не отвергаете ли вы в себе тех самых черт, за которые, как вы думаете, другие отвергают вас? Тощий, жирный, с плохими зубами – что еще вы не любите в себе? Считаете ли вы, что другие так же презирают вас за эти недостатки, как вы сами? С другой стороны, не замечаете ли вы, как приписываете другим вещи, нежелательные в себе? Обманув кого-то, не говорите ли вы: «Он чуть было не обманул меня!»?

Упражнение 2

1. Рассмотрите свои мысли, выраженные словами. Переведите их как бы на другой язык: все предложения, в которых подлежащим является «оно», замените на такие, где «я» будет подлежащим. Например: «Мне вспомнилось, что мне назначили встречу» замените на «Я вспомнил, что у меня встреча». Ставьте себя в центр предположений, которые вас касаются; например, выражение «Я должен это сделать» означает «Я хочу это сделать», или «Я не хочу этого делать и не буду, но при этом я выдумываю себе оправдания», или «Я воздерживаюсь от того, чтобы делать что-то другое». Переделайте также предложения, в которых вы действительно должны быть объектом, в такие, где вы что-то переживаете. Например: «Он ударил меня» в «Он ударил меня, и я ощущаю удар»; «Он говорит мне» в «Он что-то говорит мне, и я слушаю это».

2. Тщательно рассматривайте содержание «оно» в таких выражениях; переведите словесную структуру в визуальную фантазию. Например: «Мысль пришла мне в голову». Как она это сделала? Как она шла и как вошла? Если вы себе говорите: «У меня болит сердце», испытываете ли вы боль по какому-то поводу всем своим сердцем? Если вы говорите: «У меня болит голова», не сжимаете ли вы мускулы таким образом, что причиняете боль голове – или даже с намерением причинить боль?

3. Вслушайтесь в язык других людей и попробуйте «переводить» его таким же образом. Это многое для вас прояснит. В то же время вы начнете понимать, что в жизни, как в искусстве, не так важно, что говорится, но важнее структура, синтаксис, стиль – это выражает характер и мотивацию.

Техника «Работа с проекцией.

Ассимиляция проекций»

Упражнение 1

1. Чтобы преодолеть иррациональную «совесть», нужно сделать два шага. Во-первых, переведите фразу типа «Моя совесть или мораль требует...» в «Я требую от себя...», то есть переведите проекцию в ретрофлексию.

2. Обратите ретрофлексию в обоих направлениях, то есть в «Я требую от X» и «X (например, общество) требует от меня». Нужно отличать реальные требования общества как от своих личных требований, так и от своих интроекций. Посмотрите, как вы ведете себя в качестве «совести». Придираетесь? Ворчите? Угрожаете? Шантажируете? Бросаете горькие, обиженные взгляды? Если вы сосредоточитесь на этих фантазиях, то увидите, сколь многое в «моральном долге» является вашей собственной скрытой атакой, что представляет собой частично интроецированные влияния и какая их часть рациональна.

Упражнение 2. «Я и объект»

Это упражнение групповое. Все участники разбиваются на пары. Затем их просят походить по комнате и за ее пределами и продолжать движение до того момента, пока они не увидят какой-то крупный объект, например картину, арку и т.д. После этого один из членов пары начинает описывать данный объект, говоря от его лица. Например, человек, остановившийся рядом с картиной, может сказать следующее: «Я большой, продолговатой формы. Я преимущественно выкрашен в зеленый цвет и поделен на две части. Моя нижняя половина темнее верхней...» Этот процесс продолжается до тех пор, пока не будет дано в достаточной степени подробное описание объекта. Затем партнеры меняются ролями, находят другой объект, и участник, который ранее слушал, сам начинает описывать выбранный объект. В процессе выполнения упражнения или его обсуждения участники приходят к пониманию того, что они описывали различные аспекты собственной личности, а не особенности и внешний вид объекта. Это можно сделать предметом обсуждения.

В конце ведущий просит всех участников сесть в общий круг. Далее проводится обсуждение упражнения, при этом особо выделяются два аспекта: во-первых, процесс его выполнения (что участники делали и что при этом чувствовали), а во-вторых, содержание (то, о чем они говорили в процессе работы). Как и во многих других случаях, процесс важнее содержания, и иногда ведущий может решить посвятить обсуждение только процессу. Он помогает членам группы понять, как соотнести знания, приобретенные в результате выполнения упражнения, с личной или профессиональной жизнью участников. Ведущий просит всех участников по очереди рассказать о двух вещах, которым им удалось научиться, выполняя упражнение.

Упражнение 3. «Самоописание»

Все участники разбиваются на пары, и члены каждой пары садятся друг напротив друга. Затем один из партнеров начинает описывать себя в третьем лице другому. Это описание может быть, например, таким: «Сергей – высокий мужчина, его вес находится практически в идеальном соотношении с ростом. У него светло-коричневые волосы с легкой проседью. Он носит очки и выглядит...» Первый описывает себя в течение пяти минут, затем партнеры меняются ролями.

После этого проводится общее обсуждение, как в предыдущем упражнении. Участников просят потратить несколько минут на обсуждение своих планов на ближайшее будущее: что они собираются делать на каникулах, в отпуске, на выходных, предстоящие «выходы в свет» и т. д. Такая процедура позволяет участникам немного отстраниться от выполнения упражнения и вернуться к своим нормальным ролям.

Упражнение 4. «Я и не-Я»

Все участники разбиваются на пары, и члены каждой пары усаживаются друг напротив друга. Затем один партнер начинает описывать себя другому. Он говорит о наличии у себя того или иного качества, а затем заявляет о его отсутствии: «Я испытываю чувство злости, и я не испытываю чувство злости... Я добрый, и я не добрый... Я человек спокойный, и я человек беспокойный...» В течение 5—10 минут он должен успеть рассказать партнеру о своих самых разнообразных личных качествах, обозначая при этом оба полюса. Затем партнеры меняются ролями.

После этого проводится обсуждение упражнения (таким же образом, как и выше).

Техника «Интеграция полярностей»

Как уже говорилось, завершение гештальта зависит от способности человека четко определять свои потребности и вступать в контакт с окружением, для того чтобы их удовлетворить. Контакт в значительной мере зависит от способности четко разграничивать окружение и свое Я, а также от способности четко разграничивать и описывать различные аспекты своего Я. Окружение и субъект являются противоположностями. Иногда крайние точки этих противоположностей сосуществуют вполне мирно, иногда же между ними идет борьба за доминирование. Эта борьба обычно отражает подобный же конфликт внутри человека.

Как только оба полюса противоположности осознаны, их проще интегрировать в личности. Многие люди, например, интернализуют конфликт между пассивностью, слабохарактерностью и стремлением казаться агрессивными и все преодолевать. Адаптивная интеграция этой противоположности может заключаться в уверенной, но одновременно чуткой позиции или в совмещении этих крайностей в конкретных ситуациях. Другими распространенными противоположностями являются зависимость – отчужденность, рациональность – эмоциональность, эгоистичность – бескорыстие.

Работу с полярностями можно проводить следующим образом: для каждого из четырех качеств, характеризующих женственность, предлагается подобрать полярное качество, которое расценивается как абсолютно противоположное. Например: «нежность – агрессивность», «подчинение – бунт», «мечтательность – приземленность», «страстность – равнодушие». Причем выбор другого качества следует делать, основываясь исключительно на собственном представлении об их полярности. Затем, выбрав пару качеств для работы, можно попробовать последовательно изобразить их каким-то движением, усиливая контраст между ними, до момента осознания чувств, вызываемых движениями. Затем проводится обсуждение того, в каких жизненных ситуациях проявляются данные качества, чему они служат, в чем помогают. Особое внимание следует уделить исследованию пользы, которую приносит полярное качество, изначально казавшееся «неженственным», благодаря чему достигается его постепенное принятие. Таким образом, работа с взаимодополняющими полярностями дает пример творческого опыта интеграции внутренних противоречий и принятия ответственности за их реализацию в жизни.

Упражнение 1. «Разыгрывание ролей»

Участники группы по очереди проигрывают некоторые свои внутренние конфликты, которые ими до конца не осознаются, но очевидны для окружающих. Например, если участник, не замечая этого, слишком часто извиняется, говорит негромким голосом, смущается, то ему можно предложить сыграть роль застенчивого, робкого молодого человека. При этом его просят несколько утрировать именно те черты характера, которые у него особенно ярко выражены. Если участник осознает свое поведение и желает от него избавиться, ему можно поручить сыграть роль человека с противоположными чертами характера, например Хлестакова или Начальника, который разговаривает с подчиненными только в тоне приказа и нравоучений.

Для разыгрывания роли каждому участнику дается по 5—10 минут. Затем следует обмен впечатлениями.

Упражнение 2. «Борьба противоположностей»

Ведущий определяет тему дискуссии, затем одному из участников поручает роль Нападающего, другому – Защищающегося.

Участники садятся лицом друг к другу и начинают дискуссию. Каждый из участников должен твердо придерживаться своей роли. Нападающий должен критиковать, ругать, поучать партнера, говорить твердым, авторитарным голосом. Защищающийся – извиняться, оправдываться, объяснять, почему у него не получается все то, что от него требует Нападающий.

Дискуссия длится 10 минут. После этого партнеры меняются ролями. Каждому

участнику диалога нужно как можно полнее и глубже осознать чувство власти, агрессии Нападающего и чувство робости, унижения, незащищенности Защищающегося.

Затем проводится общее обсуждение, где, в частности, ведущий предлагает участникам диалога сравнить сыгранные ими роли с их поведением в реальной жизни.

Упражнение 3. «Антикварный магазин»

Сядьте на стул, закройте глаза, расслабьтесь. Представьте себе, что вы находитесь в магазине, где продают антикварные вещи. Мысленно выберите себе любой предмет и вообразите себя этим предметом.

Рассказывайте от имени этого предмета о себе: как вы себя чувствуете, почему оказались в магазине, кто и где ваш прежний хозяин и т.д. Откройте глаза и поделитесь своими ощущениями с группой.

Точно так же можно идентифицироваться с цветком, деревом, животным, вообразив себя в соответствующих условиях. Не стесняйтесь своих ощущений. Старайтесь, чтобы у вас не осталось незавершенных переживаний.

Упражнение 4. «Два стула»

Инструкция ведущего: «Нередко человек ощущает некоторую двойственность, расщепление на полюса, чувствует себя как бы в центре противостоящих сил. Вам предлагается сыграть диалог между этими сторонами. Каждый раз, меняя роли, вы будете менять стулья: „дружелюбное Я“ и „раздраженное Я“.

Варианты: исполняемая роль может быть ролью ребенка, матери, отца, супруга или начальника. Эта роль может быть физическим симптомом: язвой, головной болью, болью в пояснице, сердцебиением. Она может быть предметом, встретившимся во сне, например частью мебели, животным и т.д.

Упражнение 5. «Работа с именем»

Ощущение идентичности развивается под влиянием окружения. Это реакция на воздействия, которые были адресованы субъекту. Даже имя или имена, которые записаны в документах, влияют на судьбу. Они отражают родительские ожидания, направленные на ребенка, культурный и исторический фон, часто историю рода или страны. Кроме «официального» имени человек несет детские и «особенные» имена. Те, которыми его называли в детстве родственники и родители, как его называют сейчас близкие люди или враги.

Имя человека (в том числе «домашнее» имя, когда он был ребенком), прозвище, смена имени отражают ожидания родителей, давших имя, и влияют на развитие чувства идентичности.

Предлагается несколько вариантов упражнения, которые могут активизировать чувства, связанные с именем, и помогают вспомнить отношения в родительской семье. Разные варианты, в которых выделены разные фигуры, позволяют фокусироваться на разнообразных аспектах одной большой темы. Нет смысла делать их все подряд, но стоит выбрать подходящий для данной сессии.

1. Вспомните имена, которыми вас называли в детстве. Кто дал вам эти имена, в каких обстоятельствах вас называли тем или иным именем, кто вас так называл? Какие чувства вы испытываете сейчас, когда думаете о них?

2. Вспомните детские имена и прозвища. Какие чувства они вызывали? Выберите наиболее яркие. Какие чувства и к кому выражало это имя? Как к вам относились те, кто называл вас этим именем или прозвищем? Разыграйте эти отношения с вашим партнером.

3. Какие у вас сейчас есть прозвища или ласкательные имена? Как вы их получили? Какие области жизни они затрагивают?

4. Есть ли у вас сейчас разные имена дома и на работе? Если да, с чем это связано?

5. Вспомните ваши имена или определения и характеристики в разные периоды жизни. Как они влияли или влияют на ваше представление о себе сейчас?

6. Представьте в круге тремя разными именами, сопровождая каждое интонацией и пантомимой.

7. Вспомните отношение к своему имени в разные периоды жизни. Как оно менялось? Гордились ли вы им, любили ли свое имя или были периоды негативного отношения к нему?

8. Какие у вас сейчас варианты имен? В каких ситуациях вас так называют, когда вы так представляетесь, кому, где? Какие чувства у вас ассоциируются с этими именами? Какие у вас отношения с этими людьми?

9. Какая связь вашего имени и отношения к своему полу? Были ли случаи, когда вас называли именем, не соответствующим полу или которое вызывало насмешки?

10. Как выбирали ваше имя родители, в честь кого, их ожидания? Что вы об этом знаете?

11. Каково символическое значение вашего имени, что оно значит в переводе, что оно значило для вас в разные периоды жизни?

12. Как вы себя чувствуете с вашим именем среди других людей? Чувствуете ли вы себя хорошо, когда встречаете других людей с таким же именем, или у вас возникают негативные чувства? Если ваше имя уникальное – как вам живется среди тех, у кого обыкновенные имена?

13. Если бы вы выбирали себе имя заново, какое бы это было имя и почему, что оно могло бы символизировать? Какие есть доводы для сохранения старого имени? Какие резоны для выбора нового?

14. Осознайте, как вы представляетесь, например, в данной группе, как вас называют – так, как вы представились, или иначе. Как вы на это реагируете? Как вы предпочитаете, чтобы вас называли, кто и когда? Какие варианты своего имени вы не любите?

15. (Для замужних). Как повлияла на вашу идентичность смена или оставление девичьей фамилии после свадьбы, в случаях развода или вдовства? Вы носите чью-то фамилию – что это значит для вас? Если ваша фамилия отличается от фамилии мужа, как на это реагируют люди?

3.2. Тренинги родительской эффективности

Материалы данного раздела взяты с интернет-сайта <http://www.resmedserv.com/psychpregn/> с любезного разрешения авторов тренинга – Натальи Васильевны Боровиковой и Сергея Александровича Федоренко.

Психолого-акмеологический тренинг рассчитан на семейную пару, готовящуюся к рождению ребенка; он помогает женщине адаптироваться к беременности, подготовить тело и психику к предстоящим родам, освободиться от страхов ухода за малышом, благодаря ему пара глубже осмысливает свои взаимоотношения, принимает равную степень ответственности за психофизическое здоровье будущего человека.

Программа тренинга является авторской разработкой Н.В. Боровиковой и С.А. Федоренко, соединяющей элементы Систематического тренинга педагогической эффективности (Systematic Training for Effective Teaching – STET) Т. Гордона, некоторые элементы личностных и социально-психологических (Г.И. Марасанов) тренингов и телесно-ориентированной терапии (специальные комплексы индивидуальных и парных упражнений для развития тела). Кроме того, тут используются техники энергизирующего дыхания (О.И. Жданов), психологические игры, широко применяемые в самых разных тренинговых программах, а также собственные разработки авторов.

Тренинг родительской эффективности «Зрелое отцовствование и материнствование» позволяет участникам группы:

- почувствовать ответственность за свой выбор;
- понять психосоматику периода беременности и научиться «слушать» тело;
- подготовиться к естественным родам;
- осознать свою позицию по отношению к еще не родившемуся ребенку и проанализировать свои установки;
- овладеть способами выражения своих эмоций, как положительных, так и

отрицательных;

- развить у себя умение сопереживать и радоваться вместе.

Специфика групповой психотерапии заключается в целенаправленном использовании в лечебных целях групповой динамики, т. е. всей совокупности взаимоотношений и взаимодействий, возникающих между участниками группы. Групповая динамика – это развитие или движение группы во времени (Kratochvil, 1978).

Кроме специфических целей группы для будущих родителей, которые перечислены выше, тут есть и общие цели, обусловленные спецификой метода групповой психотерапии:

- исследование психологических проблем каждого члена группы и оказание ему помощи в их решении;
- изменение неадаптивных стереотипов поведения и достижение адекватной социальной адаптации;
- приобретение знаний о закономерностях межличностных и групповых процессов, что закладывает основы для более эффективного и гармоничного общения с людьми (повышение социальной компетентности);
- содействие процессу личностного роста, реализации человеческого потенциала, достижение оптимальной работоспособности и ощущение счастья;
- устранение болезненных симптомов.

Предложенный ниже сценарий тренинга не является окончательным, поскольку в ходе работы могут возникать различные непредвиденные ситуации. Этот сценарий рассчитан на 60 мин., но каждое конкретное занятие может занять до 90 мин. Ведущий должен сам принимать решение о завершении занятия, помня о том, что более краткие сеансы лишают группу возможности участвовать в жарких дискуссиях, поскольку пик обсуждения обычно приходится именно на последние полчаса, особенно при анализе домашнего задания, именно в этот период у участников наблюдаются наиболее сильные эмоциональные реакции и они максимально откровенны. Но если сеанс длится более полутора часов, концентрация внимания начинает падать.

Ведущий должен подготовить группу к участию в тренинге. Каждого участника надо надлежащим образом информировать обо всем, что будет происходить на группе, чтобы он приспособился к ожидаемой от него роли, особенно это относится к тренинговому партнеру беременной женщины, поскольку тут очень важны сотрудничество участника и групповая сплоченность. Одной из важных причин потерянности клиентов в начале групповой терапии является ощущение несовместимости целей. Беременные женщины часто не могут понять связь групповых целей со своими личными. Во вступительном объяснении ведущий демонстрирует эту взаимосвязь. В тренинговой группе каждый участник моделирует свою реальную жизненную ситуацию, использует привычные для него стереотипы поведения, реализует характерные отношения и установки. Здесь он получает возможность «посмотреть на себя со стороны», понять непродуктивный характер своего поведения и общения и в тренинговой обстановке изменить нежелательные особенности и приобрести навыки полноценного общения.

Эффективность предлагаемой программы в основном зависит от того, в какой степени участники группы принимают следующие четыре основных принципа: уважительное отношение к праву на жизнь еще не рожденного человека, творческое и естественное развитие ребенка, взаимная ответственность родителей, единство нравственного и физического развития всей семьи.

Тренинг родительской эффективности – это структурированная программа, в которой основное внимание уделяется следующим темам:

- этапы беременности: психологические аспекты и профилактика проблемных ситуаций и осложнений;
- общение с ребенком, формирование представлений о жизни и воспитании до его рождения;
- естественные роды: физиологические техники (дыхание, естественное

обезболивание), психологические установки (переживания, настрой);

- участие значимых людей в процессе беременности, родов, в жизни ребенка;
- ступени формирования единого сознания семьи (педагогика сотворчества).

Организация тренинга. Программа рассчитана на 20 встреч по часу-полтора каждая, где на каждый этап беременности приходится по 5 сессий. Соответственно, тренинг разбит на четыре блока, исходя из представления о психологическом синдроме беременности:

- тренинг адаптации к беременности;
- тренинг ролевой идентификации и актуализации;
- тренинг творческой акмеолизации;
- тренинг отцовствования и материнства.

Помимо участия в занятиях каждой паре рекомендуется вести дневник беременности, где выполняются домашние задания. Дневник пара обязывается приносить на каждое занятие для продолжения психологической работы (самоанализ и самопознание) участников группы между встречами.

Тренинг адаптации к беременности подразумевает работу с такими психологическими аспектами Я-концепции беременной женщины, как установка на беременность, осознание себя беременной, принятие решения. Тренинг ролевой идентификации и актуализации направлен на работу с такими аспектами психологического синдрома беременности, как новое Я, противоречивое отношение к беременности и принятие новой жизни в себе. Тренинг творческой акмеолизации акцентирует внимание на симптоме пренатальной дисморфобии, симптоме завышенных притязаний по отношению к другим, симптоме ощущения депривации, симптоме сексуальной неполноценности периода беременности. Тренинг зрелого отцовствования и материнства помогает рационально и продуктивно пережить нетерпение и страх перед родами и естественным образом прийти к пигмалионизации собственного ребенка.

Каждое занятие условно разделено на две части. Вначале решаются психологические задачи, а далее следует психофизиологическая подготовка женщины к продуктивному течению беременности и безболезненным родам.

Телесно-ориентированные упражнения сочетаются с элементами аутогенной тренировки и техник энергизирующего дыхания. Цель аутогенной тренировки – привести основные системы организма в состояние мобилизации, чтобы они эффективно выполняли «приказ» воли. Аутотренинг во время беременности готовит женщину к выполнению главной функции организма при родах – активной деятельности матки. Во второй части тренинга используются упражнения низшей ступени аутогенной тренировки (АТ-1) по И. Шульцу. Все шесть соответствующих стандартных упражнений вошли в тренинг, но были модифицированы для беременной женщины. При освоении упражнений женщины отмечают особое состояние «аутогенного погружения», названное И. Шульцем «переключением», которое он определял физиологически как «понижение биотонуса при сохранном сознании». Д. Мюллер-Хегеманн объясняет это состояние падением активности коры головного мозга при отсутствии внешних раздражителей и сосредоточенности на формулах.

Хотя вторая часть тренинга рассчитана в большей степени на психопрофилактическую подготовку беременной женщины к родам, партнеры по тренингу должны в равной степени выполнять все упражнения, поэтому соответствующие инструкции предназначаются для обоих. Выполнение всех игр и задач партнером обучает его эмпатии и дает уверенность, что он справится с любой ситуацией, когда будет необходимо оказать помощь беременной женщине.

Каждая «пятерка» тренинговых занятий проходит с перерывами, продолжительность которых определяет ведущий. Наиболее эффективна частота встреч 1 раз в неделю.

Место проведения тренинга. Занятия должны проводиться в отдельном помещении. Для предотвращения различных помех желательно, чтобы оно запиралось изнутри. Помещение должно быть достаточно просторным, чтобы участники группы могли сесть в круг и имели достаточно места для выполнения упражнений (многие упражнения

выполняются в парах – места должно быть достаточно, чтобы пары не мешали друг другу).

Стулья не нужны, поскольку беременным женщинам удобнее сидеть на полу, скрестив ноги «по-турецки». Большинство женщин выражают желание работать босиком, следовательно, на полу должен быть ковер.

Размер и композиция группы. Оптимальной является группа из 5—6 пар (беременная женщина и значимый человек, желательно отец будущего ребенка). В группу «Тренинга по адаптации к беременности» должны входить беременные женщины со сроком от 0 до 12 недель, а также те, кто не приняли решения о сохранении беременности и находится на более поздних сроках. В группу «Тренинга по ролевой идентификации и актуализации беременности» входят женщины со сроком 12—20 недель. Для группы «Тренинга творческой акмеализации периода беременности» наиболее подходит срок от 20 до 32 недель. «Тренинг отцовствования и материнства» оптимален для беременных женщин от 30 недель и до момента родов.

В рамках каждого тренинга проводится комплекс телесно-ориентированных упражнений, целью которого является последовательное включение в тренировку мышечных групп организма, принимающих активное участие в процессе родов. В связи с этим система физических упражнений была разделена на комплексы, охватывающие сроки беременности до 16 недель, от 17 до 23 недель, от 24 до 32 недель и от 33 недель до родов. Эти сроки с небольшой поправкой свободно укладываются в рамки четырех блоков тренинга «Зрелого отцовствования и материнства».

Идеальным (и желательным) является случай, когда каждая беременная женщина проходит полный курс тренинга (все четыре блока).

Прежде начала работы стоит провести презентацию. Имеет смысл рассказать об основных целях и задачах тренинга, о форме работы, о возможных результатах. Особый акцент следует сделать на том, что тренинг призван научить оставаться самим собой в любых кризисных ситуациях. Партнер, которого женщина изберет для работы, может быть не только биологическим отцом будущего ребенка, но и любым значимым человеком – тем, с кем женщина хочет разделить тайну вынашивания, рождения и воспитания нового человека (мама, сестра, друг, брат и т.д.).

3.2.1. Тренинг адаптации к беременности

Некоторые женщины интуитивно чувствуют наступившую беременность задолго до ее подтверждения, такой психологический настрой называют установкой на беременность. На первом этапе чаще всего женщина переживает аффект осознания себя беременной. Некоторые женщины признаются в том, что первое время они «полагаются на волю случая», подсознательно желая, чтобы все разрешилось «само собой» (например, возник выкидыш или появилась необходимость искусственного прерывания беременности по медицинским показаниям). Если беременность не была запланирована, в большинстве случаев женщина обращается в консультацию с опозданием, когда беременность уже становится очевидной для нее самой и ей не остается ничего иного, кроме принятия себя в новом качестве. Описанное явление можно назвать принятием решения. Для данного феномена характерно подсознательное отделение себя от факта собственной беременности; существуют два полюса: Я и беременность. В этот период в самоощущении доминирует собственное «Я», а отнюдь не материнство и будущий ребенок.

Занятие 1

Знакомство и первоначальная формулировка проблемы

Цель для ведущего: познакомиться с участниками группы; помочь участникам в осознании их выбора.

Цель для участников: научиться чувствовать и осознавать проблемы ответственно,

поскольку именно на этапе адаптации к беременности пара переживает наибольшие трудности перед решением стать матерью.

1. Ритуал создания группы

Ведущий зачитывает правила, и группа обсуждает каждое по 2—3 мин.

Правило карточки с именем – каждый участник группы должен носить на груди карточку со своим именем все время работы на тренинге. На карточке участник пишет то имя (псевдоним), которым его будут называть все остальные члены группы.

Карточки позволяют членам группы и ведущему решить проблему запоминания. С другой стороны, поскольку участники группы обязуются называть каждого именно так, как он сам этого хочет, это усиливает ощущение психологического комфорта членов группы. Кроме того, возможность называть себя вымышленным именем способствует ослаблению стереотипного самосознания и поведения.

Нередко выдуманные имена и клички являются неожиданными для обоих партнеров, и с этим ведущий может работать. Нередко карточка способствует экспресс-диагностике наиболее ярких проблем периода беременности и взаимодействия пары. Женщины с пассивной стратегией адаптации предпочитают называть себя Золушкой, Просто Марией, Лаурой, Принцессой на горошине и т. п., то есть персонажами, живущими в ожидании чуда. Женщины с активной стратегией адаптацией выделяют свое Я, они могут дать себе такие имена, как Добрая фея, Василиса Прекрасная, Герда, Валентина и т.п., то есть имена персонажей, способных самостоятельно изменять окружающий мир.

Правило присутствия на тренинге – каждый участник группы должен присутствовать на тренинге все время работы. Это означает, что не допускаются опоздания и пропуски занятий. Любые отклонения от этого правила возможны только с разрешения группы.

Это правило обычно вызывает самые серьезные возражения. Ведущий тем не менее должен настаивать на его выполнении, объясняя, что участие каждого члена группы необходимо для всех остальных. На структурных тренингах незначительное изменение состава группы не отражается на качестве работы, поскольку основное взаимодействие осуществляется в диаде, а часть работы выполняется индивидуально. Нередко беременные женщины меняют партнеров по тренингу, таким образом привлекая все большее количество значимых людей к участию.

Разговоры на тренинге – во время работы в каждый момент имеет право говорить только один участник. Это позволяет слушать других. С другой стороны, каждый из участников имеет право говорить все, что он хочет, но только «ко всем», то есть не разрешается перешептываться со своим соседом.

Это правило также вызывало затруднения при выполнении, поскольку часто эмоции переполняют участников и держать все при себе трудно, но и поделиться со всеми – тоже нелегко. В результате тренинговая пара (так называют беременную женщину с ее партнером) выражает свои эмоции друг другу. Помимо того, что это технически мешает другим участникам слушать друг друга, это и психологически не способствует движению к цели, поскольку суть групповой работы заключается именно в том, чтобы слушать других и реагировать на их слова и действия.

Запрет на обсуждение процедуры тренинга до окончания работы в группе – не разрешается обсуждать технологию тренинга до окончания работы, так как заострение внимания на «процедурных» моментах выражает позицию наблюдателя. Участник не включается в работу и вместо того, чтобы испытывать и анализировать собственные переживания, занимается анализом и оценкой поведения других людей.

В ыполнение требований ведущего — участники группы должны выполнять все упражнения, предусмотренные программой, и домашние задания к каждому занятию. После завершения упражнения каждый может выразить свое отношение к нему, рассказать о том, что ему было неприятно (скажем, он испытывал раздражение, страх и т.п.), но во время упражнения этого делать нельзя. Отказ выполнять упражнение просто потому, что «я не хочу», не приветствуется.

Правило конфиденциальности – участники группы должны понимать, что нельзя выносить за пределы группы любую информацию личного характера, которую они узнают о ком-то из участников в ходе работы.

Правило дневника – занимаясь в тренинговой группе, каждая пара должна вести дневник беременности, где они выполняют домашние задания, записывают впечатления и анализируют напряженные ситуации.

В качестве пожелания ведущий может сообщить участникам следующее:

- предметом работы являются сами участники – их переживания, эмоции, мысли и суждения. Именно поэтому все высказывания желательно начинать со слов «Я...» или «Мне...»;

- имеет смысл обсуждать то, что происходит «здесь и теперь». В этом случае участники группы могут помочь другим, т. к. они видят, что происходит, и сами участвуют с этим;

- дневник – лучший способ осознания своей позиции и хороший подарок будущему ребенку.

После обсуждения следует ритуал принятия правил: все участники берутся за руки, тем самым подтверждая, что они будут выполнять правила, и мысленно повторяют за ведущим: «Группа поможет мне лучше понять себя и значимых для меня людей. В моих силах стать хорошим родителем». Принятие правил – это момент рождения группы, он довольно сложен как для участников, так и для ведущего. Участникам кажется, что на них давят, вынуждая их соглашаться с тем, что они плохо понимают. Кроме того, им уже не терпится «начать работу», их раздражает длительная организационная процедура. Все это естественно порождает агрессию и групповое сопротивление. Ведущий должен вести себя уверенно и несколько отстраненно, ни в коем случае не втягиваясь в агрессивно-раздраженные разговоры, спокойно реагируя нейтральными высказываниями типа «Спасибо, я буду иметь в виду» или «Спасибо, но я считаю нужным именно это».

Поскольку каждый блок тренинга может проводиться самостоятельно или группа к следующему блоку может сильно измениться по составу, ритуал создания группы лучше каждый раз проводить заново.

II. Упражнения, усиливающие сплоченность группы

«Лобное место» – 15 мин. Цель: привлечь внимание участников группы к их собственным ощущениям и чувствам и тем самым снять напряжение («разогреть» группу для работы).

После того как участники прикрепили именные карточки, каждый по кругу представляется и рассказывает, почему он хочет, чтобы его звали именно так, и чего он ожидает от предстоящего тренинга.

«Зеркало» – 20 мин. Цель: помочь участникам осознать и сформулировать для себя свои личностные проблемы и показать, что они не одиноки в своих переживаниях.

Участникам группы дается задание разделить лист бумаги на две части и написать на них окончание фраз: «В беременности мне нравится...» (что она дает, за что я ее люблю); «В беременности особенно трудно и неприятно...» (мои трудности, связанные с беременностью).

Этот лист сначала показывают партнеру, а потом прикрепляют на грудь рядом с именной карточкой. В течение нескольких минут участники группы ходят и читают то, что написано у других, и находят тех, чьи проблемы считают близкими и созвучными своим.

Затем участники обсуждают свои проблемы по схеме:

- Почему в период беременности я выделяю эти проблемы?
- Мое личное участие в их возникновении.
- Как можно было бы решить проблему?
- Что было бы со мной, если бы удалось избавиться от нее?
- Какие проблемы мне показались неожиданными у моего партнера?
- Чего больше в моем восприятии беременности – радостей или огорчений? Отчего

так?

● В чем моя сильная сторона? Что я теперь знаю такого, что сблизит меня с партнером и сделает защищеннее?

III. Телесно-ориентированные упражнения

В первые три месяца беременности следует отдать предпочтение наиболее легким упражнениям, уделяя особое внимание спокойному ритмичному дыханию во время их выполнения. Уже в начале беременности нужно уметь регулировать дыхание: грудное, брюшное, смешанное. Это умение понадобится во время родов и особенно в период грудного вскармливания. Помимо этого, телесно-ориентированные упражнения учат правильно напрягать и расслаблять мышцы, постепенно адаптируют сердечно-сосудистую систему к физическим нагрузкам, учат женщину различать сигналы, подаваемые организмом, и умению их контролировать. В комплекс включаются упражнения для тренировки мышц рук, ног, туловища, брюшного и грудного дыхания. Следует напомнить беременным женщинам, что резкие перемены положения тела для них опасны. Рекомендуется положительный эмоциональный фон работы (под музыкальное сопровождение). Можно использовать звуки леса, гор, молнии, водопада и моря (применяемые для релаксации) в зависимости от задачи конкретного упражнения.

«Азбука тела» – 7—10 мин. Цель: показать, что каждый человек способен управлять своим телом при помощи волевого желания; научить расслабляться.

Сначала надо расслабить мышцы лица, затем верхних и нижних конечностей. Для этого необходима удобная поза, голова должна свободно свисать, не вызывая напряжения мышц шеи. Упражнение начинается с установления контроля над дыханием, которое должно быть спокойным, по возможности брюшным, с удлиненным выдохом. Следует расслабить мышцы лица, лба, привести брови в нейтральное положение, опустить веки, язык мягко приложить к верхним зубам, нижняя челюсть расслаблена. Участники расслабляют мышцы шеи и затылка, затем – верхних конечностей. Обычно начинают с правой руки. Нужно мысленно представить руки свободно свисающими. Аналогичным образом расслабляют мышцы ног. Занятие заканчивают активным выходом из состояния мышечного расслабления.

IV. Обсуждение итогов работы

Обсуждение итогов работы – обязательная часть каждого занятия, на нее отводится 10 мин. Участники группы высказывают свои впечатления о работе или отвечают на вопросы ведущего: «Что вы получили в результате сегодняшнего занятия? Помогла ли вам работа в группе понять что-то?» и т.п.

Домашнее задание

1. В перерыве между занятиями участники группы должны выполнять упражнения по расслаблению с утра, еще лежа в постели (так, как они их запомнили).

2. В дневнике следует написать сочинение на тему: «Что меня больше всего поразило в период беременности подруги (жены моего знакомого, друга)». Достаточно написать 10—12 предложений.

Занятие 2. Поддержка

Цели : научиться понимать и принимать похвалу; освоить навык поддержки применительно к житейским ситуациям; осознать собственную значимость и ценность.

I. Упражнения, усиливающие сплоченность группы

«Медные трубы» – 10—15 мин. Цель: дать участникам группы возможность пережить новый способ принятия знаков внимания от других.

Все участники группы образуют два круга (внутренний и внешний), стоя лицом друг к другу. Двое стоящих друг напротив друга образуют пару. Лучше начать взаимодействие в паре со значимым человеком. Первый участник дает искренний вербальный знак внимания партнеру, то есть говорит ему что-либо приятное. Тот отвечает: «Да, конечно, но кроме того, я еще и...» (называет то, что в себе ценит, что заслуживает знаков внимания). Беременным

женщинам рекомендуется особо отмечать свое положение и привлекать к этому достижению внимание других. Знаками внимания можно отметить поступки, навыки, внешность и др. Затем партнеры меняются ролями, после чего делают шаг влево и таким образом образуют новые пары, взявшись за руки. Все повторяется до тех пор, пока не будет сделан полный круг.

Выполнив упражнение, участники группы обсуждают его по схеме:

- Какие чувства вы испытывали, когда оказывали другому знаки внимания?
- Что вы чувствовали, когда знаки внимания оказывали вам?
- Легко ли вам было реагировать на оказанные знаки внимания заданным образом?
- Что особенного вы заметили в реакциях беременных женщин на комплименты?

Тренинг необходимо начать с краткого вступления, в котором ведущий подчеркивает важность данного этапа для снятия внутреннего напряжения, связанного с работой в группе незнакомых людей. Что подразумевает активное общение не только в тренинговой паре, но и с другими членами группы, для более полного самораскрытия и самопознания.

II. Упражнения на овладение навыком

«Гипербола» – 10 мин. Цель: помочь участникам группы понять, что любую ситуацию можно проанализировать без осуждения, найдя в ней сильные стороны.

Участники выполняют это упражнение в своей тренинговой диаде. Первый член пары в течение одной-двух минут рассказывает партнеру о своем затруднении или проблеме. Второй, выслушав, должен проанализировать описанную ситуацию таким образом, чтобы найти сильные стороны в поведении партнера и подробно рассказать о них. Потом партнеры меняются ролями.

После выполнения упражнения группа обсуждает упражнение по схеме:

- Все ли смогли найти сильные стороны в поведении партнера?
- Кому было трудно это сделать?
- Кто не смог удержаться от осуждения? Почему?

«Изюминка» – 10 мин. Цель: дать возможность испытать на себе такой способ реагирования, при котором самоуважение партнера не снижается даже и в затруднительном для него положении.

Упражнение выполняется в тренинговых парах. Первый участник говорит: «Меня не любят за то, что...» – и продолжает повествование о себе. Второй, выслушав, должен отреагировать, начав со слов: «Все равно ты молодец, потому что...». Затем участники меняются ролями.

После выполнения упражнения группа обсуждает его по схеме:

- Все ли смогли отреагировать на рассказ партнера заданным образом?
- Кто не смог или не успел этого сделать? Почему?
- Как чувствовала себя беременная женщина, когда получала поддержку?
- Что чувствовал слушающий?

III. Упражнение на саморефлексию

«Бальзам» – 5 мин. Цель: почувствовать собственную значимость, прояснить самосознание, развить способность концентрировать внимание на основных элементах личности. Это упражнение на разотождествление, которое является адаптированным вариантом методики Р. Ассаджоли.

Инструкции ведущего: «Сядьте удобно, выпрямив спину. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов, мысленно следя за своим дыханием. Затем повторяйте вслух или про себя:

У меня есть тело, но Я – это не мое тело.

Мое тело может быть больным или здоровым, усталым или бодрым, но это не влияет на меня, на мое истинное Я.

Мое тело – прекрасный инструмент для ощущений и действий во внешнем мире, но оно – всего лишь инструмент.

Мое тело не подводит меня, оно выполняет самую важную функцию, являясь домом

для будущего человека.

Я стараюсь, чтобы оно было здоровым, но это не Я.

У меня есть тело, но Я – это не мое тело.

(Пауза.)

У меня есть эмоции, но Я – это не мои эмоции.

Мои эмоции многочисленны, изменчивы и противоречивы. Однако я всегда остаюсь собой, своим Я – радуюсь я или горюю, спокоен или взволнован, надеюсь на что-то или отчаиваюсь. Поскольку я могу наблюдать, понимать или оценивать свои эмоции и, более того, управлять и владеть ими, то, очевидно, они не есть мое Я.

Мои эмоции помогают мне почувствовать и выразить себя в этот необыкновенный момент ожидания ребенка.

У меня есть эмоции, но Я – это не мои эмоции.

(Пауза .)

У меня есть интеллект, но Я – не мой интеллект.

Он достаточно развит и активен, чтобы помочь мне стать хорошим родителем.

Он является инструментом для познания окружающего и моего внутреннего мира, но он – это не мое Я.

(Пауза.)

Я – даю новую жизнь.

Я – центр чистого самосознания.

Я – центр воли, способный владеть и управлять моим интеллект, эмоциями, физическим телом и всеми моими психическими процессами.

Я – это постоянное и неизменное Я».

IV. Телесно-ориентированные упражнения – 10—15 мин.

Аналогично занятию 1, с добавлением самомассажа лица и шеи (косметические поглаживания).

V. Анализ домашнего задания и обсуждение итогов работы – 10—15 мин.

При обсуждении домашнего задания ведущий спрашивает: «Кто из участников группы хочет с нами поделиться?» Желающий выходит в круг и зачитывает свое сочинение.

Нередко беременные женщины, с одной стороны, стесняются делиться своими наблюдениями, а с другой – хотят быть услышанными и перекладывают ответственность за чтение на своего партнера.

Обсуждение итогов выполняется по схеме, описанной выше (занятие 1).

Домашнее задание

1. Все участники между встречами должны оказывать поддержку различным людям, отслеживая и анализируя ситуацию.

2. В дневнике следует отобразить случай из жизни участников, когда их искренность, умение брать на себя ответственность и вовремя оказанная поддержка разрешали тупиковую ситуацию, изменяли значимые отношения.

3. Беременные женщины продолжают выполнять упражнения по утрам в постели.

Занятие 3

I. Упражнение, усиливающее сплоченность группы

«Ламбада » – 15 мин. Цель: получить новый опыт общения, обратить внимание на чувства, возникающие в результате прикосновений, физического контакта с партнером, дать возможность почувствовать больше доверия к людям в группе.

Упражнение выполняется молча. Ведущий просит участников встать в два концентрических круга лицом друг к другу. Внешний и внутренний круги начинают двигаться в противоположные стороны и останавливаются по команде ведущего. Оказавшиеся друг напротив друга люди образуют пару. Ведущий просит всех закрыть глаза и поздороваться с партнером с помощью рук. Затем все открывают глаза и движутся дальше.

Вновь по команде образуются пары, которые получают задание: «Положите руки на плечи друг другу и посмотрите в течение минуты в глаза партнеру, улыбнитесь, опустите руки и начинайте двигаться дальше».

Последующие инструкции могут быть такими: выразите поддержку с помощью рук, помирите руками, попрощайтесь, выразите прикосновением то, что ожидает беременная женщина.

II. Упражнения на овладение навыком

Ведущий объясняет понятия «эмпатия» и «отражение чувств».

Эмпатия – способность переживать те же чувства, которые переживает партнер по общению в данный момент. Отражение чувств – процесс вербальной и невербальной обратной связи о чувствах, которые эмпатически испытывает человек, общаясь со своим партнером.

Ведущий объясняет, почему способность к эмпатии необходима при оказании поддержки. Он добавляет, что приобретенное умение следует использовать не только в период беременности, но и позже, при общении с ребенком.

«Эхо» – 10 мин. Цель: помочь участникам группы испытать состояние эмпатического слушания и сравнить отражение чувств и отражение содержания.

Упражнение выполняется в парах. Первый член пары искренне произносит какую-то эмоционально окрашенную фразу, касающуюся протекания беременности. Второй участник последовательно выполняет два задания: сначала повторяет своими словами содержание того, что он услышал (отражение содержания), а затем пытается определить чувство, которое, по его мнению, испытывал партнер (отражение чувств). Партнер оценивает точность обоих отражений. Желательно приобрести навык отражения чувств не в произвольной паре, а со значимым человеком.

После выполнения упражнения в парах группа обсуждает его по схеме:

- Какие трудности вы испытывали во время выполнения упражнения?
- Какие чувства вы испытали?
- Что затрудняет или облегчает отражение чувств?

«Угадайка» – 15 мин. Цель: помочь участникам группы эмпатически почувствовать эмоциональное состояние другого человека.

Все члены группы в кругу слушают одного из участников (лучше – беременную женщину), который произносит эмоционально окрашенную фразу о будущем ребенке. Каждый по очереди называет то чувство или несколько чувств, которые, по его мнению, испытывает говорящий. Группа обсуждает результаты.

III. Аутотренинг

«Тепло моего тела» – 10 мин. Цель: преднамеренное усиление ощущений тяжести и тепла в руках и ногах.

Необходимо ярко представить себе эти ощущения. Предлагается повторять про себя: «Я хочу, чтобы мои руки и ноги стали тяжелыми и теплыми. Мои руки и ноги стали тяжелыми и теплыми. Очень хочу, чтобы мои руки и ноги стали тяжелыми и теплыми. Руки и ноги стали тяжелыми и теплыми. Руки и ноги тяжелые и теплые».

Сокращая фразу, от пожелания «Я очень хочу» следует перейти к утверждению «Руки и ноги стали тяжелые и теплые». После «приказа» надо оценить, как он повлиял на ощущения. К концу занятия нужно добиться ощущения максимального отдыха и телесного покоя.

IV. Анализ домашнего задания и обсуждение итогов работы – 10 мин.

Выполняется по схеме, описанной выше (занятие 2).

Домашнее задание

1. В перерыве между занятиями каждая пара должна зарисовать в дневнике ситуации из жизни, когда ими двигал интерес к себе, интерес к жизни (свои переживания необходимо закодировать в рисунки и сделать к ним небольшие комментарии).

2. Беременные женщины должны добавить вновь узнанные упражнения к тем, которые

использовали ранее.

Занятие 4. Презентация себя

Цель : научить участников группы адекватно презентовать и оценивать себя.

I. Упражнение, усиливающее сплоченность группы

«Электричка» – 15 мин. Цель: обратить внимание на свои ощущения.

Все участники, закрыв глаза, становятся друг за другом в цепочку. Один человек с открытыми глазами в течение 5—7 минут водит всех остальных по помещению. Упражнение выполняется молча. Каждая беременная женщина должна побыть ведущим.

Поскольку каждая беременная женщина интуитивно, на бессознательном уровне, желает оградить себя и будущего ребенка от возможных травм, это упражнение, как правило, является индикатором уровня доверия в группе и мотивации каждой женщины.

Затем участники обсуждают свои переживания и мысли, возникшие в ходе выполнения упражнения, проводя качественную оценку своего самочувствия в роли ведущего и ведомого.

II. Упражнения на овладение навыком

«Реинкарнация» – 20 мин. Цель: дать возможность каждому раскрыться и получить обратную связь с оценкой того, как он это делает (сумел ли он донести то, что хотел, и правильно ли был понят).

Участники сидят в кругу на полу, в центре которого стоит пустой стул (лучше – вращающийся). Каждый по очереди садится на стул и в течение минуты рассказывает о том, что качественно новое появилось в нем за последнее время. После чего он поворачивается в произвольном порядке к каждому из слушателей. Тот, напротив кого он оказался, говорит фразу, начинающуюся со слов: «Х (имя), ты напоминаешь мне...» (далее идет ассоциация-образ из мира растений, музыки, предметов, времен года – всего, чего угодно), пытаясь вложить в ассоциацию оценку той презентации, которую он видел. Пройдя круг и молча выслушав все ассоциации, участник в центре группы называет две самые яркие из них – наиболее удачную и самую неудачную.

«Нарцисс» – 5 мин. Цель: дать участникам почувствовать, что даже если они пока еще не умеют давать презентацию себя, тем не менее для себя они являются ценностью.

Ведущий вводит понятие «самоценность». Самоценность – это то, насколько я считаю себя достойным уважения, внимания и любви окружающих, вне зависимости от тех результатов и успехов, которые я в данный момент демонстрирую.

Участники группы повторяют вслед за ведущим вслух или про себя: «Я – это Я. Такого, как Я, никогда не было и не будет. Есть люди, чем-то похожие на меня, но в точности такого, как я, нет. Мне принадлежит мое тело и все, что оно делает. Мне принадлежит мой голос: тихий или громкий, нежный или резкий. Мне принадлежат мои губы и все слова, которые они произносят – добрые или злые. Мне принадлежат мои глаза и все образы, которые они могут увидеть. Это все принадлежит мне, потому что я выбираю это. И поскольку я выбираю это, это истинно. (Тут ведущий делает паузу, позволяя каждому участнику группы подумать о своем выборе.) Это есть. Это – достаточное основание для того, чтобы полюбить себя и заинтересоваться собой.

Теперь, когда я дружу с собой, я могу набраться терпения и мужества, чтобы узнавать себя все лучше и глубже. Конечно, во мне есть нечто, что вызывает недоумение. Но теперь, когда я не боюсь посмотреть на себя, я смогу сделать так, чтобы все во мне способствовало достижению моих целей, чтобы полезного во мне становилось все больше и больше. Я могу видеть, слышать, думать, действовать. Значит, во мне есть все, чтобы жить. Это замечательно, что именно я могу дать новую жизнь. Я вношу гармонию в мир людей и вещей вокруг меня. Я – это я, я – это прекрасно».

Упражнение удобнее выполнять с закрытыми глазами и по окончании выдержать паузу, не открывая глаз.

III. Телесно-ориентированные упражнения

«Жизнь, дай мне воздуха глоток» – 10—15 мин. Цель: овладеть дыхательной гимнастикой.

Необходимо научиться правильно регулировать продолжительность вдоха, выдоха, паузы после выдоха. Дыхательные движения выполняются под устный счет, каждый цикл делится на 4 этапа. Перед группой высвечивается слайд следующего содержания:

I – 3/3, 2; 3/4, 2; 3/5, 2; 3/6, 2;

II – 4/6, 2; 4/7, 2; 4/8, 2;

III – 5/8, 3; 6/8, 3; 7/8, 3; 8/8, 3;

IV – 7/8, 3; 6/7, 3; 5/6, 3; 4/5, 2; 4/4, 2; 2/3, 2.

Числитель – это продолжительность вдоха. Знаменатель – продолжительность выдоха. Третий показатель – пауза после выдоха. Каждый счет равен одной секунде. На первом этапе постепенно увеличивает продолжительность выдоха до тех пор, пока он не станет в два раза длиннее вдоха. На втором этапе пауза после выдоха равна половине вдоха. На третьем этапе удлиняют вдох и паузу после выдоха. На четвертом этапе дыхание постепенно возвращается к исходному. Рекомендуется повторить упражнение несколько раз, пока оно не будет хорошо усвоено, и занести в дневник цифры со слайдов.

IV. Анализ домашнего задания и обсуждение итогов работы – 10 мин.

Выполняется по схеме, описанной выше (занятие 2).

Домашнее задание

1. Напишите в дневнике список своих проблем, начиная описание каждой словами: «Я не могу...» А потом перепишите все, заменив «Я не могу» на «Я не хочу». Что получилось? Что вы чувствуете? Это правда или нет?

Это упражнение дает возможность почувствовать, какие проблемы истинные, а какие – ложные, и поднимает самоуважение. Упражнение выполняется обоими участниками диады.

2. Дыхательное упражнение желательно выполнять вместе, по несколько раз в день, особенно если партнер планирует участвовать в родах.

Занятие 5. Подведение итогов

Цель: подвести итоги (чему научились, что нового открыли для себя участники группы); усилить мотивацию для дальнейшей работы в «Тренинге ролевой идентификации и актуализации».

I. Упражнение, усиливающее сплоченность группы

«Вселенная» – 15 мин. Цель: дать возможность участникам ощутить себя частью группы, почувствовать связь с другими.

Все встают. В центр круга становится тот, кто хочет узнать об отношении к себе членов группы (он становится «центром вселенной»). Он закрывает глаза, а все остальные («планеты») выстраиваются на таком расстоянии от него, которое соответствует их отношению к стоящему в центре: чем ближе они стоят к нему, тем большую близость с ним чувствуют.

II. Телесно-ориентированная терапия и аутотренинг – 20—25 мин.

Цель: повторить и закрепить всю предыдущую программу занятий.

По желанию любая участница может выступить в роли ведущего, проведя описанные выше упражнения так, как выполняет их дома.

III. Обсуждение итогов тренинга – 20 мин.

Содержание обсуждения в основном сводится к вопросу: что нового мне открылось в беременности? Участники группы дают свое определение беременности («беременность это – ...») с рекомендациями и пожеланиями каждой женщине, ожидающей ребенка.

В конце занятия все участники по кругу заканчивают фразы: «Эти занятия помогли мне...»; «В ходе тренинга я научилась (поняла)...»; «Я хочу прийти на следующие занятия, потому что...».

Домашнее задание

1. В перерыве между блоками беременным женщинам предлагают заполнить «Тест отношений беременной» и выполнить проективную методику «Я и мой ребенок» (см. Приложение), чтобы принести их на следующий тренинг.
2. В дневнике пара продолжает вести пиктографические записи происходящего и записывает наиболее интересные сны.
3. Пара должна совместно выполнять упражнения (см. выше) весь период до следующей встречи.

Задачи тренинга выполнены, если:

1. Беременные женщины стали лучше адаптироваться, у них усилилось чувство защищенности и внутреннее ощущение спокойствия, возросло понимание того, как жить дальше.
 2. Отмечены позитивные изменения в отношениях со значимым человеком.
 3. Большая часть группы выражает желание участвовать во втором цикле тренинга.
- Специфическим показателем успешной работы считают решение стать матерью у прежде сомневавшейся в своем выборе женщины.

3.2.2. Тренинг ролевой идентификации

и актуализации

На этом этапе тренинга проводится работа с такими феноменами беременности, как рефлексивное принятие нового собственного образа: «Я – в положении». Этот этап называют симптомом нового «Я». Для него характерно осознание и принятие физиологических изменений в организме. С момента осознания и внутреннего принятия себя беременной у женщины обнаруживается противоречивое отношение к беременности. С одной стороны, гордость за свою полноценность, возможность самореализации, женственность, за принадлежность к своему полу и в то же время – страх и беспокойство, порожденные фантазиями и социально навязанными установками.

Далее происходит характерная для беременности перестройка самосознания с постепенным включением в него образа ребенка. В этот момент будущая мать переживает принятие новой жизни в себе. Амбивалентность переживаний сохраняется. Принятие нового Я-образа, статуса, роли проникнуто чувством: «у меня будет ребенок», смешанным с опасением за успех будущей роли матери. Феномен принятия новой жизни в себе условно делится на два качественно различных этапа. Вначале женщина осознает, что у нее будет ребенок; она как бы говорит себе: «Я не одна, я ношу в себе что-то еще». На следующем этапе происходит перенос доминанты с себя на будущего ребенка, появляется чувство гордости и единства с тем, кого она носит. Вместе с ребенком будущая мать вынашивает готовность к выполнению своей миссии. Описанный феномен представляет собой акмеологическую вершину синдрома беременности.

Занятие 1. Знакомство и первоначальная формулировка проблемы

Цель для ведущего: познакомиться с участниками группы. *Цель для участников:* научиться ценить каждый момент жизни, принимать себя таким, какой сейчас есть, и управлять эмоциями.

1. Ритуал создания группы

Ведущий зачитывает правила, и группа обсуждает каждое – 2—3 мин. Происходит принятие правил работы в группе. Если группа собралась в прежнем составе, то просто перечисляются правила и участники берутся за руки в знак согласия и желания их выполнять. Что касается карточки с именем, каждый может избрать себе новое имя и

объяснить, почему он его избрал, что изменилось со времени последней встречи.

II. Упражнение, усиливающее сплоченность группы

«Ромашка» – 5 мин. Цель: оценка своих знаний о беременности, родах, развитии ребенка.

Ведущий условно обрисовывает несколько кругов. В центр должны встать те участники группы, которые знают, что в их жизни появилась беременность, но не вполне представляют, как быть дальше; в круг побольше становятся те, кто имеет представление о процессе беременности (например, о физиологии, профилактике осложнений); в следующий круг – те, кто знает о психологии беременности и родовой деятельности, в следующий круг – те, кто понимает как формируется и развивается ребенок до рождения; наконец, есть самый большой круг – для тех, кто умеет быть хорошей матерью и отцом.

После выполнения упражнения группа обсуждает его по схеме:

- Почему я выбрал этот круг для себя?
- Какие круги не были отражены, хотя я имею о них представление?

Особое внимание следует уделить вопросу: занимает ли тренинговая пара один и тот же круг.

III. Упражнение на понимание и принятие себя

«Три плана» – 10—15 мин. Цель: научиться концентрировать внимание на своих чувствах, отделять их от мыслей и внешнего мира. Это упражнение помогает беременной женщиной принять свое новое Я.

Упражнение выполняется в парах. Партнеры садятся друг напротив друга и на одну минуту закрывают глаза. Задача участников упражнения – как можно полнее почувствовать внешние воздействия: слуховые, зрительные, обонятельные, тактильные. Затем партнеры рассказывают друг другу о своем опыте, начиная фразу так: «Во внешнем плане я ощущал...»

Затем партнеры опять закрывают глаза и в течение минуты обращают внимание только на ощущения собственного тела, стараясь как можно полнее почувствовать и осознать свои мышечные зажимы, болевые ощущения, напряжение и т. д. (беременные женщины могут почувствовать спорадические спазмы Брэкстона-Хикса или шевеление плода). Через минуту они рассказывают об этом друг другу, начиная со слов: «Во внутреннем плане я ощущал...»

После этого они рассказывают о тех мыслях, которые сопровождали описанные ощущения, начиная со слов: «В это время я думал о ...»

Упражнение обсуждается в группе по схеме:

- Что было легче формулировать – чувства, мысли?
- Отражало ли описание ощущений во внешнем и внутреннем плане чувства или, может быть, это были мысли?

IV. Телесно-ориентированные упражнения и аутотренинг

В середине срока беременности (от 16 до 24 недель) женщинам следует изменить режим в сторону большей активности. Этот период наиболее опасен в плане возникновения урологических осложнений, связанных с нарушением оттока мочи из почек. Постельный режим с горизонтальным положением на спине неблагоприятно сказывается на оттоке мочи по мочеточникам – на них давит матка. Поэтому в этот период следует больше находиться в вертикальном положении, увеличить длительность прогулок.

«Печка» – 10 мин. Цель: закрепить навык преднамеренного усиления ощущения тепла.

Предлагается следующая формула для создания ощущения тепла в животе: «Я очень хочу, чтобы мой живот прогрелся приятным глубинным светом. Хочу, чтобы мой живот прогрелся приятным глубинным светом. Живот прогрелся приятным теплом. Живот прогрелся».

Требуется не простое повторять формулу, а ее прочувствовать. Это занятие подготавливает беременную к органотренировке, т. е. тут «приказ» адресован органам брюшной полости.

V. Обсуждение итогов работы – 10—15 мин.

Цель: получить обратную связь от участников группы, дать им возможность выразить чувства, возникшие в ходе занятия, и показать им, что их мнения и впечатления важны для каждого.

Домашнее задание

1. Это домашнее задание выдается паре в заклеенном конверте, надпись на котором гласит: «Откройте и выполните упражнение „Заброшенный сад“ только в том случае, когда вы оба будете готовы».

В конверт вложен следующий текст: «X (имя беременной женщины), закройте глаза, сядьте поудобнее и пусть Y (имя партнера) прочитает вам задание».

Представьте себе: «Вы совершаете прогулку по территории большого замка. Вы видите высокую каменную стену, увитую плющом, в которой находится деревянная дверь. Откройте ее и войдите. Вы оказываетесь в старом заброшенном саду. Когда-то это был прекрасный сад, однако уже давно за ним никто не ухаживает. Растения так разрослись и все заросло травами настолько, что не видно земли и трудно различить тропинки. Вообразите, как вы, начав с любой части сада, пропалываете сорняки, выкашиваете траву, пересаживаете деревья, окапываете их, поливаете, то есть делаете все, чтобы вернуть саду прежний вид... Через некоторое время остановитесь и сравните ту часть сада, где вы уже поработали, с той, которую вы еще не трогали».

2. Беременные женщины в любую свободную минуту выполняют упражнение «Печка».

Занятие 2

I. Упражнение, усиливающее сплоченность группы

«Мой мир» – 20 мин. Цель: научиться формулировать проблемы, уметь донести их до других участников группы и услышать их позицию.

Ведущий предлагает участникам группы самостоятельно создать таблицу (схему) возможных страхов и опасений беременной женщины и ориентировочные пути их устранения. Допускается и «мозговой штурм», и работа в тройках-четверках с последующим обсуждением результатов в группе.

Можно разделить группу на подгруппы и дать каждой подгруппе задание составить таблицу по какому-то определенному конструкту мира беременной женщины. Можно рассмотреть конструкты: Я и значимое окружение, Я и отец будущего ребенка, Я и моя идеальная самость, Я и Я – мне ненавистное, Я и будущий ребенок, Я и профессиональная среда и т. п. Ведущий должен следить за тем, чтобы в подгруппах не было участников из одной тренинговой диады. После выполнения задания вся группа обсуждает результаты работы подгрупп.

II. Телесно-ориентированные упражнения

«Сердце, тебе не хочется покоя...» – 10 мин. Цель: научиться саморегуляции сердечной деятельности.

Тренировку начинают с повторения предыдущих упражнений. Сосредоточив внимание на левой руке, надо представить, как она свисает и опускается в ванну с теплой водой. Вода касается кончиков пальцев, она постепенно прогревается от чуть теплой до приятно горячей. Теплая волна поднимается от руки вверх, и появляется ощущение тепла в левой половине грудной клетки. Ощущение тепла в левой руке сопровождается расширением коронарных сосудов, что улучшает питание сердечной мышцы.

III. Анализ видеоматериалов – 15 мин.

Цель: предоставить участникам информацию и дать им возможность выступить в качестве экспертов.

На этом этапе лучше использовать фильмы о внутриутробном развитии ребенка. Если таких фильмов нет, то ведущий может показывать картинки (слайды), отображающие формирование плода, и рассказывать о том, как он меняется неделя за неделей. Перед

просмотром видеоматериалов ведущий предлагает сесть поудобнее, обняться с тренинговым партнером и ощущать все происходящее во внешнем и во внутреннем планах, мысленно поддерживая друг друга и ребенка.

Так, например, звучит рекомендация относительно 20-й недели: «Вы прошли срединную отметку беременности! Примите поздравления и потребуйте у супруга подарок – вы его, несомненно, заслужили! Ваш ребенок (обращаясь к матери, нельзя употреблять слово „плод“) еще перемещается внутри матки, как ему вздумается. Это значит, что сегодня он может бодрствовать вниз головой, завтра утром – спать параллельно поверхности пола, а к ужину – подпереть своей головой дно матки. Ваши ощущения при этом несколько не волнуют самозабвенно кувыркающегося потомка. Обычно плод останавливается в каком-то из этих положений (акушеры называют его предлежанием) в конце данного триместра беременности. Хотя некоторые свободно перемещаются и гораздо позднее. (Тут ведущий предлагает, если это не произошло спонтанно, погладить малыша и почувствовать, как именно он располагается.)

Сейчас ваш малыш весит около 290 г, а длина его – примерно 25 см. У малыша уже сформировался пол, и с помощью УЗИ уже можно его определить. Начиная с этой недели, устраивайте «концерты по заявкам слушателей». Привлекайте папу, потому что дети гораздо лучше различают низкие звуки, в то время как голос мамы ассоциируют со своим. Совсем не обязательно, обращаясь к малышу, говорить: «Я твой папа», т. к. эти слова пока не несут смысловой нагрузки, можно просто напевать, декламировать стихи или разговаривать с ребенком, пытаясь донести основное – вашу любовь».

IV. Анализ домашнего задания и обсуждение итогов работы – 15 мин.

Цель анализа домашнего задания: дать возможность участникам поделиться опытом восприятия жизни, поддержать друг друга и увидеть пути дальнейшего психологического роста. Участники отвечают на вопросы типа: «Почему вам захотелось поделиться своими переживаниями с группой?», «Что вы чувствовали, выполняя это упражнение?» и т. п. При обсуждении итогов занятия имеет смысл выслушать всех членов группы. Основой для обсуждения являются вопросы типа: «Что нового о себе и для себя вы узнали сегодня?», «Что вы получили от занятия?», «Считает ли вы полезным сегодняшнее занятие?».

Домашнее задание

1. К следующему занятию пара должна нарисовать совместный портрет будущего ребенка в полный рост.

2. Беременные женщины в любую свободную минуту выполняют упражнения «Тепло, которое я могу дать» и «Сердце, тебе не хочется покоя...».

Занятие 3

I. Упражнение, усиливающее сплоченность группы

«Нить Ариадны» – 15 мин. Цель: помочь участникам выразить свои чувства и научить делиться ими с другими.

Упражнение выполняется в тренинговых парах. Один партнер завязывает (закрывает) глаза, другой (желательно беременная женщина) получает следующую инструкцию: «Представьте себе, что вы общаетесь с незрячим человеком. Вы имеете возможность в течение 3—5 минут ознакомить его с окружающим миром через тактильные, слуховые, световые ощущения. Попробуйте сделать это, заново открыв мир. Упражнение выполняется молча». Партнеры выполняют обе роли. Затем участники упражнения должны выразить свои чувства и переживания группе.

После выполнения упражнения проходит обсуждение по схеме:

- На чем акцентируют свое внимание беременные женщины?
- На что обращают внимание мужчины?
- Что было необыкновенного в той и другой роли?

Часто беременные предлагают партнерам в первую очередь исследовать свой живот.

II. Упражнение на принятие себя

«Геркулес» – 5 мин. Цель: показать участникам, что страхи, сомнения, нетерпение, беспокойство, раздражительность можно преодолеть благодаря самовнушению.

Ведущий объясняет группе, что суть самовнушения заключается в умении сознательно направлять и контролировать свои мысли, чувства, действия, соотнося их со своими желаниями. Каждый человек смотрит на себя и окружающий мир сквозь призму собственных убеждений, мыслей и отношений. Чаще всего мы внушаем себе то, во что сознательно или бессознательно верим – без веры самовнушение невозможно. Оно осуществляется с помощью слов, оказывающих на человека определенное воздействие.

Участники группы могут повторять вслух или про себя следующие формулы самовнушения:

- Каждый день я становлюсь все лучше и лучше.
- Меня ждет большой-большой успех.
- Я чувствую себя уверенным, счастливым, полным радости и оптимизма.
- Я чувствую себя спокойным и расслабленным.
- Я здоров и силен как духовно, так и физически.
- Я способен добиться всего, чего только захочу.
- Я обладаю прекрасной памятью.
- Я нравлюсь людям, люди любят меня.
- Я прощаю себя.
- Я осуществляю свою мечту.
- Я полностью контролирую свои мысли, чувства и действия.
- Радость, радость, радость.

III. Телесно-ориентированные упражнения

«Лебединое озеро» – 10—15 мин.

Хотя занятия танцами по методике Айседоры Дункан во время тренинга требуют дополнительного времени, зато они не только развивают гибкость и пластичность, но и помогают беременной женщине принять изменения своего телесного Я (что является необходимым условием построения гармоничной Я-концепции), раскрывают женскую выразительность и материнскую интуицию. Поэтому упражнения по телесно-ориентированной терапии и аутотренингу можно предложить в качестве домашнего задания, а во время тренинга освоить основные правила и приемы танцевальной терапии.

IV. Анализ видеоматериалов – 15 мин.

Часть времени, отведенного для просмотра видеофильма, ведущий может использовать для ответов на вопросы участников группы. Можно предложить писать вопросы на листочках и складывать их в какую-нибудь коробку. Наиболее часто встречающиеся вопросы, которые участники группы желают вынести на обсуждение:

Следует ли рассказывать врачу-гинекологу о перенесенных ранее абортах и венерических заболеваниях, особенно если они имели место до замужества?

Врач настаивает на необходимости лечь в больницу на сохранение, но я чувствую, что со мной и моим малышом все в порядке. Что делать?

Все мои подружки курили и выпивали в период беременности, и у них родились совершенно здоровые дети. Почему тогда все настаивают на том, чтобы я бросила курить? Что мне делать, если другие курят в моем присутствии?

Моя работа очень стрессовая. Я – в положении, хотя этого и не планировала. Должна ли я перестать работать?

Мне все время кажется, что мой ребенок может родиться больным...

Я все забываю...

Сейчас, когда я беременна, все дают мне советы. Я не могу этого вынести.

Сильные сомнения вызывает вопрос о сексе в период беременности. Здесь можно выделить следующие страхи:

- страх, что введение члена во влагалище повредит или инфицирует плод;
- беспокойство, что оргазм может быть причиной выкидыша или преждевременных

родов;

- страх, что плод «осознает», «видит, что делается».

Следующие психосоматические изменения и их восприятие оказывают (по мнению пары) влияние на половое влечение:

- тошнота и рвота;
- полнокровие и отек половых сосудов (органов);
- вытекание молозива (колострум);
- болезненность груди;
- изменение выделений из влагалища;
- кровотечение, вызванное ростом чувствительности матки;
- усталость.

Психические изменения, происходящие с обоими партнерами, неизменно накладывают отпечаток на половые отношения. Здесь обычно выделяют:

- прогнозирование изменения отношений между женой и мужем;
- изменение характера половых отношений, т. к. пара не ограничена страхом перед беременностью;
- возбуждение, вызванное предстоящими родами;
- подсознательное нежелание.

На последнем чувстве необходимо остановиться поподробнее. Что касается будущего отца, это может быть проявлением ревности к тому, что теперь будущая мать находится в центре внимания. Со стороны матери подсознательное нежелание нарастает, если она считает, что это именно она терпит все ради ребенка (особенно если беременность проходит с осложнениями), которого оба ждут. Эти проблемы стоит обсудить в спокойной беседе, а не в момент любовных ласк.

V. Анализ домашнего задания и обсуждение итогов работы – 15 мин.

Каждая пара демонстрирует портрет будущего ребенка, и ведущий интерпретирует полученные результаты. Это изображение может служить диагностическим критерием готовности к отцовству и материнству.

Домашнее задание

1. Придумайте для себя простые, четкие фразы с позитивным и жизнеутверждающим смыслом, запишите их в дневник и повторяйте при необходимости с уверенностью и улыбкой.

2. Беременные женщины должны продолжать заниматься аутотренингом и танцевальной терапией.

Занятие 4

I. Упражнение, усиливающее сплоченность группы и принятие себя

«Цветик-семицветик» – 25 мин. Одна из целей самонаблюдения – почувствовать центр, сущность собственного Я, усилить его, чтобы оно было способно разрешать конфликты между субличностями.

Инструкция ведущего: «Перечислите свои желания. Записывайте все, что приходит в голову. Убедитесь, что вы включили и то, что уже имеете, и то, что хотели бы иметь в дальнейшем (речь здесь идет, разумеется, не о вещах или подарках)».

Наиболее часто встречающиеся желания:

- быть хорошими родителями;
- не болеть, и чтобы не болел никто из значимых людей;
- иметь достаточно денег, чтобы обеспечить будущее детей;
- любить;
- быть любимым.

Потом участники группы зачитывают по кругу свои списки.

Ведущий продолжает: «Теперь сосредоточьтесь на том, что вы чувствовали, когда читали список. Есть у вас субличность, осуждающая людей с теми желаниями, которых нет у вас или которые для вас несущественны?»

Посмотрите список и выберите 5—6 самых существенных, на ваш взгляд, желаний. Может, теперь, после того как познакомились со списками других участников группы, вы захотели что-то изменить в своем? А теперь выберите ваши самые важные желания и не включайте те, которым отдаст предпочтение субличность «Что подумают люди?».

На листе бумаги нарисуйте круг. Внутри него – круг поменьше. Получилось кольцо, центральная часть которого – ваше Я. А в самом кольце расположите 5—6 субличностей, которые выражают ваши основные желания.

Нарисуйте (цветными карандашами или красками) символы, отражающие ваши желания. Когда закончите рисовать, дайте каждой субличности свое имя. Некоторые из них могут походить на клички: Авантюристка, Бизнес-леди, Благоразумный, Герой-любовник, Настоящий полковник. Другие будут более романтичны: Добропорядочная жена, Мать-Земля, Мисс божество.

Важно придумать свои собственные, имеющие для вас смысл названия.

Теперь раскрасьте свое Я».

II. Телесно-ориентированные упражнения

«Разве сердцу не прикажешь?» – 10 мин. Цель: научиться саморегуляции сердечной деятельности.

Нужно представить, что в левой руке – теннисный мяч. По команде начинается мысленное сжатие его в ритме дыхания. При вдохе мяч мысленно сжимается, при выдохе – отпускается. Затем темп движения кисти ускорится, а ритм дыхания остается прежним. Движения продолжаются 1,5—2 мин. Обычно после упражнений появляется ощущение легкой усталости и выраженного тепла в левой руке, которое распространяется на левую половину грудной клетки.

«Лебединое озеро» (по методике А. Дункан) – 10 мин.

Используется музыкальное сопровождение, музыка должна быть эмоционально насыщенной, она адресована будущему ребенку. О том, какую музыку лучше использовать, желательно посоветоваться с участниками группы.

Танец как культурная форма самовыражения несет в себе целую терапевтическую программу:

1. Содержит магический – суггестивный момент, человек «экстатически теряется в танце».

2. Демонстрирует в символах типичные коллективные человеческие ситуации с «эмоционально-витальными акцентами».

III. Анализ домашнего задания и обсуждение итогов работы – 15 мин.

Проводится по схеме, описанной выше.

Домашнее задание

1. Продолжать занятия в паре усвоенными упражнениями и аутотренингом.

2. В дневнике записать вопросы, которые вы бы хотели обсудить со своим гинекологом, но до сих пор не решались.

Занятие 5

I. Упражнение, усиливающее сплоченность группы

«Мозаика» – 5—7 мин. Цель: помочь участникам выразить свое отношение друг к другу и увидеть себя глазами других.

Каждая пара после 2—3-минутного обсуждения «дарит» другим парам то, чего последним не хватает для полной гармонии и зрелого отцовствования и материнства.

Например: «Наташа и Сережа, мы хотим вам подарить веру в завтрашний день и способность ценить друг друга. Как только вы перестанете сомневаться в себе, вы будете

самой гармоничной парой». Свое послание тренинговая диада должна закончить словами: «Ваш малыш будет самым счастливым, потому что его ждут замечательные родители».

II. Упражнение на понимание и принятие других

«Дульсинея» – 15 мин. Цель: научить участников занимать партнерскую позицию по отношению к другим.

Инструкция ведущего: «Сядьте удобнее. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Представьте себе одного за другим всех значимых для вас людей: родителей, супруга, будущего ребенка и детей, которые уже есть, друзей... Всех, кто вам дорог. Скажите каждому из них: „Я люблю тебя без условий. Я принимаю тебя таким, какой ты есть“».

Найдите среди значимых людей тех, кому вы не можете сказать этого. Вспомните людей, которые, по вашему мнению, недостойны вашей поддержки, у которых вы не видите сильных сторон, которых вы не можете принять и любить безусловно. Постарайтесь понять, что именно мешает вам, какие требования вы предъявляете данному человеку, при каких условиях вы могли бы сказать ему: «Я принимаю тебя таким, какой ты есть».

Теперь попробуйте поставить себя на место этого человека. Попробуйте понять, почему он критикует вас или плохо к вам относится? Что происходит в жизни этого человека, когда он общается с вами? Понимает ли он те требования, которые вы ему предъявляете?

Теперь станьте самим собой (вернитесь на свое место) и попробуйте честно сказать: «Я прощаю тебя за... и снимаю условие, которое мешает моей безусловной любви. Теперь я люблю тебя без условий и принимаю тебя таким, какой ты есть».

Обсуждение результатов упражнения проходит по схеме:

- Как вы реагировали на это упражнение?
- Много ли вы обнаружили людей, которых не можете любить безусловно?
- Есть ли у вас чувство протеста против самого принципа безусловной любви?
- Что мешает оказывать поддержку каждому человеку?

III. Повторение телесно-ориентированных упражнений, аутотренинга и танцетерапии – 20 мин.

Беременные женщины показывают собственный танец с элементами импровизации (можно использовать куски ткани различного цвета, пуговицы, разложенные на полу, свою музыку и т. п.).

IV. Обсуждение результатов тренинга – 20 мин.

Участники группы обмениваются мнениями.

Домашнее задание

1. Пара продолжает выполнять телесно-ориентированные упражнения и заниматься аутотренингом.

2. Пара продолжает вести дневник, где отражены самые яркие впечатления периода беременности. Это помогает познавать себя, оживить в себе творческие способности через отражение происходящего.

3. К следующему тренингу сделать 15-минутный видеофильм или фотообзор на тему «В ожидании ребенка», чтобы выразить, обозначить свои особенности, характеры и лучше понять себя.

3.2.3. Тренинг творческой акмеолизации

Занятие 1

I. Ритуал создания группы

Принятие правил работы в группе – 15 мин.

Поскольку в идеале группа встречается для совместной работы уже в третий раз, участникам можно предложить самим выработать правила группы, учитывая слабые места

прежних.

Ведущему следует помнить об основных правилах:

1. Не опаздывать.
2. Заботиться о конфиденциальности.
3. Стремиться быть активным участником того, что происходит.
4. Быть искренним.
5. Иметь право получать поддержку, помощь со стороны группы.
6. Стремиться слушать говорящего, стараясь его не перебивать.
7. Стремиться проявлять активность, участвуя во всех событиях, процедурах, ситуациях в ходе работы группы.
8. Право высказывать свое мнение по любому вопросу.
9. Использовать обращение на «ты» во время работы.
10. Сообщать о своих трудностях, мешающих работе группы (необходимость пропустить занятие, прийти или уйти раньше).
11. Высказываться от своего имени (не от имени пары) и о том, что воспринято, прочувствовано, происходит здесь и сейчас.
12. Не говорить о присутствующих в третьем лице.
13. Все участники группы равны, то есть тренинговый партнер беременной женщины выполняет телесно-ориентированные упражнения наравне со всеми.

II. Упражнение, усиливающее сплоченность группы

«Знакомые все лица!» – 5—7 мин.

Именные карточки сохранились, но каждый участник может изменить имя. Если группа работала в этом составе прежде, то можно предложить каждому на отдельном листе записать тренинговые имена остальных участников и ожидаемые изменения. После того как вся группа справилась с заданием, участники прикрепляют новые или прежние карточки. Высказываются все по кругу либо по желанию.

Обсуждение проходит по схеме:

- Что существенно изменилось с момента последней встречи?
- Что заставило вас изменить имя?
- Сколько совпадений своих прогнозов вы насчитали?
- Почему вы ожидали, что такой-то изменит свое имя?

III. Упражнение на взаимное восприятие

«Сиамские близнецы» – 15 мин. Цель: почувствовать разницу между образом другого человека, основанным на системе домыслов, ожиданий, обобщений, и реальным впечатлением от человека.

Участники тренинговой пары (вызвавшиеся по желанию) договариваются между собой, кто за кого будет сейчас отвечать. На вопросы группы, заданные одному человеку, отвечает другой, стремясь угадать, как бы на его вопросы отвечал напарник. Напарник слушает и мысленно отмечает, в чем отвечающий за него был прав, а где ошибся. Желательно, чтобы все тренинговые пары выполнили упражнение.

Вопросы можно задавать любые, но предпочтительнее вопросы о трудности воспитания детей, неоднозначности периода беременности, страхах материнства и отцовства, предстоящих родах, профессиональном выборе женщины после рождения малыша и т.п. Вопросы формулируются в виде неоконченных предложений: «Если мой ребенок не будет слушаться меня, то...»; «Если у меня не будет молока...»; «Я выйду на работу, когда...» и т. д.

Обсуждение результатов проходит по схеме:

1. Впечатления молчащего партнера (он сообщает о совпадениях и поразивших его ошибках).
2. Впечатления отвечавшего партнера (он отмечает, почему ему было легко или трудно отвечать).
3. Группа обсуждает, почему именно этой паре были заданы такие вопросы, а не

другие.

4. Обсуждение впечатлений и ожиданий участников, задававших вопросы.

IV. Телесно-ориентированные упражнения

С 17-й до 31-й недели особое внимание уделяется упражнениям, направленным на укрепление мышц брюшного пресса и спины, которые несут нагрузку из-за смещения центра тяжести, а также мышц стопы в связи с возможным плоскостопием. Для этого используются движения, способствующие увеличению гибкости и пластичности позвоночника и тазовых сочленений, многие упражнения выполняются с гимнастической палкой.

«*Метроном*» – 10 мин. Цель: научить участников группы регулировать ритм сердцебиения.

Следует отрегулировать частоту дыхания по пульсу так, чтобы продолжительность вдоха и выдоха соответствовала определенному количеству ударов. Например, 3 удара пульса на вдохе и 3 на выдохе. Затем начинаем менять ритм дыхания, то учащая, то замедляя его, по-прежнему контролируя ритм дыхания. Если при изменении дыхания изменяется ритм пульса, цель достигнута.

V. Анализ домашнего задания и обсуждение итогов работы – 10 мин.

Проходит по схеме, описанной в предыдущих тренингах. Один из вопросов ведущего, адресованных группе, сводится к следующему: «Что существенное и необходимое для вашего становления как матери и отца отсутствует на тренинге?»

Домашнее задание

1. Запишите все свои удаchi периода беременности.
2. Разработайте эскиз одежды, которая предотвращала бы депрессию периода беременности и обеспечивала комфорт будущему малышу.

Занятие 2

I. Упражнения, усиливающие сплоченность группы

«*Тандем*» – 10 мин. Цель: научить участников группы взаимопониманию и внимательности друг к другу.

Проводится в тренинговых парах. Задача пары заключается в том, чтобы научиться выбрасывать одновременно одинаковое количество пальцев, не сговариваясь. Парой, достигшей наивысшего взаимопонимания, считается та, которая при демонстрации показала наибольшее число совпадений подряд.

Остальные участники при этом играют роль экспертов, стремящихся определить, нет ли у выступающих каких-либо скрытых средств общения, помогающих достичь согласия.

«*Термометр*» – 5—7 мин. Цель: развить тактильную восприимчивость, самим оценить навыки саморегуляции.

Группа разбивается на пары. Один из партнеров внутренними усилиями, самовнушением пытается слегка поднять температуру одной из своих ладоней или охладить другую. Когда это, по его мнению, получилось, он делает знак напарнику, который, ощупывая ладони партнера, должен определить, какая из ладоней горячее. После этого партнеры меняются ролями.

II. Телесно-ориентированные упражнения

«*Нирвана*» – 10 мин. Цель: сознательный контроль над ощущениями тела (появление ощущения прохлады в области лба).

Надо сделать несколько вдохов через рот и почувствовать прохладу вдыхаемого воздуха. Перейдя на обычное носовое дыхание, надо постараться сохранить ощущение прохлады при вдохе, особенно по контрасту с выдыхаемым воздухом. Фиксация внимания на температурном контрасте создает ощущение прохладного ветра в верхней части лица, дыхание становится легким и свободным. После выполнения упражнения возникает ощущение «отдохнувшего мозга».

III. Анализ видеоматериалов — 15 мин.

Просмотр видеофильма или фотоальбома на тему «В ожидании ребенка», сделанного одной из тренинговых пар.

IV. Анализ домашнего задания и обсуждение итогов работы — 10 мин.

В ходе обсуждения итогов работы ведущий должен интересоваться тем, как малыш чувствовал и проявлял себя в тех или иных упражнениях. Вопрос может звучать так: «А что делали наши малыши, пока их мамы и папы выполняли упражнение „Унисон“?»

Домашнее задание

1. Выполнить рисунок «Безопасное место моей семьи».
2. Продолжаем выполнение телесно-ориентированных упражнений.

Занятие 3

I. Упражнение, усиливающее сплоченность группы

«Трюк» — 5 мин. Цель: научиться сосредотачиваться. Это упражнение весьма полезно женщинам, поскольку после 25 недель беременности повышается рассеянность и снижается способность концентрировать внимание.

Участники кладут руки на свои колени и хлопают по ним ладонями в ритме, который задает ведущий. Одновременно с хлопками в такт каждому хлопку группа хором ведет счет натурального ряда чисел от единицы и дальше по возрастанию. Под каждый хлопок произносится следующее по порядку число. Исключения составляют числа 3, 13, 23 и все числа, которые делятся на три. Вместо них участники должны произносить слово «трюк» и ни в коем случае не хлопать. Тот, кто ошибся, выбывает из игры.

Существует несколько иной вариант, в котором каждый участник по очереди произносит следующее по порядку число, сопровождая его хлопками в ладоши. Запрет составляют те же числа, что и в предыдущем варианте. Здесь ошибку обнаружить легче.

II. Упражнение на взаимное восприятие и познание себя

«Прошлое, настоящее, будущее» — 15 мин. Цель: создание предпосылки для ухода от жесткого жизненного сценария для своих детей. Упражнение является одним из вариантов «горячего кресла», используемого в гештальттерапии и впервые описанного Ф. Перлзом, а впоследствии модифицированного А.Б. Добровичем.

Ведущий вводит понятия «жизненный сценарий» и «проигрывание жизненного сценария».

Затем в кресло в центре группы приглашается кто-либо из желающих. Остальные некоторое время внимательно его разглядывают. Затем участники по очереди делятся впечатлениями, которые у них вызвал сидящий в центре. Сначала они сообщают сидящему на «горячем стуле» свои догадки, домыслы и предположения о том, каким этот человек был в раннем детстве. Какими уменьшительно-ласкательными именами звали его мама и близкие, как его дразнили в школе, каким характером он отличался, кем хотел стать, чего от него ждали родители и т. д. Затем группа сообщает свои догадки относительно того, каков он вне данной группы (на работе, в семье). И наконец, группа высказывает свои прогнозы насчет того, каким родителем он будет, что ждет его детей в будущем (через десять, двадцать лет).

После этого слово предоставляется участнику, сидящему на «горячем стуле».

Данное упражнение меняет отношение к себе и воздействует на систему наивных психологических представлений членов группы. В самом крайнем, упрощенном варианте эта система представлений может включать в себя убеждения о жесткой взаимосвязи вещей типа: «если человек богат — значит, будет баловать своего ребенка», «если женщина красивая — значит, будет плохой матерью» и т. д.

III. Телесно-ориентированные упражнения

«Торжество любви и добра» (по методике А. Дункан) — 10 мин.

Каждый (по отдельности или в паре с тренинговым партнером) может двигаться самым причудливым образом, плавно размахивая руками, вихляясь, делая нежные движения

ногами, головой, всем телом, как бы говоря будущему ребенку: «Мы тебя любим. Ты нам нужен. Нам вместе будет хорошо».

При качественном выполнении упражнения:

- участники осваивают и обживают пространство, в котором приходится работать;
- многие расслабляются, снимают зажатость, закрепощенность, мешающие полноценно участвовать в работе;
- просыпается творческое воображение, может возникнуть вкус к свободным ассоциациям.

Тут помогает музыка, но только такая, которая может зазвучать в памяти и помочь справиться с лишним нервным напряжением в период родов и кормления грудью.

«Кегля» – упражнение на увеличение напряжения мышц таза – 2—3 мин. Цель: укрепить мышцы области влагалища и промежности, готовя их к родам. Оно полезно также и в послеродовой период.

Лежа на спине, участники сгибают колени под углом 30°, стопы плоско стоят на полу. Голова и плечи лежат на подушке (валике из одежды), руки – вдоль тела. Основой упражнения «Кегля» является напряжение мышц в области заднего прохода и влагалища, такое напряжение следует хранить как можно дольше (8—10 секунд). Затем – медленное расслабление мышц и отдых. Это упражнение можно (а после четвертого месяца – необходимо, поскольку лежачее положение не рекомендуется, учитывая давление матки на большие кровеносные сосуды) выполнять в стоячей или сидячей позиции или во время мочеиспускания. Упражнение следует повторить не менее 25 раз в течение дня, в разное время.

«Кошачья спина» – 2—3 мин. Цель: уменьшить нагрузку на позвоночник.

Это упражнение рекомендуется выполнять в течение всего периода беременности, вплоть до родов, так как оно уменьшает нагрузку на позвоночник.

Стоя на коленях, необходимо опереться на руки, расслабить мышцы спины (без чрезмерного изгиба позвоночника). Голова, шея и позвоночник находятся на прямой линии. Изгиб позвоночника вверх с опусканием головы и сильным напряжением мышц живота и ягодиц. Постепенное расслабление и возврат к исходной позиции. Упражнение повторить два раза.

IV. Анализ домашнего задания и обсуждение итогов работы – 10 мин.

Факт актуализации и выплеска эмоций при обсуждении итогов работы обладает сильным корректирующим эффектом, способствующим росту личности (Ф. Перлз, К. Роджерс, В. Сатир).

Каждая пара показывает свой рисунок «Безопасное место моей семьи» и выступает в качестве художественного редактора, защищающего именно такой эскиз для будущей книги.

Домашнее задание

1. Нарисовать в дневнике беременное существо (можно несуществующее) без одежды. Выполняется каждым партнером отдельно.

2. Составить индивидуальный график занятий, очередность и выбор упражнений в котором будут соответствовать конкретному графику протекания беременности данной пары.

Занятие 4

I. Упражнение, усиливающее сплоченность группы

«Муха» – 5—7 мин. Цель: научиться сосредотачиваться.

Ведущий предлагает поуправлять, поруководить обыкновенной мухой, спящей на окошке. В роли окошка используется девятиклеточное поле для игры в «крестики-нолики». Вначале муха сидит в центральной клеточке. Муха выполняет команды «вверх!», «вниз!», «вправо!», «влево!». По диагонали муха передвигаться не может.

Игра ведется на выбывание. Из игры выходит тот участник, чей ход вывел муху за

границу поля. В этом случае контролирующий (ведущий или участник группы) заявляет: «Муха улетела».

II. Упражнение на взаимное понимание

«Радость узнавания» – 15 мин.

Все завязывают глаза и передвигаются на ощупь. Столкнувшиеся участники игры ощупывают друг друга, исследуя партнера только пальцами, и вслух высказывают свои взаимные догадки о том, кто бы это мог быть. Затем одновременно открывают глаза и проверяют свои предположения.

Обсуждение проходит по схеме:

Как телесный, тактильный контакт, изолированный от остальных каналов восприятия, помогает дополнить представления о других участниках, обнаружить установки, ожидания, штампы восприятия?

Что испытывали беременные женщины, когда их живот исследовали участники группы? Трудно ли было ощущать себя свободной с завязанными глазами?

III. Телесно-ориентированные упражнения

«Стремлюсь ввысь» – 3—5 мин.

Инструкция ведущего: «Сидя со скрещенными ногами, положите руки на плечи, а затем поднимите их высоко над головой. Попеременно вытягивайте руки, пытаясь достичь потолка. Повторить 10 раз для каждой руки. Телом балансировать нельзя».

«Внутреннее зеркало» – 10 мин. Цель: научиться снимать эмоциональное напряжение, раздражение, гнев с помощью дыхания.

Необходимо сделать глубокий вдох, задержать дыхание – беременным женщинам на 10 сек., их тренировочным партнерам – на 15, а затем резко выдохнуть. Лучший эффект дыхательные упражнения дают в сочетании с мышечным напряжением, чередующимся с расслаблением. Например сделайте вдох, задержите дыхание, сожмите кулаки. Напрягите мышцы рук, ног, спины (не живота), резко выдохните, расслабьте все мышцы, сделайте несколько легких встряхивающих движений руками (как бы сбрасывая усталость). Повторяем несколько раз, при этом беременные женщины мысленно обращаются к ребенку: «Я управляю собой, своим телом, своими эмоциями, чтобы тебе было безопасно».

При задержке дыхания можно слегка надуть щеки и сделать глотательные движения. Следует помнить и о выражении лица («внутреннее зеркало» поможет избавить лицо от ненужных мышечных зажимов). Например, после вдоха можно провести по лицу рукой, как бы убирая остатки тревоги, раздражения, а затем улыбнуться.

Возможен и такой прием: провести рукой по мышцам шеи. Если они напряжены, следует наклонить голову вперед, назад, сделать несколько вращательных движений. Можно слегка помассировать шею, легким движением погладить мышцы от плеча к уху, слегка потереть подушечками пальцев за ушами (это улучшает приток крови к голове и облегчает нервную разрядку).

IV. Анализ видеофильма – 15 мин.

Просмотр фильма, снятого одной из тренировочных пар.

V. Обсуждение домашнего задания и итогов работы – 10 мин.

Домашнее задание

На следующее занятие каждый участник приносит зеркальце.

Занятие 5

I. Упражнение, усиливающее сплоченность группы

«Отражение» – 10 мин. Цель: позволить участникам узнать, как остальные воспринимают их взгляд, выражение лица.

Участники тренинга образуют круг. Каждый становится на время упражнения «зеркалом», отражающим (педантично улавливающим и повторяющим все действия и выражения) того, кто в него смотрится. Члены группы по одному обходят «зеркальный

круг», смотрясь поочередно в каждое из «зеркал».

Причины, по которым человек смотрится в зеркало, может объявлять ведущий:

- вы проснулись утром. Пошли в ванную умываться. Вы это делаете перед зеркалом;

- теперь вы чистите зубы;

- у вас болит горло, и вы пытаетесь увидеть через зеркало, нет ли у вас воспаления.

Или иного плана:

- вы боитесь, что заметно поправились, и внимательно разглядываете себя в зеркало;

- вы прихорашиваетесь, прежде чем войти к начальнику;

- значимый для вас человек вот-вот подойдет, и вы в последний раз хотите взглянуть на себя.

II. Упражнение на принятие себя

«Хамелеон» – 10 мин. Цель: научиться произвольно контролировать выражение лица.

Участники группы берут в руки зеркало и, глядясь в него, принимают различные выражения лица. Ведущий предлагает зафиксировать, в каком настроении каждому больше нравится его облик, потом в каком – не нравится. Затем все выстраивают (постоянно смотрясь в зеркало) образ умных и проницательных родителей.

Ведущий предлагает темы. Выражение моего лица, когда мой ребенок:

- непрерывно плачет и капризничает;
- не хочет идти ко мне на руки;
- описался в непредвиденной ситуации;
- сделал первый шаг;
- получил оценку «5» и т.д.

III. Телесно-ориентированные упражнения – 20 мин.

Их проводит одна из тренинговых пар по собственной методике или повторяя все усвоенные телесно-ориентированные упражнения.

IV. Обсуждение итогов тренинга – 20 мин.

Перед расставанием все должны пожелать друг другу легких родов, здоровых малышей и счастливого родительства.

Домашнее задание

Домашние задания требуют активного сотрудничества супруга или других членов семьи. Нередко участницы тренинга терпят неудачу при выполнении заданий. Тут есть несколько причин – от плохо составленного задания до сопротивления изменениям. Причины невыполнения следует проанализировать в ходе обсуждения домашнего задания. Другая возможность состоит в том, что супруг не склонен к сотрудничеству и даже пытается саботировать тренинг. Одно из преимуществ участия супруга в тренинге состоит в том, что его сопротивление быстро открывается и к нему можно прямо обратиться в ходе занятий. Супружеское партнерство (тренинговая пара) иногда позволяет разрешить межличностный конфликт, который может блокировать изменения в Я-концепции беременной женщины.

Действия участников группы во время тренинговых занятий не создают условий для глубоких личностных перемен. Они являются источником важных переживаний, мобилизующих процесс изменения и формирования Я-концепции, однако этот процесс продолжается в нормальных условиях повседневной жизни.

Домашняя работа должна быть направлена на определенные симптомы психологического синдрома беременности. Ведущий может предложить следующее:

1. Ежедневно записывать в дневник любые мысли, приходящие в голову в связи с беременностью, независимо от пользы такой информации (от идеи, как подложить подушку, чтобы легче спалось, до возможностей и выгод, которые дает состояние беременности).

2. Нарисовать рисунок на тему: мое представление о беременной женщине и о той, которая еще никогда не была в положении. Выполняется обоими участниками тренинговой диады.

3. Провести анализ своего детства (по собственным воспоминаниям, рассказам

близкого окружения, сохранившимся рисункам, дневникам, фотографиям) и создать идеальную модель жизни своего ребенка. Было бы неплохо, если бы бабушки и дедушки составили модель будущего для своего внука или внучки.

3.2.4. Тренинг отцовствования и материнства

В ходе этого тренинга ведущий должен подготовить пару к естественным родам, сознательному родительствованию и профилактике послеродовой депрессии. Если все предыдущие тренинги были пройдены качественно, то пара в период родов не перекладывает ответственность на специалистов, а мобилизует собственные силы.

Занятие 1

I. Ритуал создания группы – 5—7 мин.

На этом этапе тренинга участникам достаточно подтвердить свое желание участвовать в группе; в знак согласия все берутся за руки, мысленно произнося: «Я буду работать в группе, чтобы тебе, мой малыш, было хорошо. Я помню о главном. Я научусь понимать и принимать себя и других».

II. Упражнения, усиливающие сплоченность группы

«В натуре» – 10 мин. Цель: научить участников группы оценивать и выражать себя перед другими.

Участник группы выходит в центр и замирает в «скульптуре», выражающей его психологическую сущность, а остальные пытаются понять, что именно он хочет выразить такой «психологической скульптурой». Скульптором для самого себя должен побыть каждый участник группы.

III. Упражнение на взаимное восприятие

«Разговор больших пальцев» – 5 мин.

Партнеры в паре большими пальцами ведут «разговор» друг с другом. При этом их пальцы могут толкать и поглаживать, нежно обвивать друг друга и т. п. Ведущий предлагает обменяться какой-либо информацией пальцами, завести разговор на какую-то тему. Через фиксированное время, например одну минуту, партнерам предлагают выяснить друг у друга, как они поняли взаимные сообщения.

При обсуждении в группе каждый участник делится впечатлениями о полученном опыте, о том, что способствует и что препятствует взаимопониманию.

IV. Телесно-ориентированные упражнения

В период максимальной функциональной нагрузки на сердце (28—32-я неделя) целесообразно уменьшить общую физическую нагрузку за счет введения большого количества дыхательных упражнений. Широко используются движения для укрепления мышц ног с целью профилактики возможного застоя в нижних конечностях. Одновременно беременная должна научиться полностью расслаблять все мускулы. С этой целью рекомендуется периодически напрягать и расслаблять различные группы мышц. Эти упражнения целесообразно проводить сидя или в положении на коленях и на локтях. В заключительный период беременности следует много ходить, соблюдая активный двигательный режим, сочетая упражнения на регулировку дыхания с упражнениями, направленными на расслабление мышц.

Особое внимание на этом этапе тренинга придается развитию и закреплению навыков, важных при родовом акте, таких как волевое напряжение и расслабление мышц брюшной стенки, тазового дна и тренировка дыхания с задержкой вдоха, выдоха и последующим полным расслаблением тела. С этой целью используются упражнения, имитирующие позы при потугах. При этом участники группы осуществляют самоконтроль за частотой дыхания, пульса, величиной артериального давления до и после упражнений.

«Рождество» – 20 мин. Цель: отбор упражнений, которыми нужно пользоваться во

время родов.

Необходимо различать три состояния во время родов:

1. Раскрытие шейки матки.
2. Позывы и рождение ребенка.
3. Рождение детского места, или последа.

В первых двух состояниях следует учитывать два момента: схватки и паузы. В период раскрытия шейки матки необходимо установить контроль над дыханием. В момент схватки дыхание должно быть брюшным и глубоким. При болезненных схватках нужно проводить мысленный счет, согласованный с дыханием. Обычно цикл дыхания (вдох – выдох – пауза) длится 5 сек. Продолжительность схватки – 50 сек. Женщина отнимает от 50 сек 5 сек и мысленно говорит себе: «Мне осталось 45 секунд». После каждого цикла дыхания эта цифра уменьшается на 5 сек. Такой контроль над продолжительностью схватки ослабляет восприятие боли.

Согласно последним научным данным, можно представить этиологию боли при родах в виде цепочки: возникновение тревоги и страха перед беременностью и родами – накопление и развитие драматических ожиданий и опасений в процессе социализации – кульминация страха в период родовой деятельности – выброс адреналина в кровь – судорожное напряжение мышц (как адаптивная реакция на страх, поскольку бегство невозможно) – сдавливание мышечных сосудов – дефицит крови и кислорода в мышцах матки – субъективное ощущение боли.

Как показал опыт, знание подобной цепочки помогает роженице контролировать мышечное напряжение, не тратя понапрасну сил, что, в свою очередь, позволяет ей оставаться расслабленной в момент схватки. Но это расслабление не пассивное, а активное, оно подчинено воле.

В этот период применяются формулы самовнушения: «Я спокойна. Схватка – показатель родовой деятельности. Постепенно схватка будет усиливаться. Дыхание у меня ровное, глубокое. Мышцы расслаблены. Схватка заканчивается. После этого будет период отдыха».

Между схватками женщина применяет приемы расслабления, начиная с мышц лица и кончая мышцами нижних конечностей. Самовнушение в период между схватками осуществляется с помощью повторения формул: «Я спокойна. Я контролирую себя. Мое дыхание ровное, спокойное. Мышцы лица расслаблены. Расслаблены мышцы плеч, предплечий, кистей. Все мышцы моих рук полностью расслаблены и теплы. Расслаблены мышцы промежности, ягодиц. Полностью расслаблены мышцы бедер, голени. Между схватками мой организм отдыхает. Роды у меня протекают благополучно. Я спокойна. Я хорошо ощущаю шевеление моего ребенка. Состояние ребенка хорошее. Я за него спокойна. Мы вместе».

В период изгнания плода необходимо чередование мышечного напряжения в момент потуги и полное расслабление между потугами. В момент потуги следует повторять формулы: «Вдох. Напрячь мышцы живота. Плавное усиление давления на низ. Давление сильнее и сильнее. Ребенок все дальше продвигается по родовым путям. Плавный выдох». За время одной потуги это повторяют трижды.

Женщина должна быть внутренне настроена на то, что с рождением ребенка роды не закончились. Только после того, как отойдет послед, можно по-настоящему расслабиться.

Если пара не уверена, что запомнила порядок выполнения упражнения, то рекомендуется в ходе тренинга внести в дневник его схему.

V. Анализ видеofilьма – 10 мин.

Просмотр видеofilьма о нетрадиционных методах родов.

Пары, прошедшие подготовку к родительствованию, не обязательно должны рожать дома, но они должны знать о существующих методах родов и самостоятельно принимать решение.

VI. Анализ домашнего задания и обсуждение результатов – 10 мин.

При анализе домашнего задания все рисунки вывешиваются на доске и группа начинает обсуждение. Сначала вся группа говорит о том, что хотел выразить автор и как они поняли его рисунок, а затем говорит автор рисунка. Обсуждаются также расхождения в интерпретации рисунка группой и самим автором. При интерпретации обращают внимание на содержание рисунка, средства выражения, цвет, форму, композицию.

После того как все работы вывешены, можно предложить участникам разбить все рисунки по парам (т.е. определить, какие два рисунка соответствуют каждой тренинговой диаде).

Домашнее задание

Участникам предлагается ответить на вопросы, которые помогут оценить, как они воспринимают свое тело, как перерабатывают сенсорные впечатления и информацию от окружающей среды. При анализе домашнего задания ведущий акцентирует внимание на то, как информация, получаемая через ощущения, подвергается цензуре на основе усвоенных ценностей и стандартов.

Эти вопросы, взятые из практики позитивной семейной психотерапии Н. Пезешкяна, помогут осознать влияние Я-концепции на отношения в паре, пробудить состояние Я-ребенок – источник родительской интуиции.

Напечатанные вопросы выдаются участникам группы:

1. Какие у вас есть соматические жалобы? Ощущаете ли вы где-нибудь дискомфорт?
2. Как вы оцениваете свою внешность?
3. Вы ощущаете свое тело как друга или врага?
4. Важно ли для вас, чтобы ваш партнер обладал хорошей внешностью?
5. Какое из пяти чувств наиболее значимо для вас?
6. Какой частью тела вы реагируете, когда злитесь?
7. Как реагирует ваш партнер (ваша семья), когда вы болеете?
8. Что вы делаете, когда ваш партнер болен?
9. Вам требуется много сна или совсем немного?
10. Как болезни влияют на ваше ощущение жизни и ожиданий на будущее?
11. Придает ли ваша семья большое значение хорошей внешности, занятиям спортом и физическому здоровью?
12. Когда вы были ребенком, кто из вашей семьи ласкал, целовал вас и был нежен с вами?
13. Когда вы были ребенком, много ли внимания уделяли в вашем доме хорошей и обильной пище? Каков был ваш девиз?
14. Как реагировали ваши родители, когда вы играли со своим телом (сосание пальцев, мастурбация и др.)?
15. Как вас наказывали в детстве за игру со своим телом (шлепки, брань, угрозы, крик, лишение пищи, лишение любви и т.д.)?
16. Продолжали вы ходить в школу, если заболели?
17. В детстве ложились ли вы немедленно в постель, когда заболели?
18. Когда вы были ребенком, кто ухаживал за вами во время болезни?
19. А как будет в вашей новой семье?

Эти вопросы помогут сформировать телесный компонент Я-концепции и определить, какие требования предъявлять будущему ребенку.

Занятие 2

I. Упражнение, усиливающее сплоченность группы

«Снежный ком» – 5—7 мин.

Для разминки в «Тренинге зрелого отцовствования и материнства» мы избрали психогимнастику. Так как напряжение, скованность и тревога в ожидании приближающихся родов могут нарастать, страх перед необходимостью налаживания неформальных контактов

в роддоме усиливается, то занятия нужно начинать с упражнений, целью которых является уменьшение напряжения. Такие упражнения подаются как тренинг навыков общения с будущим ребенком. Начинать можно с упражнения на развитие внимания и творческого воображения.

Участники группы образуют круг. Один из них начинает действие с воображаемым предметом так, чтобы это действие можно было продолжить. Сосед продолжает это действие, таким образом воображаемый предмет обходит весь круг.

Лучше, если тему задает ведущий (например: вся семья опаздывает на работу и надо срочно одеть ребенка; ребенок плачет, нужно устранить причину его беспокойства).

II. Упражнение на принятие себя

«Чувственное осознание» – 15 мин. Цель: научиться принимать информацию, поступающую извне через органы чувств: обоняние, осязание, зрение, слух, вкус; познать мир чувствами ребенка (это учит способности эмпатического сопереживания с ребенком).

Ведущий выкладывает в центр круга различные предметы, лучше, если среди них будут погремушки, соски и другие атрибуты раннего детства (материал разного цвета, формы, размеров).

Участникам предлагают внимательно осмотреть предметы, попадающие в их поле зрения, и отметить каждую вещь. Какова ее форма, размер, фактура, какого она цвета, как освещена, как лежат на ней тени и т.д.

Инструкция ведущего: «Старайтесь не думать ни о чем, сосредоточившись только на чувствах и ощущениях. Не давайте себе увязнуть в рассуждениях и интерпретациях увиденного. Если вы поймаете себя на том, что мысленно называете вещи: „Вот мяч, он лежит на полу, ковер грязный, почему здесь не убирают?..“, то вы на ложном пути. В самом по себе назывании вещей и анализе ситуации нет ничего плохого, но все это снова возвращает вас к вашим мыслям и рассуждениям. От вас же требуется только видеть предметы, как будет видеть их ваш новорожденный малыш, не знающий их названий.

Теперь закройте глаза. Что вы видите? Отметьте образы, оставшиеся от внешнего мира, прислушайтесь... Что вы слышите? Может быть, раньше вы не слышали этих звуков, а теперь осознали, что они есть?

А теперь сосредоточьтесь на обонянии. Какой запах вы ощущаете? Запах воздуха... Поднесите к лицу вашу руку, прикоснитесь к себе, как вас касалась мама... Знаком ли вам этот запах? Ощущали ли вы его раньше?» (Некоторые участники отмечали, что в этот момент чувствовали запах материнского молока.)

К следующей части задания должно быть готово угощение (можно в качестве домашнего задания попросить каждого принести себе что-нибудь вкусное, что ассоциируется у него с детством). Не открывая глаз, участники тренинга кладут себе в рот кусочки угощения. «Почувствовали ли вы сначала запах, а потом вкус? Сосредоточьтесь на вкусовых ощущениях. Обратите внимание, какой вкус остается у вас после того, как вы проглотили последнюю крошку.

Еще некоторое время посидите неподвижно. Теперь откройте глаза».

Обсуждение упражнения проходит по схеме:

- Анализ ощущений себя-взрослого и себя-ребенка. Удалось ли найти разницу в ощущениях?
- Что было легко сделать, что – труднее? Что вызывало раздражение? Какие ощущения развиты у вас меньше? Что мешает чувственному осознанию в обыденной жизни?

III. Телесно-ориентированные упражнения – 5 мин.

Это управление жизненными энергиями посредством дыхания («пранаяма»). Такой метод дыхания описывается в литературе по йоге под названием «полное дыхание».

Вдох по возможности должен начинаться через нос. Это предпочтительнее дыхания через рот из-за способности носовых ходов фильтровать и обогревать поступающий воздух. На вдохе живот выпячивается вперед, затем расширяется грудная клетка. Продолжительность вдоха должна составлять 2—3 сек.

Паузы после вдоха быть не должно. Вдох должен плавно переходить в начало выдоха.

Выдох. Воздух выдыхается (через рот или нос, как удобнее). Продолжительность выдоха составляет 2—3 сек.

Пауза после выдоха. Эта пауза должна продолжаться только 1 сек, и затем вновь начинается плавный вдох.

IV. Анализ видеоматериалов – 15 мин.

Просмотр фильма о родах. Лучше, если это будет не научно-популярный фильм, а домашнее видео родов одной из женщин, прежде участвовавшей в «Тренинге зрелого отцовствования и материнства».

V. Анализ домашнего задания и обсуждение итогов работы – 10 мин.

Участникам было предложено ответить на вопросы для того, чтобы можно было поговорить о таком компоненте Я-концепции, как тело.

Домашнее задание

Вопросы для исследования деятельностного (разум) компонента Я-концепции. Мышление и разум позволяют систематически и целенаправленно решать проблемы и оптимизировать свою деятельность.

1. Каким видам деятельности вы бы отдали предпочтение? Удовлетворены ли вы своей профессией?

2. Какие виды деятельности трудны для вас?

3. Важно ли для вас всегда демонстрировать высокие достижения?

4. Чем вы больше всего интересуетесь (физические, интеллектуальные, эстетические виды деятельности, организационные задачи и т. д.)?

5. Легко ли вам признать достижения вашей супруги (супруга) и детей?

6. Считаете ли вы себя и своего партнера умными?

7. Когда вы оцениваете человека, насколько важны для вас его интеллект и социальный статус?

8. Трудно ли вам принимать решения?

9. Чем вы больше заняты – вашей карьерой или вашей семьей?

10. Чувствуете ли вы себя комфортно, когда вам нечего делать?

11. Кто из ваших родителей выше ценил достижения?

12. Кто из членов вашей семьи играл с вами в детстве?

13. Кого больше заботили ваши домашние задания?

14. Как вас наказывали в детстве за ошибки?

15. Говорили ли вам в детстве родители, почему вы должны что-то делать?

16. Понимали ли родители ваши интересы?

17. Какие переживания наиболее типичны для ваших школьных лет?

18. Как вас награждали за достижения?

Занятие 3

I. Упражнение, усиливающее сплоченность группы

«Бегающая по волнам» – 5—7 мин. Цель: снять напряжение и научиться презентовать свое тело.

Участникам группы предлагается вначале самостоятельно, а потом в тренинговых парах выполнить простейшие движения: пройти по воде, гордо и независимо, как если бы вы снимались в рекламном ролике, пробраться по лужам, зайти в реку.

Обсуждение проходит по схеме:

- Какая качественная разница была в этих трех состояниях?

- Мешает ли выполнению задания партнер или облегчает его?

II. Упражнение на принятие другого

«Компас» – 5 мин.

Вся группа закрывает глаза. Один из участников передает какое-либо чувство своему соседу с помощью прикосновения, а тот, в свою очередь, должен передать это чувство

далее, сохранив его содержание, но выразив его с помощью других средств. Таким образом, одно и то же чувство, выраженное с помощью различных прикосновений, обходит весь круг. Тот, кто передал чувство, открывает глаза, оценивая происходящее. Один раз чувство передают по часовой стрелке и один – против.

III. Телесно-ориентированные упражнения – 5—7 мин.

Это дыхательное упражнение является разновидностью метода «Подсчета дыхания» в технике йога.

Вдох по возможности должен начинаться через нос. Живот немного выпячивается вперед, затем расширяется грудная клетка. Продолжительность вдоха должна составлять 2 сек, ее следует подсчитывать про себя (для этого можно произносить числа: 501, 502, 503 и т.д. или одна тысяча, две тысячи, каждое занимает примерно секунду).

После двухсекундного вдоха следует сделать паузу. Ее продолжительность должна равняться 1 сек.

Воздух выдыхается. После чего должен последовать вдох.

Ведущий должен внимательно следить за тем, чтобы у беременных женщин не возникало головокружения.

Затем повторяется упражнение «Рождество» – 10 мин.

IV. Анализ видеофильма – 20 мин.

Просмотр видеофильма, отснятого одной из тренинговых пар.

V. Анализ домашнего задания и обсуждение итогов тренинга – 10 мин.

Домашнее задание

А. Участники группы отвечают на вопросы, касающиеся социальной сферы и традиций. Эти вопросы помогают оценить способность развивать и поддерживать отношения с собой, со своим партнером, семьей, другими людьми. Социальное поведение человека определяется его личным опытом и традициями, усвоенными критериями выбора, которые и должны проанализировать участники тренинга.

1. Кто в вашей семье более открыт для контактов?
 2. Кто в вашей семье больше любит приглашать в дом гостей?
 3. Что сильнее всего могло бы помешать вам пригласить гостей: расходы; то, что гости могут нарушить порядок; то, что гости – это много хлопот; то, что некоторых гостей приходится ждать; опасение недостаточно хорошо принять ваших гостей и т. д.?
 4. Как вы себя чувствуете, находясь на многолюдной вечеринке?
 5. С какими людьми вам трудно устанавливать контакты?
 6. Что вам легче: устанавливать контакты или поддерживать их?
 7. Тяжело ли вам отказываться от любимых привычек?
 8. Что для вас значит традиция?
 9. Придерживаетесь ли вы семейных (религиозных, политических) традиций?
 10. Сильно ли вас беспокоит, что могут сказать другие?
 11. Кто из ваших родителей был общительнее?
 12. Было ли у вас в детстве много друзей или вы мало общались?
 13. Когда к вашим родителям приходили гости, разрешалось ли вам присутствовать при них?
 14. Будучи ребенком, к кому вы могли обратиться, если у вас были проблемы?
 15. Важен ли для вас контакт с родственниками?
 16. Было ли у вас в детстве много товарищей по играм или вы обычно играли в одиночку?
 17. Когда вы были ребенком, придавали ли ваши родители особое значение примерному поведению и вежливости?
 18. Какие ваши переживания связаны с этими вопросами?
- В. Участники группы выполняют телесно-ориентированные упражнения в паре,

желательно, чтобы беременная женщина проводила их также и перед сном.

Занятие 4

I. Упражнение, усиливающее сплоченность группы

«Глас в пустыне» – 5 мин. Цель: научиться понимать другого и выражать свои чувства невербально.

Каждый участник группы выходит в центр и, обращаясь к любому другому участнику, пытается его о чем-то попросить (например: чтобы ему уступили место, поддержали ребенка, подали руку, помогли беременной женщине остановить машину и сесть в нее и т. п.).

II. Телесно-ориентированные упражнения

Это модифицированный и дополненный метод Дж. Эверли для ускоренного (30—60 сек) достижения состояния релаксации. Исследования показали, что он эффективно снижает мышечное напряжение и субъективное ощущение тревоги, а также в некоторой мере снижает частоту сердечных сокращений. Основным механизмом для достижения этих целей тут является глубокое дыхание.

Инструкция ведущего: «Займите удобное положение. Положите левую руку ладонью на живот, точнее – на пупок. Теперь положите правую руку на левую так, чтобы вам было удобно. Закройте глаза. Подумайте о бесценном внутри вас.

Представьте себе уникальный сосуд, находящийся внутри вас – там, где лежат руки. Вдохните все самое лучшее из воздуха. На вдохе представляйте себе, что воздух входит через нос, идет вниз и наполняет этот внутренний сосуд. По мере заполнения сосуда ваши руки будут подниматься. Продолжая вдох, представляйте, что сосуд целиком заполняется воздухом. Волнообразное движение, начавшееся в области живота, продолжается в средней и верхней частях грудной клетки. Полная продолжительность вдоха должна составлять 2 сек.

Задержите дыхание. Сохраняйте воздух внутри сосуда. Повторяйте про себя фразу: «Все хорошо. Мое тело спокойно». Этот этап не должен продолжаться более 2 сек.

Медленно начните выдыхать, высвобождая воздух из сосуда. По мере того как вы это делаете, повторяйте про себя фразу: «Мое тело спокойно». С выдохом ощущайте, как опускаются приподнятые ранее живот и грудная клетка. Продолжительность выдоха не меньше 4—5 сек».

После того как техника упражнения отработана, тренировочный партнер садится сзади от беременной женщины и обнимает ее за живот так, как ей удобно; упражнение повторяется снова.

Домашнее задание

Интуиция связана со сновидениями и воображением – процессами, которые участвуют в формировании Я-концепции. Интуиция и воображение выходят за пределы непосредственной реальности и могут включать в себя смысл деятельности, смысл жизни, картины будущего и утопии.

1. Кто в вашей семье придает большее значение воображению?
2. Часто ли вам приходит в голову хорошая идея?
3. Бывает ли вам иногда фантазия ближе, чем реальность?
4. Чем вы поглощены в своих фантазиях: телом (секс, сон, спорт), карьерой (успех, неудача), контактом с другими людьми или будущим (желания, философия, религия)?
5. Склонны ли вы цепляться за прошлое?
6. Думаете ли вы иногда о том, какой была бы ваша жизнь с другими партнером, при другой профессии и т.д.?
7. Каким чертам вашего партнера вы придаете наибольшее значение в ваших фантазиях?
8. Любите ли вы думать о будущем? Любите ли вы читать фантастику?
9. Приходила ли вам когда-нибудь мысль о самоубийстве?
10. Если бы вы могли поменяться с кем-нибудь местами на неделю, кем бы вы

предпочли стать? Почему?

11. Если бы вы на день стали невидимым, как бы вы провели это время?
12. Кого вы выбрали в качестве образца для себя?
13. Можете ли вы вспомнить свои детские фантазии?
14. Кто из членов вашей семьи больше понимает фантазии и мечты?
15. Как вы относитесь к искусству (живописи, музыке, литературе)? Рисуете ли вы сами? Если да, то что выражают ваши картины?
16. Как вы представляете себе жизнь после смерти?
17. Какие ситуации вспоминаются вам в связи с этими вопросами?

Дополнительные методики для работы с беременными женщинами в группе

В процессе «Тренинга сознательного отцовствования и материнства» самое важное – это мобилизация собственных ресурсов: научиться «стоять на собственных ногах», находить оптимальные формы связи с окружением. Техники, описанные выше, не представляют собой единственно возможного варианта, ведущий должен выбирать упражнения, опираясь на свой опыт.

Начинать тренинг можно с психогимнастических упражнений, поскольку беременные женщины на ранних сроках нередко стесняются своего тела, такие упражнения снимают мышечную скованность, а концентрация внимания способствует включенности и сплачивает группу.

Упражнение «Гимнастика с запаздыванием». Вся группа повторяет за одним из участников обычное гимнастическое упражнение, отставая от ведущего на одно движение. Темп упражнений постепенно нарастает.

Упражнение «Передача ритма по кругу». Вслед за одним из участников все члены группы поочередно по кругу повторяют, хлопая в ладоши, заданный ритм.

Другая группа упражнений направлена на снятие напряжения и состоит из простейших движений: я иду по горячему песку, спешу на работу, возвращаюсь с работы домой и т. д. Имеет диагностическую ценность такое упражнение: беременным женщинам предлагают показать, как они идут на очередное обследование к врачу-гинекологу.

Упражнение «Незаконченное дело». Оно применяется в начале работы. Упражнение предназначено для улаживания и завершения разного рода дел, ситуаций и действий, начатых в прошлом. Участники группы страдают от нерешенных вопросов взаимоотношений с родителями, родственниками и т. д. По мнению Перлза, наиболее часто встречающиеся виды незавершенных вопросов из межличностной сферы – это невысказанные жалобы и претензии. Такие незаконченные дела отвлекают на себя внимание и поглощают энергию.

Участникам группы предлагают завершить какое-либо дело. Например, если это невыраженное чувство по отношению к члену группы, участнику предлагают выразить свое чувство напрямую. Если речь идет о чувстве обиды, предлагается игра, в которой коммуникация ограничена заявлениями, начинающимися со слов «Я обижен...»

Выбор упражнений для разминки, а также длительность этой части занятия определяется общей внутригрупповой ситуацией и фазой развития группы.

Из упражнений, связанных с тренировкой понимания невербального поведения и способности выражать свои чувства и мысли невербально, особого внимания заслуживают следующие:

Упражнение 1. Надо договориться о чем-либо с другим человеком с помощью жестов («разговор через стекло»). Можно также использовать тактильные ощущения, так как беременные женщины чувствуют сенсорный голод.

Упражнение 2. Следует невербально изобразить то или иное чувство, состояние (радость, раздражение, гнев, обиду, сочувствие и т. д.); психологические особенности своего партнера по тренинговой диаде: каков я есть, каким бы хотел быть, каким кажусь окружающим.

Ниже приводятся некоторые известные упражнения, которые не вошли в программу, но

могут быть использованы в ходе тренинга при возникновении соответствующих потребностей. Цель упражнений, взятых из гештальттерапии, – снятие блокировки и стимуляция процесса развития, реализация возможностей и целей и, прежде всего, создание внутреннего источника опоры и оптимизация процесса саморегуляции.

Упражнение «Диалог». В человеке существуют различные противоположности, фрагменты личности. Одна из целей данного упражнения – повышение интеграции личности, для чего требуется идентифицировать расщепленные или противоборствующие фрагменты личности, преодолеть внутренние барьеры и установить связи между этими фрагментами.

Ведущий предлагает провести эксперимент: найти какой-то внутренний конфликт, отождествиться с каждой его частью по очереди и провести диалог между частями. С помощью диалога участник группы может полнее осознать манипуляции, совершаемые над собственной личностью, стать более искренним и обрести способность эффективнее управлять собой. Подобные диалоги можно проводить между различными значимыми полюсами личности: между агрессивным и пассивным, мужским и женским и т. п. Можно также провести диалог между частями тела, например правой и левой рукой.

Упражнение «Хожение по кругу». Это упражнение позволяет участнику непосредственно выразить свои чувства другим членам группы. Например, если участник говорит, что испытывает страх к остальным членам группы, ему можно предложить поочередно приблизиться к каждому и произнести слова «Я тебя боюсь», а затем добавить какое-нибудь замечание, отражающее особенности его чувств по отношению к данному человеку. Это зачастую позволяет точнее понять собственные переживания и связи с окружающими. Таким методом можно также работать над своим отношением к определенному мнению или представлению о себе и других людях. Многократное повторение фразы, выражающей какое-то глубоко укоренившееся убеждение, может изменить его значение и содержание для клиента. Можно использовать также и невербальный язык.

Упражнение «У меня есть тайна». Упражнение позволяет исследовать чувства вины и стыда. Каждого из участников просят подумать о каком-либо важном для него и тщательно оберегаемом личном секрете. Ведущий просит, чтобы участники не делились этими тайнами, а представили себе, как могли бы отреагировать окружающие, если бы эти тайны стали им известны. Далее можно предложить каждому участнику похвастаться перед другими тем, какую «страшную тайну» он хранит в себе. Довольно часто люди неосознанно привязаны к своим секретам как к чему-то драгоценному.

Упражнение «Преувеличение». При работе с беременными женщинами много внимания следует уделять так называемому «языку тела». Часто физические действия передают чувства человека более точно, чем речь. Непроизвольные движения, жесты, позы иногда являются важными сообщениями. Однако эти сигналы остаются недосказанными, искаженными. Предложив участнику группы преувеличить невольное движение или жест, можно сделать важное открытие.

Упражнение «Репетиция». По мнению Перлза, люди тратят много времени, репетируя на «сцене воображения» различные роли и стратегии поведения по отношению к конкретным ситуациям и лицам. Часто неуспех в конкретных жизненных ситуациях определяется тем, как человек в воображении готовится к этим ситуациям. Такая мысленная подготовка нередко проходит в соответствии с ригидными и неэффективными стереотипами. Репетиция поведения вслух в группе с вовлечением других участников позволяет лучше осознать собственные стереотипы, а также использовать новые идеи и решения в этой области.

Приложение

Тест отношений беременной

Тест содержит три блока утверждений, отражающих (Эйдемиллер и др., 2003):

А. Отношение женщины к себе, беременной.

Б. Отношения женщины в формирующейся системе «мать-дитя».

В. Отношение беременной женщины к отношениям к ней окружающих.

В каждом блоке есть три раздела, соответствующие различным понятиям. Они представлены пятью утверждениями, отражающими пять различных типов психологической компоненты гестационной доминанты (ПКГД). Испытуемой предлагается выбрать один из них, наиболее точно соответствующий ее состоянию.

Блок А (отношение женщины к себе, беременной) представлен следующими разделами:

I. *Отношение к беременности.*

II. *Отношение к образу жизни во время беременности.*

III. *Отношение во время беременности к предстоящим родам.*

Блок Б (отношения женщины в формирующейся в течение беременности системе «мать-дитя») представлен следующими разделами:

I. *Отношение к себе как к матери.*

II. *Отношение к своему ребенку.*

III. *Отношение к вскармливанию ребенка грудью .*

Блок В (отношение беременной женщины к отношениям к ней окружающих) представлен следующими разделами:

I. *Отношение ко мне-беременной мужа.*

II. *Отношение ко мне-беременной родственников и близких.*

III. *Отношение ко мне-беременной посторонних людей.*

Приводим данный тест полностью.

Инструкция: «Просим вас из пяти утверждений, представленных в блоках, выбрать одно, наиболее полно отражающее ваше состояние».

А			
I	1	Ничто не доставляет мне такого счастья, как сознание того, что я беременна.	
	2	Я не испытываю никаких особых эмоций, связанных с тем, что я беременна.	
	3	С тех пор как я узнала, что беременна, я нахожусь в нервном напряжении.	
	4	В основном, мне приятно сознавать, что я беременна.	
	5	Я очень расстроена тем, что беременна.	
II	1	Беременность заставила меня полностью изменить образ жизни.	
	2	Беременность не заставила меня существенно изменить образ жизни, но я стала кое в чем себя ограничивать.	
	3	Беременность я не считаю поводом для того, чтобы менять образ жизни.	
	4	Беременность так изменила образ моей жизни, что она стала прекрасной.	
	5	Беременность заставила меня отказаться от многих планов, теперь не суждено сбыться многим моим надеждам.	
III	1	Я стараюсь вообще не думать ни о беременности, ни о предстоящих родах.	
	2	Я постоянно думаю о родах, очень их боюсь.	
	3	Я думаю, что во время родов все смогу сделать правильно и не испытываю особого страха перед ними.	
	4	Когда я задумываюсь о предстоящих родах, настроение у меня ухудшается, так как я почти не сомневаюсь в их плохом исходе.	
	5	Я думаю о родах, как о предстоящем празднике.	

I	1	Я сомневаюсь в том, что смогу справляться с обязанностями матери.	
	2	Я считаю, что не смогу стать хорошей матерью.	
	3	Я не задумываюсь о предстоящем материнстве.	
	4	Я уверена, что стану прекрасной матерью.	
	5	Я полагаю, что если постараюсь, то смогу стать хорошей матерью.	
II	1	Я часто с удовольствием представляю себе ребенка, которого вынашиваю, разговариваю с ним.	
	2	Я понимаю ребенка, которого вынашиваю, восхищаюсь им и считаю, что он знает и понимает все, о чем я думаю.	
	3	Я постоянно беспокоюсь о состоянии здоровья ребенка, которого вынашиваю, стараюсь его почувствовать.	
	4	Я не думаю о том, каким будет ребенок, которого вынашиваю.	
	5	Я часто думаю о том, что ребенок, которого я вынашиваю, будет каким-нибудь неполноценным, и очень боюсь этого.	
III	1	Я не думаю о том, как буду кормить ребенка грудью.	
	2	Я с восторгом представляю себе, как буду кормить ребенка грудью.	
	3	Я думаю, что буду кормить ребенка грудью.	
	4	Я беспокоюсь о том, что у меня будут проблемы с кормлением грудью.	
	5	Я почти уверена, что вряд ли смогу кормить ребенка грудью.	

		В	
I	1	Считаю, что беременность сделала меня еще прекрасней в глазах отца моего ребенка.	
	2	Моя беременность никак не изменила отношения ко мне отца моего ребенка.	
	3	Из-за беременности отец моего ребенка стал внимательнее и теплее относиться ко мне.	
	4	Из-за беременности я стала некрасивой, и отец моего ребенка стал холоднее относиться ко мне.	
	5	Боюсь, что изменения, связанные с беременностью, могут ухудшить отношение ко мне отца моего ребенка.	
II	1	Большинство близких мне людей разделяют мою радость по поводу беременности, и мне хорошо с ними,	
	2	Не все близкие мне люди достаточно рады тому, что я беременна, не все понимают, что я теперь нуждаюсь в особом отношении.	
	3	Большинство близких мне людей не одобряют то, что я беременна, мои отношения с ними ухудшились.	
	4	Меня мало интересует отношение к моей беременности даже близких мне людей.	
	5	Некоторые близкие мне люди относятся к моей беременности неоднозначно, и это меня тревожит.	
III	1	Мне всегда мучительно стыдно, когда окружающие замечают, что я «в положении».	
	2	Мне немного не по себе, когда окружающие замечают, что я «в положении».	
	3	Мне приятно, когда окружающие замечают, что я «в положении».	
	4	Мне наплевать, замечают окружающие или нет, что я «в положении».	
	5	Я не испытываю особой неловкости, если окружающие замечают, что я «в положении».	

После выполнения задания женщине предлагают перенести результаты в следующую таблицу, отметив соответствующую утверждению цифру (табл. 3.1).

В нижней строке таблицы – «Всего» – выставляется результат подсчета количества отмеченных цифр (баллов, не суммы цифр!) в каждом столбце. Столбец «О» – отражает утверждения, характеризующие преимущественно оптимальный тип ПКГД, «Г» – гипогестогнозический, «Э» – эйфорический, «Т» – тревожный, «Д» – депрессивный.

Если в результате по одному из типов ПКГД получено 7—9 баллов, этот тип можно считать определяющим. Если ни один тип ПКГД не выделяется по баллам, нетрудно

определить, какие подсистемы ПКГД у женщины нуждаются в коррекции. Для наглядности можно построить профиль ПКГД в виде гистограммы. По вертикали отмечаются набранные баллы, а по горизонтали – типы ПКГД.

Таблица 3.1

*Таблица для внесения результатов обследования
по «Тесту отношений беременной»*

Блоки	Разделы	О	Г	Э	Т
А	I	4	2	1	3
	II	2	3	4	1
	III	3	1	5	2
Б	I	5	3	4	1
	II	1	4	2	3
	III	3	1	2	5
В	I	3	2	1	5
	II	1	4	2	5
	III	5	4	3	2
Всего					

Тест позволяет не только определить тип ПКГД, но и произвести качественный анализ, выявить те отношения, которые нуждаются в коррекции.

На основе результатов исследования беременную можно отнести к одной из трех групп, требующих различных тактик дородовой подготовки.

Первая группа включает в себя практически здоровых беременных женщин, находящихся в состоянии психологического комфорта, имеющих оптимальный тип ПКГД.

Вторую группу можно назвать «группой риска». В нее следует включать женщин, имеющих эйфорический, гипогестогнозический, иногда тревожный тип ПКГД. У них отмечается повышенная вероятность развития нервно-психических нарушений, соматических заболеваний или обострения хронических расстройств.

Третья группа состоит из женщин, также имеющих гипогестогнозический и тревожный тип ПКГД, но где выраженность клинических проявлений значительно сильнее, чем у представительниц второй группы. Сюда следует включать всех, имеющих депрессивный тип ПКГД. Многие беременные женщины из этой группы обнаруживают нервно-психические расстройства различной степени тяжести и нуждаются в индивидуальном наблюдении и лечении у психотерапевта или психиатра.

Таким образом, тест позволяет на ранних этапах выявлять нервно-психические нарушения у беременных женщин, связать их с особенностями семейных отношений и ориентировать врачей и психологов на оказание соответствующей помощи. Своевременно и адекватно оказанная помощь не только улучшает ситуацию в семье, течение беременности и родов, но и является профилактикой гипогалактии – недостатка грудного молока, послеродовых невротических и психических расстройств.

Проективная методика «Я и мой ребенок»

Методика «Я и мой ребенок» позволяет оценить, как беременная воспринимает себя и своего будущего ребенка. Основное преимущество данной методики заключается в том, что эта оценка достаточно полная, а полученные данные надежнее, поскольку тут практически отсутствует влияние неискренности женщины и ее желания подстроиться под социальные ожидания. Недостаток методики состоит в том, что женщина с высокой вероятностью может отказаться ее выполнять, объяснив свой отказ неумением рисовать или другими причинами.

Женщину просят нарисовать, как она представляет себя и своего будущего ребенка. По результатам можно судить о наличии того или иного стиля восприятия беременности.

Интерпретация проводится по признакам рисунка, позволяющим отнести восприятие беременности к тому или иному стилю.

1. Адекватный стиль

Формальные признаки

Хорошее качество линии; рисунок расположен в центральной части листа; размеры рисунка соответствуют принятым в психодиагностике (отражают нормальное состояние без признаков тревоги и неуверенности в себе); при наличии развернутого сюжета (с дополнительными, кроме фигур матери и ребенка, деталями: обстановка комнаты, дом, деревья и др.) рисунок занимает большую часть листа; отсутствие стирания, зачеркивания, перерисовок, рисунка на обратной стороне листа; отсутствие длительных обсуждений (как и что рисовать) или отговорок (я не умею и т.п.), а также пауз в процессе рисования больше 15 секунд; положительные эмоции разной степени выраженности в процессе рисования.

Содержательные признаки

Присутствие на рисунке женщины и ребенка; образы себя и ребенка не заменены на растения, животных, неживые объекты, символы; соразмерность фигур матери и ребенка; отсутствие других людей; дополнительные предметы и детали одежды не составляют главную часть рисунка, их количество, степень прорисовки, размеры не доминируют над фигурами матери и ребенка; наличие совместной деятельности матери и ребенка; наличие телесного контакта (мать держит ребенка на руках или за руку); ребенок не спрятан (в кроватке, коляске, пеленках или животе матери) и не изолирован (ребенок, завернутый в пеленки, с прорисованным лицом, которого мать держит на руках, – нормальный признак); прорисовка лица ребенка; все фигуры нарисованы лицом к зрителю; возраст ребенка приближается к младенческому с первого к третьему триместру, после родов – ребенок в настоящем возрасте.

2. Незначительные симптомы тревоги, неуверенности (склонность к тревожному или амбивалентному стилю)

Формальные признаки

Наличие незначительных признаков тревоги и неуверенности в себе по качеству линии; недостаточно крупный рисунок; расположение в нижней части листа или ближе к одному из углов; есть линия основания; небольшая штриховка.

Содержательные признаки

Присутствие на рисунке женщины и ребенка без замены образов; фигура ребенка слишком большая или маленькая; наличие мужа, других детей; большое количество дополнительных предметов, их относительно большие по сравнению с фигурами матери и ребенка размеры; ребенок в коляске или другом подвижном объекте (на санках, в кресле-качалке, на игрушке-качалке и т.п.), при этом мать держит ребенка за руку или держит деталь объекта, в котором расположен ребенок, фигура и лицо ребенка прорисованы; все фигуры лицом к зрителю или в профиль; совместная деятельность может отсутствовать; возраст ребенка при беременности в пределах раннего, к концу беременности приближается к младенческому, после родов – настоящий возраст.

3. Тревога и неуверенность в себе (тревожный или амбивалентный стиль, иногда эйфорический)

Формальные признаки

Плохое качество линии; рисунок очень мелкий, расположен внизу листа или в углу; наличие линии основания, штриховка в большом количестве.

Содержательные признаки

Присутствие на рисунке женщины и ребенка без замены образов; фигура ребенка слишком большая или слишком маленькая; большое количество дополнительных объектов, тщательная прорисовка деталей одежды; недостаточная прорисовка фигур и лиц себя и ребенка, схематизация; отсутствие совместной деятельности; контакт с ребенком незначителен или женщина рядом с ребенком без контакта (при этом ребенок не изолирован), возможно, протянутые друг к другу руки без прямого контакта; наличие на

рисунке нескольких членов семьи, матери женщины; большое количество дополнительных предметов, их относительно большие по сравнению с фигурами матери и ребенка размеры, они покрывают практически весь лист; возраст ребенка при беременности в пределах дошкольного, к концу беременности приближается к раннему или младенческому, после родов – настоящий возраст.

4. Конфликт с беременностью (отвергающий или игнорирующий стиль)

Формальные признаки

Отказ от выполнения; переворачивание, сгибание листа; наличие стирания, перерисовки, зачеркиваний; большие пятна черного цвета; неадекватное использование размеров листа (слишком мелко или «не умещаются» важные части рисунка, в первую очередь фигура матери и ребенка).

Содержательные признаки

Отсутствие на рисунке женщины или ребенка; замена образа ребенка или женщины на растение, животное, символ; отсутствие совместной деятельности и контакта с ребенком; ребенок спрятан (в пеленках, коляске, кроватке, животе матери); ребенок изолирован при помощи предметов, отделяющих его от матери, или полностью изолирован без контакта с матерью (к кроватке, коляске, на коврик, на качелях и т.п.); большая пространственная дистанция между фигурами матери и ребенка; фигуры повернуты спиной; отсутствие у фигур лица, реже – туловища; большое количество дополнительных предметов, их относительно большие по сравнению с фигурами матери и ребенка размеры, они покрывают практически весь лист; возраст ребенка дошкольный, реже – ранний, к концу беременности не снижается или даже увеличивается, после родов – ребенок относительно старшего, редко – младшего возраста, чем в настоящем.

Глава 4

Психология и терапия климакса

Климактерический период (синонимы: переходный период, климакс, климактерий; от греч. *климакс* – лестница, *климактер* – ступень лестницы) – период жизни женщины, который начинается непосредственно до прекращения менструаций (менопаузы) и продолжается по крайней мере год после менопаузы. Впрочем, в медицинской литературе существует большая путаница насчет этих сроков (см. ниже). Менопауза – это окончательное прекращение менструаций вследствие утраты яичниками фолликулярной функции (функции созревания яйцеклеток).

Существует множество работ, посвященных методам и средствам заместительной гормональной терапии, эндокринологии и патофизиологии климакса (Вихляева, 1966; Менделевич, 1992, 1996), на этом фоне психология данного состояния остается почти без внимания. Конечно, менопауза означает окончание репродуктивного периода жизни женщины, нередко с сопутствующими физиологическими проблемами. Но в это же время в жизни женщины могут происходить и другие изменения: дети покидают дом, наступают перемены в карьере. Поэтому не удивительно, что женщины в это время испытывают широкий спектр эмоциональных и психологических симптомов. До сих пор еще точно не выяснено, насколько физиологические симптомы климакса вызваны трудностью привыкания к потере фертильности и другим возрастным изменениям или связаны с дефицитом эстрогена при менопаузе. Различия в менталитете тут также играют важную роль: в западном обществе старение, и в частности менопауза, часто позиционируются негативно, поэтому менопауза затрагивает самые глубинные страхи женщин, связанные со старостью. Обычно эти страхи принимают форму временных невротических реакций, которые выражаются в немотивированных перепадах настроения, тревожной мнительности относительно настоящего и будущего, а также в виде повышенной возбудимости и ранимости психики. Женщины данной возрастной категории склонны преувеличивать «дефекты» своей внешности, что порождает реактивно-депрессивные и ипохондрические переживания (их

отражают высказывания типа «я стала толстая, седая и страшная», «жизнь прошла зря», «отныне мой удел – быть вечной клиенткой гинеколога-эндокринолога» и т. п.). Если же климакс сопровождается неприятными телесными ощущениями (приливы крови к голове, головокружения, слабость, обмороки и др.), то у таких женщин довольно-таки часто диагностируются разнообразные истерические расстройства. Более грубые и заметно более серьезные психические расстройства в виде длительного депрессивного состояния наблюдаются у женщин с изначальными характерологическими проблемами (Сметник, 1997, 2001).

Климакс продолжается 8—10 лет, в течение которых организм женщины в той или иной мере приспосабливается к дефициту женских половых гормонов (в особенности эстрогена), которые в репродуктивный период вырабатывались в яичниках. Климакс проходит очень индивидуально, некоторые женщины практически не замечают его наступления, если не считать прекращения менструаций. У других его симптомы настолько сильны, что делают жизнь невыносимой. Большинство женщин не относятся ни к той, ни к другой крайности, и проявления климакса у них варьируют от совершенно незначительных до достаточно ярких.

Так как успехи медицины улучшили качество последней трети жизни женщины, менопауза может стать началом новой и плодотворной фазы, в основном незнакомой прежним поколениям; ожидаемая продолжительность жизни женщины теперь на тридцать лет больше, чем полстолетия назад. Несмотря на это, перед женщиной встают все те же эмоциональные проблемы отделения и утраты: расставание с детьми, покидающими дом, грядущая потеря стареющих родителей (которые, кроме того, нередко нуждаются в уходе) и неизбежность собственной смерти или, прежде, кончины супруга. Жизнь как бы делится на две половины: подъем на пик, где лежит кризис середины жизни, и спуск к старости и смерти. Задачи раннего периода взрослой жизни (рождение и воспитание детей) уже решены, и теперь надо думать, чему посвятить непривычную свободу, делая то, чего хочется, а не удовлетворяя потребности других (Пайнз, 1997).

Для многих женщин особенно тяжелы телесные признаки и симптомы старения: приливы, высыхание кожи и слизистых оболочек, что может привести к сухости влагалища и диспареунии и осложняет половую жизнь. Некоторые женщины, у которых менструации продолжаются после наступления бесплодия, радуются им как знаку того, что они все еще молоды и желанны.

Однако, несмотря на возможность отсрочить появление видимых признаков старения, окончательное прекращение менструаций неизбежно отмечает конец детородного возраста. Плодоносная творческая фаза, начавшаяся в подростковом возрасте, теперь закончилась. Некоторые женщины, не родившие детей или собиравшиеся их завести до тех пор, пока не стало слишком поздно, иногда глубоко скорбят об утраченной возможности забеременеть. Для других женщин, наивысшим наслаждением которых были беременность, рождение ребенка и материнство, примирение с утратой всего этого может стать одной из труднейших жизненных задач. Х. Дейч (Deutch, 1944) описывает это время как переживание частичной смерти – смерти женской репродуктивной функции.

Желание иметь ребенка не универсально, и для многих женщин, не получающих радости от сексуальности, рождения или воспитания детей, менопауза бывает облегчением, она позволяет им обратиться к другому виду творчества, отдаться своим увлечениям и заниматься, чем хочется. Они становятся свободнее в своей сексуальности, это доставляет им больше радости, когда беременность невозможна. Для таких женщин менопауза может дать новые стимулы к дальнейшему развитию и душевному росту. Многие пожилые женщины имеют любимую профессию, и их самооценка зависит не только и не столько от их молодости и женской привлекательности, но и от профессионального уровня и достижений, которые вместе с опытом только растут. Развитие личности в период после менопаузы, свобода от зачатия могут вознаградить таких женщин за утраты, так как психологический рост взрослого человека продолжается всю жизнь и не связан ни с биологическим расцветом,

ни с увяданием. Следовательно, опыт потерь и скорби на ранних фазах климакса может, в конечном счете, быть освобождающим опытом. Однако женщины, чья профессиональная жизнь зависит от молодости и телесной привлекательности, чаще реагируют на неизбежные физические признаки перемен глубокой депрессией и злобой.

Хотя теме менопаузы психологи уделяли мало внимания, о ней все же писали некоторые женщины-аналитики. Х. Дейч (Deutsch, 1944) утверждает, что «климактерий – нарциссическое умирание, с которым трудно справиться». Она напоминает, что «женщина обладает сложной эмоциональной жизнью, которая не ограничивается материнством, следовательно, она может преуспеть, активно ища себя путь вне биологической сферы». Однако «все, чего женщина достигла в пубертате, она теперь утрачивает, часть за частью, и психологические потери ощущаются ею как приближение к смерти». Бенедек (Benedek, 1950) подходит к предмету оптимистичнее. На ее взгляд, «борьба между сексуальными влечениями и Эго, которая начинается в пубертате, с наступлением климакса ослабевает или заканчивается. Это освобождает женщину от конфликтов, связанных с сексуальностью, и дает ей дополнительную энергию, подталкивая к общественной жизни и учебе». Лаке (Lach, 1982) описывает менопаузу как «психический кризис, который в этот период женщина переживает в таких сферах, как чувство телесной целостности, ощущение функционирования тела, образ собственного Я, свои жизненные задачи и Эго-интересы». Нотман (Notman, 1982) также заключает, что возможности раскрытия личности после менопаузы существуют: «Потенциал для достижения большей автономии, изменений в отношениях, развития профессионального мастерства и расширения образа Я может получить существенный толчок к реализации после того, как заканчивается детородный период». Однако она также утверждает, что «депрессия связана с менопаузой, и она важна в клинике менопаузы».

У женщин, имеющих детей, депрессия может быть связана не с менопаузой самой по себе, а скорее с превращением «малышей» в юношей и девушек, их борьбой за отделение от родителей, которая в конце концов приводит к тому, что они покидают родное гнездо (Пайнз, 1997). Родителям предстоит соединиться вновь, чтобы стать просто парой, как это было вначале. Эта задача иногда требует большой работы, так как проблемы, которые затеняла семейная жизнь, теперь снова выходят на первый план. Мать теряет живую связь с детьми и их друзьями, которые раньше заполняли дом. Жизнь может показаться ей одинокой и пустой. Это иногда приводит к печали об ушедшем времени, к тоске, к депрессии. Кроме того, иногда в это время возрождаются к жизни воспоминания о детях, которых мать в молодости абортировала – из своего тела, но не из сознания. Эти дети никогда уже не родятся, и мать скорбит о них, ибо у нее больше не может быть детей. Как и на каждой другой фазе жизненного цикла, скорбь неизбежна, пока не откроются перспективы новой фазы. Для женщины, у которой не было детей и теперь уже больше нет надежды их родить, чувство утраты и пустоты может быть особенно болезненным.

Лаке в работе «Ожидаемая депрессивная климактерическая реакция» (Lach, 1982) дает наиболее практически полезный и широкий обзор текущей литературы по менопаузе и заключает, что «женщина может использовать свои ресурсы в период климакса, проработать нарциссическую травму и восстановить для себя осмысленность жизни». Исход зависит в значительной степени от способности женщины к адаптации, от ее либидинозных ресурсов и профессионального мастерства, а также от культуры, в которой она живет. Если старение связывают с мудростью и почитают, бабушка становится матриархальным центром семьи.

«Перемены в жизни» – очень подходящий термин для этого этапа жизни женщины, когда столь многое должно измениться в ее взглядах на собственное Я, на образ тела и самооценку, которая во многих случаях формировалась в результате восхищения людей внешностью молодой женщины. Таким образом, в тревогах женщины во время менопаузы и после нее оживают тревоги девочки-подростка: снова образ тела и собственная привлекательность становятся важными факторами отношения женщины к себе.

Синдром предменопаузы – это состояние, известное многим женщинам, но мало кто

знает его название. Это совокупность симптомов, испытываемых женщинами за десять-двадцать лет до менопаузы.

В период от тридцати до пятидесяти лет многие женщины страдают от фибром, нагрубания и болезненности молочных желез, эндометриоза, предменструального синдрома. Другим трудно забеременеть или доносить плод. В некоторых случаях также женщины внезапно набирают вес, испытывают усталость, раздражительность, депрессию, затуманенное мышление, ослабление памяти, головные боли, встречаются чрезмерно обильные или скудные месячные, кровотечение между месячными, холод в руках и ногах. У большинства современных женщин эти симптомы означают наступление предменопаузы и являются следствием нарушения гормонального равновесия. Почти все эти симптомы вызываются избытком эстрогена и недостатком прогестерона. Натуральный прогестерон необходим для поддержания гормонального равновесия (Малкина-Пых, 2004а).

Тем не менее симптомы предменопаузы обусловлены не только биохимией. Они чаще встречаются у женщин, не прислушивающихся к ритмам своего тела, к своим ощущениям, к своим потребностям. Это женщины, которые тратят все силы на то, чтобы совместить семью и работу, и забывают заботиться о себе либо не получают необходимой помощи по охране здоровья.

Женщины в период предменопаузы не хотят думать о менопаузе прежде всего потому, что боятся этого этапа жизни – ведь он свидетельствует о том, что они стареют. Такое отношение и является одной из главных эмоциональных причин возникновения неприятных ощущений при предменопаузе. Неприязненное отношение к менопаузе отчасти оправдано для женщин, долгое время откладывавших рождение ребенка, поскольку они не без оснований тревожатся о том, сумеют ли завести детей, прежде чем кончится детородный период.

Тысячами разных способов женщине внушают, что главное ее достоинство – сексуальная привлекательность и способность отказаться от себя во имя семьи, а основное предназначение – быть верной помощницей и опорой мужчине, идеальной супругой и матерью. Безусловно, эти качества важны, однако такой подход очень односторонен. Именно та женщина, которая воспитывает в себе только эти черты в ущерб уважению к себе, больше всего боится состариться. Когда она развивает в себе только эту сторону характера, женщина обычно нечетко определяет границы своей личности. Столько лет она отрекалась от себя во имя мужа и детей – и теперь не знает, где кончается семья и где начинается она сама. Ей трудно сказать «нет», она не может вспомнить, когда в последний раз посвятила хотя бы час самой себе, она даже не знает, чем занять такой свободный час. Неудивительно, что процесс освобождения, обособления собственной личности ее пугает. Ей крайне необходимо определиться. Кто я такая? Что для меня важно? Чему я учу своих детей? Какие ценности отстаиваю в работе? Каковы мои творческие способности? Она должна научиться говорить: «Нет, я этого не сделаю», «Нет, мне некогда», «Нет, сейчас я занята».

В современном обществе долгие годы существовал миф о менопаузе или климаксе как о «начале конца» либо как о болезни, требующей лечения гормонами, безопасность и эффективность которых полностью не доказана. Многие женщины, не имея нужной информации, создали для себя определенное отношение к менопаузе. Для них начинающиеся изменения в организме есть признак наступления тяжелого периода жизни. Ожидание этих перемен зачастую приводит к депрессии, множеству неприятных ощущений и быстрому старению. Некоторые беспокоятся, что больше не будут привлекательными для супругов, другие боятся превратиться в «классическую старуху» постменопаузного возраста. Период менопаузы по-прежнему остается темой, обсуждение которой почти всегда сопряжено с отрицательными эмоциями. Этому способствуют и многие врачи, в частности когда используют термин «климакс» – профессиональное название менопаузы, который звучит как диагноз какой-то болезни. В результате они закрепляют в сознании в несколько карикатурном виде соответствующий образ женщины, переживающей менопаузу: это жалкое существо с обывательскими кровеносными сосудами и хрупкими костями,

одолеваемое приливами и депрессией, а также страдающее недержанием мочи (Кляйне-Гунк, 2002).

Действительность выглядит совершенно иначе. Менопауза отнюдь не является болезнью, а представляет собой гормональную перестройку организма. Известно, что она может сопровождаться недомоганиями, но это не является неизбежностью. Важно помнить о том, что почти все недомогания, обусловленные менопаузой, можно целенаправленно предупреждать. Менопауза давно не считается «женской долей», которую приходится терпеливо и смиренно переносить. Это просто определенный период жизни, который можно самостоятельно направлять, сохраняя активность. Это вступление в «третий возраст», совсем не обязательно сопровождающийся проблемами, плохим самочувствием и болезнями. Этот период может открыть новые перспективы и возможности, предоставить большую свободу действий.

Рассмотрим самые общие сведения по физиологии климакса, которые могут пригодиться психологу (консультанту) в практической работе. В медицинской литературе существует большая путаница относительно понятий «климактерия» и менопауза. Иногда для обозначения периода от момента, непосредственно предшествующего менопаузе, до года после ее наступления используется термин «перименопауза». По определению Всемирной организации здравоохранения перименопауза и климактерий являются синонимами. Однако часто в климактерий включаются самые ранние возрастные изменения функции яичников. При таком понимании климактерий включает в себя 5—10 лет до наступления менопаузы, а перименопауза является более узким понятием, включающим в себя только 1—2 года перед прекращением менструаций.

Традиционно термином «менопауза» называли весь период жизни женщины после прекращения менструаций. Однако в последние годы так стали обозначать лишь время прихода последней менструации. При такой трактовке для обозначения периода жизни, предшествующего менопаузе, используется термин «пременопауза», а для обозначения периода жизни после менопаузы – термин «постменопауза». В свою очередь, иногда в понятие пременопаузы включаются только 1—2 года до прекращения менструаций, а иногда – весь период жизни женщины, предшествующий прекращению менструаций. Время менопаузы можно определить только ретроспективно, после отсутствия менструаций в течение по крайней мере одного года.

Таким образом, климакс включает три стадии развития.

Пременопауза – первая его стадия. Месячные проходят нерегулярно – реже обычного или, наоборот, чаще. Это связано с тем, что в организме возникает так называемая проблема «ножниц»: эстрогенов (гормонов, подготавливающих матку к оплодотворению) достаточно, а гестагена (гормона, ответственного за менструацию) – не вполне.

Если месячные прекращаются и не возобновляются в течение целого года, значит, наступила менопауза – вторая стадия. Суть ее в том, что уровень женских гормонов в организме близок к относительному нулю.

А период жизни в течение 3—15 лет после последней менструации называется постменопаузой – это третья стадия климакса.

Организм каждой женщины индивидуален, но все-таки существуют медицинские критерии, определяющие, когда ждать климакса. Период с 44 до 52 лет для него считается нормой. Прекращение месячных до 40 лет – преждевременный климакс, в 40—43 года – ранний, а после 52-х – поздний.

Срок менопаузы определяется наследственностью и особенностями конституции. У женщины с избыточным весом менопауза наступает позже, чем у худых. Нередко менструальная функция дочери подобна тому, что было у ее матери. Чаще это проявляется у тех женщин, у которых менопауза наступает в 30—40 лет. В целом у современных женщин климакс наступает позже, чем у их бабушек. Интересно также, что и менструация у современных девочек начинается раньше, чем у их матерей.

Медики выделяют и ряд других факторов, которые могут повлиять на возраст

наступления менопаузы, однако достоверная связь установлена пока только для двух из них: это высота над уровнем моря и курение. У заядлых курильщиц и женщин, живущих высоко над уровнем моря, менопауза наступает раньше. Не прослеживается и взаимосвязь между наступлением первой менструации и менопаузой. Время наступления менопаузы не связано также с количеством детей и временем вступления в первый половой контакт.

Две тысячи лет назад менопауза в 40 лет рассматривалась как нормальное явление (Аристотель, IV в. до н.э.), а сегодня это бы расценили как преждевременное явление. С увеличением продолжительности жизни увеличился и средний возраст наступления менопаузы. Точная природа преждевременной менопаузы неясна. Это состояние описывается как многофакторный синдром, в развитии которого могут принимать участие генетические, иммунные факторы, а также воздействие внешней среды. Обычно это состояние необратимо, однако описано несколько женщин со спонтанным восстановлением функции. Существуют также гипотезы о влиянии психологического фактора на наступление преждевременной менопаузы. Так, хронический стресс может вызвать повреждение эндокринных желез; выраженное эмоциональное расстройство может так нарушить деятельность мозга, что гипоталамус прекращает работать в полную силу.

Наследственным, как правило, является и наступление менопаузы позже 54—55 лет. Часто оно наблюдается у женщин, страдающих диабетом. Обычным явлением считаются менструальные циклы в возрасте до 52 лет. В возрасте старше 53 лет они сохраняются лишь у 5% женщин.

Причины наступления климакса. В основе климакса лежат нарушения цикличности выделения гормонов, непосредственно влияющих на деятельность гипофиза и яичников. В организме женщины уже после 30 лет выработка эстрогенов начинает снижаться. Кроме того, к этому времени уже значительно израсходован жизненный запас фолликулов, в которых созревают яйцеклетки. Количество фолликулов в яичниках ограничено, задано генетически: они расходуются на протяжении жизни, начиная с момента полового созревания и заканчивая менопаузой.

Яичники — это органы, функционирующие ограниченное время. Каждая девочка появляется на свет с яичниками, в которых уже находятся сотни тысяч яйцеклеток. В детстве яйцеклетки пребывают в состоянии покоя. Только в период полового созревания начинается тот цикл, который затем будет повторяться в течение десятилетий. Каждые четыре недели одна из яйцеклеток созревает в фолликуле, и примерно в середине цикла фолликул разрывается и яйцеклетка из него выходит. Фолликулы служат не только для созревания яйцеклетки, они также вырабатывают основной женский половой гормон — эстроген.

На месте разорвавшегося фолликула образуется желтое тело, основная функция которого заключается в подготовке слизистой оболочки матки к возможной беременности. Для этого желтое тело вырабатывает второй важный половой гормон: прогестерон.

Оба половых гормона воздействуют на слизистую оболочку матки. В первой половине цикла она разрастается под воздействием эстрогена, во второй половине цикла она меняется под влиянием прогестерона, чтобы дать возможность оплодотворенной яйцеклетке укрепиться в полости матки. Если беременность не наступает, желтое тело претерпевает обратное развитие. Концентрация прогестерона в крови снижается, и функциональный слой слизистой матки отторгается. Наступает менструация. Однако в яичнике уже созревает следующая яйцеклетка, и начинается новый цикл.

Все эти функции, выполняемые яичниками, регулируются центрами, находящимися в головном мозге. Важнейшим из этих центров является гипофиз — железа величиной с вишню в основании черепа. Он вырабатывает два гормона: фолликулостимулирующий гормон (ФСГ) и лютеинизирующий гормон (ЛГ), которые стимулируют как созревание яйцеклетки, так и выработку гормонов в яичниках. Гипофиз, со своей стороны, управляется центром, расположенным выше, в отделе промежуточного мозга — гипоталамусе.

Концентрация гормонов, которые из яичников поступают в кровь, регистрируется в гипоталамусе при помощи специальных рецепторов. Если концентрация слишком низкая,

гипофиз выделяет дополнительно стимулирующие гормоны ФСГ и ЛГ до тех пор, пока необходимая концентрация не будет достигнута. Если содержание гормонов в крови повышено, гипофиз получает команду снизить стимуляцию яичников. Благодаря этой тонко настроенной системе регулирования удастся в течение десятилетий поддерживать гормональное равновесие, показателем которого является стабильный менструальный цикл.

Примерно к пятидесятилетнему возрасту ситуация меняется. «Биологический срок жизни» яичников приближается к концу. Они вырабатывают все меньше гормонов, созревание яйцеклетки происходит все реже. Эти гормональные изменения непосредственно воздействуют на менструальный цикл. Однако это воздействие бывает различным. У некоторых женщин просто прекращаются менструации. В большинстве случаев полному прекращению менструаций предшествует более или менее продолжительный период нерегулярных менструаций.

Причина этого заключается в действии уже описанной системы регулирования. Она не позволяет яичникам просто так «уйти на покой». Если гипоталамус регистрирует снижение выработки гормонов яичниками, гипофиз выделяет дополнительно стимулирующие гормоны.

Гормональная перестройка, обусловленная многообразными воздействиями женских половых гормонов, отражается не только на менструальном цикле. Гипоталамус, важнейший орган, регулирующий гормональные процессы в организме, связан с многими другими отделами головного мозга, в том числе и с центрами вегетативной нервной системы, регулирующими кровообращение и температуру тела. Кроме того, он теснейшим образом связан с лимбической системой головного мозга, которая считается «центром чувств». Именно поэтому гормональные колебания, вызванные менопаузой, могут быть причиной психовегетативных нарушений. Возникает так называемый климактерический синдром, который сопровождается приливами крови к лицу и шее, бессонницей, беспричинным беспокойством, сердцебиением, головными болями и др. Однако возникновение таких нарушений не является неизбежным. Только треть всех женщин в период менопаузы страдает от ярких недомоганий, еще одна треть ощущает их в легкой форме, а треть переживает климактерический период совершенно безболезненно.

В большинстве случаев эти симптомы продолжаются несколько месяцев, иногда могут сохраняться дольше. Однако все эти нарушения – временные, они исчезнут, как только организм приспособится к новым физиологическим условиям. Каждая женщина переживает этот период по-своему. Кто-то вообще не ощущает особых изменений в самочувствии, у некоторых симптомы проявляются настолько ярко, что очень сильно затрудняют жизнь.

Считают, что протекание климакса и тяжесть его симптомов зависит от телесной конституции. Хрупкие женщины с дефицитом веса будут страдать от проявлений остеопороза, психоэмоциональных нарушений. Женщин с избыточным весом будут беспокоить головные боли, гипертония, ожирение. Женщины, которые в молодости сталкивались с такими проблемами, как нарушение цикла, предменструальный синдром, бесплодие, должны быть готовы к тому, что климакс у них будет тяжелым и доставит им немало неприятностей.

Тяжесть проявления симптомов климакса напрямую зависит и от генетически обусловленного темпа прекращения выработки эстрогена. Если уровень гормона в крови женщины снижается очень медленно, она может вообще не обращать внимания на проявления климакса, потому что они не будут доставлять ей заметного беспокойства. Но если организм теряет эстроген быстро, женщина будет испытывать значительные неудобства, причем довольно часто. Наиболее яркие проблемы возникают у женщин, которые резко лишаются притока эстрогена в кровь: из-за облучения, химиотерапии или же из-за удаления яичников хирургическим путем. Однако при всем этом климакс ни в коем случае нельзя воспринимать как болезнь. Человеческий организм меняется на протяжении всей жизни. Просто в период климакса эти изменения происходят более интенсивно, сопровождаются ощутимыми симптомами и поэтому так заметны.

Начинается климакс с так называемых ранних расстройств. Большинство женщин климактерического возраста считают, что самый главный признак климакса – резкие приливы жара и усиленное потоотделение. Часто они не замечают, что приливы идут в связке с целым набором симптомов: это головные боли, скачки артериального давления, учащенное сердцебиение, приступы удушья, озноб, слабость, снижение либидо, сонливость, раздражительность, беспокойство. Иногда даже повышается температура тела – непредсказуемым образом и по непонятной причине. Из-за неравномерного снижения уровня гормонов слизистая оболочка матки может непомерно разрастаться, что сопровождается длительными и обильными маточными кровотечениями. Специалисты считают, что депрессии климактерического периода – самые серьезные, потому что в большинстве случаев сопровождаются мыслями о самоубийстве.

Далее следуют расстройства среднего периода. Это, например, урогенитальные нарушения: боли в мочевом пузыре, жжение и зуд в области половых органов, опущение матки и слабость мочевого пузыря. Другим расстройством является старение слизистых оболочек. Они становятся более сухими, изменяется их кислотно-щелочной баланс, что сказывается на активности микробов. Примерно половина женщин в этот период прибавляет в весе. Но врачи не могут сказать с уверенностью, что в этом виноваты гормоны. В целом у полных женщин, как правило, больше эстрогена (а точнее, его разновидности – эстрогена), поэтому и проявления климакса у них могут быть не столь острыми.

Наконец, возникают поздние нарушения обменных процессов, когда из организма вымывается кальций. Самое грозное проявление климакса – остеопороз (хрупкость костной ткани) и, как следствие, боль в суставах, переломы конечностей, микропереломы, искривление позвоночника. Дефицит гормонов также провоцирует сердечные болезни: эстрогены обладают уникальной способностью снижать количество вредных липидов и таким образом укреплять стенки сосудов. Чем меньше уровень женских гормонов, тем выше вероятность инсульта и инфаркта миокарда.

Первым сигналом о приближении менопаузы служат нерегулярные месячные. Около 20% женщин замечают только этот симптом и никаких других. Во время климакса длительность циклов постепенно возрастает, и со временем месячные прекращаются совсем. Как только интервал между менструациями приблизится к 6 месяцам, это будет значить, что скоро они прекратятся совсем. Когда это произойдет, беременность станет невозможной и можно прекратить использование контрацептивов. Но некоторые врачи рекомендуют все-таки пользоваться противозачаточными средствами, поскольку никогда нельзя быть уверенным в том, что этот цикл действительно последний.

Вторым симптомом после нерегулярных менструаций, самым частым и неприятным, являются приливы. Они могут предшествовать менопаузе в течение нескольких месяцев или даже лет. Приливы – это чувство сильного жара в верхней половине тела, сопровождающееся появлением красноты вначале в области груди, а затем – лица и шеи. Краснота кожи не всегда заметна, хотя у некоторых женщин покраснение бывает довольно интенсивным. Приливы продолжаются от 30 секунд до 5 мин., в среднем 3–4 мин., но могут длиться и час. Они могут происходить в любое время дня и ночи, иногда протекают достаточно тяжело и мешают нормальному течению жизни, становясь причиной бессонницы или повышения артериального давления.

Обычно приливы крови и испарина сильнее проявляются по ночам, и некоторые женщины просыпаются раз по пять, по шесть за ночь настолько мокрыми, что им приходится менять ночные рубашки или даже простыни. Иногда возникает тревожное ощущение, сигнализирующее о приближении прилива крови. За сильной волной жара обычно следует озноб и ощущение сжатия кожи, которое может продолжаться до нескольких часов. У некоторых женщин может быть всего по несколько незначительных проявлений приливов крови за день, в то время как другие испытывают их по сорок-пятьдесят раз. Приблизительно у половины всех женщин эти симптомы ослабевают и исчезают в течение года. Где-то у трети они длятся до двух с половиной лет. У оставшихся 20% они могут продолжаться пять,

десять или двадцать лет, а у немногих – всю оставшуюся жизнь. Большинство женщин не испытывает приливов крови до тех пор, пока уровень эстрогена в организме не становится совсем низким, уровень ФСГ – очень высоким, а климакс не делается реальностью, но у некоторых они могут начаться и гораздо раньше.

Помимо горячих приливов может возникнуть целый ряд других нарушений психовегетативного характера. К ним в первую очередь относятся нарушение сна, головокружение и учащенное сердцебиение.

Одним из признаков климакса являются также эмоциональные проявления. Они могут проявляться в чувстве беспокойства, повышенной раздражительности, частой смене настроений или депрессии.

Очень важно различать депрессию, которая спровоцирована каким-либо неприятным событием, и клинически выраженное состояние. Причины, вызывающие депрессию, не имеют ничего общего с менопаузой, а возникают в связи с конкретным физическим или психическим заболеванием. Известно, что женщины в большей степени, чем мужчины, подвержены подавленному состоянию. Ученые не находят усиления этих симптомов у женщин средних лет; исследования показывают обратное. Оказывается, в возрасте 40—50 лет женщины страдают депрессией значительно реже, чем в молодые годы.

Симптомы беспокойства, приписываемые климаксу, часто связаны с гиперфункцией щитовидной железы или гипергликемией. Чувства тревоги и депрессии могут возникнуть в результате неблагоприятных жизненных перемен, например развода, синдрома «пустого гнезда», когда дети покидают родительский дом, кризисами на работе.

Менее распространены такие симптомы, как онемение или покалывание в руках и ногах, сердцебиение, рассеянность и даже потеря сознания.

Некоторые женщины в период менопаузы жалуются на учащение головных болей, особенно типа мигреней, нередко сопровождающиеся бессонницей. Правда, эти проблемы не всегда связаны с гормональной перестройкой организма. Они могут быть вызваны нервным перенапряжением и беспокойством в любой период жизни (Савельева, 2003).

Ряд авторов высказывают мысль, что интерпретация последствий менопаузы напрямую зависит от культуры, к которой принадлежит женщина (Кляйне-Гунк, 2002; Крайг, 2003). В качестве доказательства данного утверждения приводятся данные исследований в Индии и Японии. Во время недавнего исследования группы индийских женщин ни одна из них не сообщила о каких-либо симптомах, часто связываемых с менопаузой: ни о плохом настроении, ни о депрессии, ни о головных болях. А Япония вообще является закрытой зоной для европейской фармакологической промышленности. Там так и не смогли прижиться противозачаточные таблетки (Кляйне-Гунк, 2002). Практически неизвестна там и гормонозаместительная терапия. Тем не менее продолжительность жизни японских женщин больше, чем где бы то ни было. Несколько лет назад крупные фармакологические фирмы решили предпринять исследование, чтобы выявить, сколько японских женщин страдает от недомоганий, связанных с менопаузой. Это повлекло за собой необходимость перевести на японский язык анкету, которую предстояло заполнить женщинам. И уже с этого начались трудности. Выяснилось, что для обозначения приливов, важнейшего симптома менопаузы, в японском языке не существует эквивалента. Японки не страдали от приливов. Специалисты по гормонотерапии рассудили, что психовегетативные симптомы могут и не проявляться в иной культуре. Следовало выяснить, как же обстоит дело с последствиями дефицита гормонов, например с остеопорозом. Но и здесь результаты исследований оказались удивительными. Японки, несмотря на то что их хрупкое телосложение, казалось бы, предрасполагает к этому заболеванию, на самом деле значительно реже страдают остеопорозом, чем их европейские сверстницы.

4.1. Индивидуальное консультирование

и психотерапия

Психологи пытались выявить типичные личностные черты, которые определяют проявление недомоганий при менопаузе. Как уже говорилось, женщины, избравшие для себя классическую женскую роль, чаще страдают от проявлений климакса, чем их эмансипированные подруги. Верно и то, что тревожное ожидание соответствующих недомоганий, скорее всего, оправдывается, оказываясь «самореализующимся пророчеством».

Психологическая помощь в этот период должна быть направлена на то, чтобы женщина могла актуализировать и осознать собственную женственность, соотнести ее с более широкими представлениями о личности, научиться проявлять в контактах с социальной и, в частности, профессиональной средой, а также совершать свободный выбор и нести ответственность за реализацию своих планов.

Психотерапия (консультирование) может способствовать женской самореализации с помощью следующих средств:

- переход от иерархии полов к симметрии;
- раскрытие сущности, глубины и перспектив женского мира;
- создание нового образа женской успешности, опирающегося на новую мифологию.

Основные задачи психологической работы с женщинами заключаются, таким образом, в следующем:

- работа с решением актуальных проблем, прежде всего проблем, вызванных идентификацией с женским полом, т. е. осознание собственных желаний и возможностей как женщины;
- соотнесение женского начала с представлениями и знаниями о себе, своей личности, социальными ролями, имиджем для последующей интеграции этих представлений с результатами опыта прошлого;
- осознание того, как в процессе взаимодействия с окружающей средой «останавливается» проявление женственности, какие формы сопротивления в этом участвуют;
- поиск адекватных способов проявления женского начала, признание ответственности за реализацию своей женской роли в контакте с социальным окружением.

Внимание ко всем этим задачам во многом определяет успех работы, которая помогает женщинам осознать свое женское начало и глубже заботиться о себе.

Американский психотерапевт Дж. Бьюдженталь выделил четыре составляющих этой заботы (Бьюдженталь, 2001). Первая – наличие боли (как душевной, так и физической), страдания, переживания, сигнализирующих о существовании какой-то проблемы, конфликта или кризиса. Вторая составляющая связана с возникновением надежды на возможность решить данную проблему, на исцеление. Третья, названная приверженностью, определяется поиском и приложением сил, энергии, времени, денег и всего того, что ведет к выходу из кризисной ситуации. Четвертая – возвращение к своему Я, осознание собственного внутреннего потенциала для осуществления заботы о себе. По мнению Дж. Бьюдженталь, первые три составляющие дают основание для начала психотерапевтической работы, а четвертая – становится ее результатом.

Несомненно, мишени и методы психотерапии и консультирования в период климакса могут быть самые разные, в том числе и те, которые рассматриваются в других главах данного справочника. Однако, с нашей точки зрения, наиболее эффективной в ситуации менопаузы является работа с Я-концепцией (Бернс, 1986) и жизненным сценарием (Берн, 1998) женщины.

Прежде чем мы перейдем к детальному рассмотрению данных подходов, необходимо отметить следующее. Даже в психологической литературе, посвященной проблемам климакса, весьма редко анализируется тот факт, что период пременопаузы у женщины совпадает с «кризисом середины жизни», или кризисом «среднего возраста», а период менопаузы следует сразу за ним.

Кризис середины жизни – это психологический феномен, с которым сталкиваются

люди в возрасте 40—45 лет, заключающийся в критической оценке и переоценке того, что было достигнуто в жизни к этому времени. К сожалению, очень часто эта переоценка приводит к пониманию того, что «жизнь прошла бессмысленно и время уже потеряно». В результате доминирующими становятся депрессивные состояния.

В то же время кризис среднего возраста – это возможность переопределения и переориентации личности, переход от стадии «первой взрослости» к неизбежному наступлению старости и близости смерти. Те, кто осознанно проходят через этот перевал, ощущают, что их жизнь стала более значимой. Те, у кого такой переход происходит бессознательно, так и остаются в плену у своего детства, независимо от успехов, которые они могут достичь в результате внешней активности. Перевал в середине пути открывает поразительную перспективу, что, правда, зачастую связано с весьма болезненными ощущениями. Это обретение нового взгляда на свое Я (Юнг, 1993).

Бывает, что уже расцветшая и зрелая женщина под сорок психологически все еще является подростком. И тогда в сорокалетнем возрасте ее настигает не только кризис среднего возраста, но и все те проблемы, которые нужно было решить уже давным-давно (Кожина, 2001).

Основная задача кризиса подросткового возраста – понять, чем я отличаюсь от других. Подросток должен научиться общаться и с равными себе, и со старшими по возрасту и по положению, а также выстраивать близкие отношения. Если этого не произошло, женщине придется решать и эти проблемы на рубеже сорокалетия.

После двадцати лет возникает новый кризис: надо «встраиваться» в окружающее пространство, вступать в полноценную взрослую жизнь, выбирать, к какой работе лежит душа, решать, каким должен быть единственный и неповторимый партнер, с которым всю жизнь хочется быть рядом. Это период, когда люди «сажают свой собственный сад», забирая отдельные деревья и кусты из «родительского сада» и дополняя чем-то своим. Состояться как взрослому человеку со своей взрослой жизнью – вот задача тех, кому исполнилось двадцать. Если женщина в 40 лет не чувствует себя самостоятельной взрослой личностью, если ей по-прежнему нужна помощь и поддержка старших – по возрасту или по духу, это означает, что она «застряла» в двадцатилетнем возрасте, и, возможно, это помогает ей чувствовать себя моложе, но не позволяет достойно решать те проблемы, которые встают перед ней сейчас.

Тридцатилетие – время очередного кризиса. В этот период человек переживает некий перелом в развитии, связанный с тем, что представления о жизни, сложившиеся между двадцатью и тридцатью годами, его не удовлетворяют. Анализируя пройденный путь, свои достижения и провалы, человек обнаруживает, что при уже сложившейся и внешне благополучной жизни личность его несовершенна, что много времени и сил потрачено впустую, что он мало сделал по сравнению с тем, что мог бы сделать и т. п. Иными словами, происходит переоценка ценностей, критический пересмотр своего Я. Человек обнаруживает, что многое он уже не может изменить в своей жизни, в себе: семью, профессию, привычный образ жизни. Осуществив самореализацию на данном этапе жизни, в период молодости, человек вдруг осознает, что, в сущности, стоит перед той же задачей – поиска, самоопределения в новых обстоятельствах жизни, с учетом реальных возможностей (в том числе ограничений, не замечавшихся ранее). Этот кризис проявляется как ощущение необходимости «что-то предпринять» и свидетельствует о том, что человек переходит на новую возрастную ступень – к взрослости. «Кризис тридцати» – название условное. Это состояние может наступить и раньше, и позднее, ощущение этого состояния может возникать на протяжении жизненного пути неоднократно (как и в детстве, отрочестве, юности), так как процесс развития идет по спирали, не останавливаясь.

У женщин во время кризиса тридцатилетия обычно меняются приоритеты, установленные в раннем взрослом возрасте (Крайг, 2003; Levinson, 1990). Женщин, ориентированных на замужество и воспитание детей, теперь в большей степени начинают привлекать профессиональные цели. В то же время те, кто отдавал свои силы работе, теперь,

как правило, направляют их в сторону семьи и брака.

Переживая кризис тридцати лет, человек ищет возможность укрепить свою позицию во взрослой жизни, он ищет подтверждения своего статуса взрослого: он хочет иметь хорошую работу, он стремится к безопасности и стабильности. Человек еще верит в то, что возможно полное воплощение надежд и чаяний, его «мечты», и усердно трудится для этого.

Исследования, посвященные гендерным различиям в развитии, дали противоречивые результаты. Одни авторы утверждают, что переходные периоды – как у женщин, так и у мужчин – тесно связаны с возрастом; другие считают, что для женщин индикаторами переходов являются стадии семейного цикла (Крайг, 2003).

Г. Шихи предлагает свою классификацию возможных вариантов решения задач развития для женщин как «модели поведения». Шихи, как и некоторые другие авторы (Levinson, 1986; Виткин, 1996), особо отмечает кризис в 28—32 года, когда наиболее ярко идут процессы переоценки жизненных ценностей и целей, поиска места в обществе взрослых, окончательно решаются конфликты юношеского периода, приобретаются новые обязанности.

Люди отличаются друг от друга моделями поведения в зависимости от того, какой выбор они делают в двадцатилетнем возрасте. В зависимости от различных моделей поведения каждый особым образом строит свою роль в жизни. Сами модели поведения меняются, становятся разнообразнее, отражая влияние изменяющегося мира. Шихи считает, что каждой модели поведения соответствует определенный набор психологических проблем, связанных с тем, насколько эффективно человек решает свои задачи развития, – глубокий кризис и «застывание» на предыдущих стадиях или более благополучное вхождение во взрослость (Шихи, 1999). Выделяют следующие модели поведения женщин.

«Заботливые». Выходят замуж в двадцатилетнем возрасте или даже раньше и в это время не собираются выходить за пределы роли домохозяйки. Им не удается разрешить задачи, которые стоят перед человеком в этом возрасте: обретение автономии и независимости, формирование идентичности, целостного образа Я, сочетающего различные элементы личности. Женщина может оторваться от родителей, от родительской семьи, но все равно не становится независимой и самостоятельной: родительские функции (экономические и контроля) берет на себя муж.

Существует несколько возможностей патологической идентификации при такой модели развития. Б. Фридан (Фридан, 1992) выделяет следующие направления идентификации: муж и его достижения, дети, секс, накопительство.

При идентификации, направленной на мужа, женщине грозит потеря собственной индивидуальности. Она обретает статус через достижения мужа и обладание вещами, которые являются символами этого статуса. Другая возможность идентификации – стать матерью. Рождение ребенка придает смысл существованию, служит «доказательством» женской сущности. Поэтому многие неработающие женщины продолжают рожать вновь и вновь, не зная, чему еще посвятить свою жизнь. Потом, когда дети вырастут и покинут дом, проблема поиска себя и смысла жизни станет крайне трудной. Секс может стать лекарством от скуки и обыденности жизни, но не может быть полноценным средством самоидентификации. Пытаясь утвердиться с помощью секса и не найдя в нем удовлетворения, домохозяйка попадает в замкнутый круг. Часто это приводит к поиску удовольствий на стороне и уходу в мир сексуальных грез. Американские психологи утверждают, что домохозяйки более склонны к изменам, чем работающие женщины.

Часто брак – это попытка проверить собственную идентичность с помощью другого человека. По данным статистики, юношеские браки менее устойчивы, чем браки после двадцати. Э. Эриксон усматривает в этом доказательство того, что невозможно достичь интимности, стремясь к идентичности таким путем (Хьелл, Зиглер, 1997).

Кризис тридцатилетия, когда большинство людей совершает переоценку, застает женщину с такой моделью поведения совершенно неподготовленной и уязвимой для ударов судьбы: она лишена самостоятельности, пассивна, экономически зависима, не имеет

образования, профессии, ее идентичность неопределенная, поскольку не решена предыдущая задача развития. Поиск удовлетворяющих взаимоотношений становится все более тягостным, в основном по внутренним причинам: из-за растущей неуверенности в себе, медленного темпа общего развития, а также экономической зависимости. И наконец, все сильнее ощущается пустота в сфере достижений, так как с годами достижения привлекают все больше внимания. Женщине кажется, что жизнь потеряла смысл, у нее появляется озлобленность (Хорни, 1993). Задача развития (идентичность, самостоятельность) осложнена семейными проблемами и отставанием от сверстников в профессиональной сфере. При негативном разрешении кризиса возможна регрессия на предыдущую стадию развития, тут возрастает риск невротизации.

«Или-или». Эти женщины в двадцать лет должны сделать выбор между любовью и детьми или работой и образованием. Различают два типа таких женщин: одни откладывают мысли о карьере на более поздний срок, но, в отличие от «заботливых», через какое-то время намерены делать карьеру; другие стремятся сначала закончить свое профессиональное образование, перенести материнство, а часто и брачный союз, на более поздний период.

В первом случае преимуществом является то, что женщина получает возможность проделать большую внутреннюю работу, которая поможет ей в дальнейшем точно определить свои приоритеты. В отличие от «заботливых» такие женщины преодолевают кризис перехода от юности к ранней взрослости, определены их жизненные цели (семья, работа), заложен фундамент для будущей карьеры. Опасность этой модели развития состоит в том, что при откладывании разрешения кризиса на более поздний срок возможна утеря профессиональных навыков, а конкуренция со стороны сверстников возрастает. Тут подавлена та часть Я, которая жаждет получить профессиональное признание в мире, то есть сделать карьеру. Субъективные ощущения: тревога, смутные опасения (Шихи, 1999); недовольство ролью домохозяйки, сопротивление со стороны мужа, который часто не поощряет желание женщины работать (Виткин, 1996; Фридан, 1992).

Исследований группы женщин, выбравших второй тип модели «или-или» (сначала – карьера, потом – роль жены и матери), достаточно немного. Обычно такие женщины являются первенцами в семье, матери не имеют на них влияния. Отцы поддерживают самооценку дочерей и становятся ее главным источником. В одном исследовании все респондентки такого типа получили высшее образование и в возрасте 25 лет решили отложить материнство и замужество. Типичное содержание кризиса для них – это внезапное осознание того, что у них осталось мало времени, чтобы завести ребенка, ощущение одиночества. Женщины начинают посещать врачей, менять партнеров, могут «выскочить» замуж (Виткин, 1996). Однако независимой, достигшей определенного положения женщине трудно найти равного партнера, мужчины обычно их опасаются. Поиски могут затянуться на неопределенное время, и женщина не всегда может создать семью.

Выделяется также группа женщин, которым удастся найти баланс между отношениями и личным ростом. Они сначала делают карьеру, затем вступают в брак и становятся матерями к тридцати годам. По мнению Шихи, этот вариант самый оптимальный. Преимущество такой модели состоит в том, что она позволяет планировать события, и женщина лучше подготовлена к переходу тридцатилетия: созданы близкие отношения – семья, есть карьерные достижения. Сегодня все большее количество женщин откладывает материнство на поздний срок. По данным американской статистики, в период с 1980 по 1988 г. число женщин, выбравших такую модель развития, выросло в два раза (Виткин, 1996). Кризис в этом случае обычно состоит в том, что женщина опасается не успеть стать матерью, она начинает давить на мужа, который, возможно, не готов стать отцом. Задача стать матерью становится основной. Проблемой может стать и то, что женщине труднее родить ребенка из-за ее возраста. Многие находят выход, усыновив приемных детей, или в заботах о племянниках и племянницах (Виткин, 1996).

«Интеграторы». Они пытаются сочетать брак и материнство с карьерой. Такая женщина чувствует усталость, подавленность задачами, вину перед мужем и детьми, ей

постоянно приходится жертвовать то семьей, то карьерой, чтобы все успеть. По мнению некоторых исследователей (Levinson, 1990; Шихи, 1999), женщина может совместить обе эти роли только к тридцати пяти годам. Часто женщины не выдерживают такой нагрузки и в результате или временно отказываются от работы, пока дети не подрастут, или отказываются от брака и воспитания детей. Другие находят более конструктивный выход: перераспределяют домашние обязанности с мужьями, работают на дому, на удаленной работе, неполный рабочий день, прибегают к помощи няни (Виткин, 1996; Некрасов, Возилкин, 1993). Современные модели семьи и прогресс во взглядах общества предполагают много вариантов такой модели. Новая структура жизни – временно неработающий или работающий неполный рабочий день отец, «воскресный» отец, заботящийся о детях в выходные и праздники, позволяет женщине стать зрелой личностью, которая «любит и работает». Подобные отношения в браке, союзах могут дать женщине возможность соединить все стороны своего существа.

«Женщины, которые никогда не выходят замуж», в частности к ним относятся няни, воспитатели и «офисные жены». Некоторые женщины из этой группы гетеросексуальны, другие – лесбиянки, а третьи отказываются от половой жизни (Морз, 1993; Шихи, 1999). Некоторые незамужние женщины становятся общественными работниками, нянями-гувернантками, воспитателями для сирот и детей с замедленным развитием. Они направляют свои созидательные способности на заботу о детях всего мира. Однако есть и такие женщины, которые становятся «офисными женами», готовыми исключить любые другие привязанности, чтобы посвятить свою жизнь известным людям.

«Неустойчивые». В двадцатилетнем возрасте выбирают непостоянство, путешествуют по жизни, меняя место жительства, занятия и сексуальных партнеров. Женщина, выбравшая такую модель поведения, предпочитает никак не определяться в жизни: не имеет постоянного заработка, семьи, профессии, часто бродяжничает; как правило, это незрелая личность, она не готова «любить и работать», имеет низкую самооценку, живет сегодняшним днем, не задумываясь о будущем (Виткин, 1996). К тридцати годам такая женщина устает от «вольной жизни», перед ней встает проблема дальнейшего самоопределения, поиск себя в мире взрослых и приобретение профессии. По сути, она должна решить проблемы и юношеского, и тридцатилетнего периода. Если задачи, связанные с предыдущим периодом развития, не решены, они могут наложиться на задачи следующих периодов (Levinson, 1990). В крайних случаях развитие может быть задержано до такой степени, что она не в состоянии войти в следующий период. Женщина чувствует, что на нее давят новые задачи, в то время как она борется со старыми. Тут могут появиться психические заболевания, женщина теряет свою дорогу в жизни или будет искать смерти. Часто женщины этой категории входят в группу риска: ведут асоциальный образ жизни, для них характерно деструктивное поведение, употребление алкоголя и наркотиков. При негативном исходе эти проблемы обостряются, женщина «застревает» на юношеской стадии.

Следующий кризис – кризис середины жизни, после которого, как уже говорилось, у женщин наступает возраст менопаузы. Как считал К. Юнг, чем ближе середина жизни, тем сильнее человеку кажется, что он нашел правильные идеалы, принципы поведения. Однако слишком часто социальное утверждение происходит за счет потери целостности личности, гипертрофированного развития той или иной ее стороны. Кроме того, многие пытаются перенести психологию фазы молодости через порог зрелости. Поэтому в 35–40 лет учащаются депрессии, те или иные невротические расстройства, которые и свидетельствуют о наступлении кризиса. По мнению Юнга, сущностью этого кризиса является встреча человека со своим бессознательным. Но для того чтобы человек мог встретиться со своим бессознательным, он должен осуществить переход от экстенсивной позиции к интенсивной, от стремления расширить и завоевать жизненное пространство – к концентрации внимания на своем Я. Тогда вторая половина жизни станет достижением мудрости, кульминацией творчества, а не неврозом и отчаянием. Юнг считает, что душа человека второй половины жизни удивительным образом глубинно изменяется. Но, к сожалению, пишет Юнг,

большинство умных и образованных людей не подозревают о возможности этих изменений и вследствие этого вступают во вторую половину жизни неподготовленными (Юнг, 1993).

Бликие взгляды на сущность кризиса «середины жизни» высказывал Б. Ливехуд. Он называл возраст 35—45 лет своеобразной точкой расходящихся путей. Один из путей – это постепенная психическая инволюция человека в соответствии с его физической инволюцией. Другой – продолжение психической эволюции, несмотря на физическую инволюцию. Следование первому или второму пути определяется степенью развитости в нем духовного начала. Поэтому итогом кризиса должно стать обращение человека к духовному развитию, и тогда по ту сторону кризиса он будет продолжать интенсивно развиваться, черпая силы из духовного источника. В противном случае он становится «к середине пятого десятка трагической личностью, человеком, испытывающим грусть по старым добрым временам, чувствующим угрозу для себя во всем новом» (Ливехуд, 1994).

Большое значение кризису «середины жизни» придавал Э. Эриксон. Возраст 30—40 лет он называл «десятилетием роковой черты», главными проблемами которого являются убывание физических сил, жизненной энергии и уменьшение сексуальной привлекательности. К этому возрасту, как правило, появляется осознание расхождения между мечтами, жизненными целями и их реальным воплощением. И если двадцатилетний человек – это человек многообещающий, то 40 лет – это время исполнения данных когда-то обещаний. Успешное разрешение кризиса, по Эриксону, приводит к формированию генеративности (продуктивности, неуспокоенности), которая включает стремление человека к росту, заботу о следующем поколении и о собственном вкладе в развитие жизни на Земле. В противном случае наступает застой, которому соответствует чувство опустошенности, регрессия. Человек начинает потакать собственным желаниям и удовольствиям, как если бы он был собственным ребенком (Эриксон, 1996б).

М. Пек (Пек, 1996) обращает особое внимание на болезненность перехода от одной жизненной стадии к другой. Причину этого он видит в том, что человеку трудно расстаться с выношенными идеями, знакомыми методами работы, ракурсами, с которых он привычно смотрит на мир. Многие люди, по мнению Пека, не хотят или не способны терпеть душевную боль, связанную с отказом от того, что они переросли. Поэтому они цепляются за старые стереотипы мышления и поведения, отказываясь от разрешения кризиса. Страх изменений затрудняет или даже делает невозможным его успешное разрешение.

В конце юности и начале взрослости многие считают, что лучшие годы уже позади, а предстоящая часть жизни представляется им в виде некой гигантской «черной дыры», в которой предстоит провести по меньшей мере лет двадцать. По мнению людей, придерживающихся этой точки зрения, рост и развитие человека прекращаются, когда он достигает средней взрослости. Человеку в этот период придется распрощаться как со своими юношескими мечтами, так и с планами в отношении профессиональной карьеры, семейной жизни и личного счастья. Если молодость – это надежды, то середина жизни – это застой и страх, связанные с потерей здоровья и возможности реализоваться в этой жизни.

Убывание физических сил и привлекательности – одна из главных проблем, с которыми сталкивается человек и в годы кризиса среднего возраста, и позже. Для тех, кто в молодости полагался на свои физические качества, средний возраст может стать периодом тяжелой депрессии.

Второй главный вопрос среднего возраста – это сексуальность. У человека среднего возраста часто изменяются сексуальные интересы, потребности и возможности, особенно по мере того, как подрастают дети. Многие люди поражаются тому, сколь большую роль играла сексуальность в их отношениях с людьми, когда они были моложе.

Удачное достижение зрелости в среднем возрасте требует значительной «эмоциональной гибкости» – способности изменять эмоциональный вклад в отношения с разными людьми и разными видами деятельности. Эмоциональная гибкость необходима в любом возрасте, но в среднем возрасте, по мере того как умирают родители, подрастают и покидают дом дети, она становится особенно важной (Крайг, 2003).

Другой, тоже необходимый вид гибкости – это «духовная гибкость». Среди людей зрелого возраста существует тенденция к росту ригидности во взглядах и действиях, к тому, чтобы сделать свой ум закрытым для новых идей. Эту умственную закрытость следует преодолеть, иначе она перерастает в нетерпимость или фанатизм. Кроме того, жесткие установки ведут к ошибкам и к неспособности воспринимать творческие решения проблем. Успешное разрешение кризиса включает обычно переоценку идей в сторону большего реализма и трезвости и осознание ограниченности времени жизни каждого человека. Партнер по браку, друзья и дети приобретают все большее значение, тогда как собственное Я лишается своего исключительного положения. Постепенно усиливается способность довольствоваться тем, что есть, и меньше думать о вещах, которых, скорее всего, никогда не удастся достичь.

Кризис середины жизни у женщин отличается своими особенностями. Этот важный переходный период примерно для трети женщин приходится на отрезок жизни, когда дети уже выросли.

Анализ структуры мотивационной сферы женщин среднего возраста показывает изменения в жизненных целях, установках и ценностях, связанных прежде всего не с предсказуемыми возрастными изменениями, а с семейным циклом и с этапами профессионального пути. Это означает, что именно семейная и профессиональная сфера мотивирует выбор определенного статуса и образа жизни у женщин среднего возраста.

Так, женщина, которая откладывает рождение ребенка до сорока лет, часто делает это для того, чтобы преуспеть в карьере; и напротив, женщина, рано создавшая семью, у которой дети выросли, в достаточной мере определились и, возможно, уже встали на ноги, обретает значительное количество свободного времени, чтобы заниматься собой, своим самосовершенствованием в личном и профессиональном плане.

Возрастные изменения не так сильно определяют мотивационную структуру женщины, как семья и работа. Тем не менее для нее они имеют большее значение, чем для мужчины. Женщины сильнее, чем мужчины, реагируют на физическое старение. Поэтому сохранение внешней привлекательности и поддержка физической формы также является одной из основных потребностей многих женщин после сорока лет (Крайг, 2003).

Кризис «середины жизни», как и другие возрастные кризисы, сопровождаются теми или иными депрессивными переживаниями. Это может быть снижение интереса ко всем событиям или удовольствия от них, апатия; женщина может чувствовать постоянное отсутствие энергии, так что приходится заставлять себя ходить на работу или выполнять домашние дела. Часто встречаются переживания по поводу собственной никчемности, беспомощности. Особое место в депрессивных переживаниях занимает тревога в отношении будущего, которая зачастую маскирует тревогу за детей или даже за страну. Нередко депрессивные переживания концентрируются вокруг потери смысла и интереса к жизни.

Часто можно встретить проекцию внутреннего кризиса на окружение: социальную обстановку в стране, семейную ситуацию. Естественно, что такая проекция приводит к попыткам, часто хаотичным, изменить именно окружение: страну, семью, работу. Некоторые женщины в этот период рожают еще одного ребенка, чтобы заполнить внутреннюю пустоту. При достаточно высоком уровне развития рефлексии люди пытаются осмыслить свое состояние и понимают, что причина кроется не в окружении, а в них самих. В этом случае характерны размышления о собственных достижениях, сожаление о том, что не получилось, но чего хотелось бы добиться. Иногда происходит переоценка ценностей.

В некоторых случаях кризис переживается настолько остро, что может послужить причиной суицида. Как отмечал Э. Гроллман, для тех, кого тревожит отсутствие подлинной идентичности, разлука с детством и страх перед грядущей старостью, «кто испытывает муку утраты собственного Я, смерть может показаться освобождением». И действительно, по его данным, уровень самоубийств в 40—45 лет повышается (Суицидология, 2001).

Эмоциональное состояние женщины в период климакса имеет ключевое значение – с него берут начало болезни и раннее старение. Крайне важно уметь себя правильно

настроить. В первую очередь женщина должна для себя уяснить, что климакс – такое же естественное состояние организма, как и любой другой период. Она переходит к новому этапу жизни – к зрелости и мудрости. Есть повод серьезно взглянуть на свою жизнь, осмыслить пройденное, наметить перспективы. Кстати, от того, насколько женщина сумеет адаптироваться к ситуации, зависит, станет она в будущем «доброй волшебницей» или «Бабой-Ягой».

Термин «Я-концепция» (self-conception) появился в русскоязычной психологической литературе сравнительно недавно. Ранее в таком же значении использовались термины «образ себя», «самосознание». Я-концепция является одним из центральных понятий во многих психологических теориях. Исследованием Я-концепции и ее влияния на поведение человека занимались такие известные психологи, как У. Джемс, К. Роджерс, Дж. Мид, Э. Эриксон, Р. Бернс и многие другие (Бернс, 1986).

Жизнь человеческая во всех ее аспектах складывается в диалоге между Я-концепцией и обстоятельствами реальности (Бернс, 1998), и любая попытка что-либо изменить в себе, любая система саморегуляции имеет дело прежде всего с Я-концепцией человека. Именно Я-концепция, а не некое реальное Я имеет определяющее значение для личности и поведения (Бернс, 1986). Суммируя опыт многих исследователей, Р. Бернс (1986) определяет Я-концепцию как совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженную с их оценкой.

Описательная составляющая Я-концепции называется образом Я.

Составляющая, связанная с отношением к себе или к отдельным своим качествам, называется самооценкой или принятием себя.

Предметом самоописания и самооценки могут быть тело человека, его способности, социальные отношения, принадлежащие ему предметы и многое другое.

Я-концепция – это сложная структурированная картина, существующая в сознании человека как самостоятельная фигура или фон и включающая в себя как собственно Я, так и отношения, в которые оно может вступать, а также позитивную и негативную ценность воспринимаемых качеств и отношений Я – в прошлом, настоящем и будущем. Я-концепция – это все, что человек считает самым собой или своим, все, что он думает о себе, все свойственные ему способы восприятия себя.

Я-концепция формируется в процессе воспитания, социализации, но имеет и определенные индивидуально-природные обусловленности. Я-концепцию можно рассматривать как установку человека по отношению к себе. Как всякая установка, она включает в себя:

- убеждение, которое может быть обоснованным или необоснованным (когнитивная составляющая);
- эмоциональное отношение к этому убеждению (эмоционально-оценочная составляющая);
- выражение перечисленного выше в поведении (поведенческая составляющая).

Представления о себе (когнитивная составляющая Я-концепции), как правило, кажутся человеку безусловно убедительными вне зависимости от того, насколько они соответствуют реальности. Характеристики человека как объекта можно перечислять до бесконечности, описывая его внешний вид, пол, возраст, психологические свойства, социальный статус, роли, жизненные цели, даже имущество. Все эти составляющие входят в описание себя, одни представляются более значимыми, другие – менее. Я-концепция характеризует человека как неповторимое существо, обладающее отличительным набором качеств.

Кроме компонентов образа Я, которые существуют сегодня, есть также «развертка» образа Я во времени. Это, во-первых, Я-образы из прошлого, в первую очередь такие образы, как «Родитель» и «Ребенок». Кроме того, это Я-образы, обращенные в будущее, то есть то, как человек оценивает возможности своего развития для реализации идеального Я, которое по определению отнесено в будущее.

При взаимодействии люди меняются, причем одновременно меняется выражение лица, словарь, жесты и позы. Выделяют три таких последовательных и четко различающихся набора поведения. Люди испытывают также определенные чувства и переживания, которые соответствуют этим поведенческим наборам. Эрик Берн в своей книге «Игры, в которые играют люди» назвал эти три набора соответствующих чувств, мыслей и форм поведения эго-состояниями (Я-состояниями).

Взрослые Я-состояния («Взрослый») соответствуют функции сбора и обработки информации и оценки вероятностей, что является основой для действия. Взрослые Я-состояния относятся к нашему реальному Я, которое действует «здесь и сейчас».

Родительские Я-состояния («Родитель») заимствованы у родительских фигур и воспроизводят чувства, установки, поведение и реакции этих людей.

Детские Я-состояния («Ребенок») воспроизводят поведение и психическое состояние человека в какой-то конкретный, может быть, переломный момент его развития в детстве, однако используя возросшие возможности, которые есть в распоряжении взрослого человека.

Я-состояния Родитель и Ребенок – это Я-образы, идущие из прошлого. Выделение Я-состояний основано на трех аксиоматических положениях: 1) каждый взрослый некогда был ребенком. Этот ребенок в каждом человеке представлен Я-состоянием Ребенок; 2) каждый человек с нормально развитым мозгом потенциально способен к адекватной оценке реальности. Способность систематизировать приходящую извне информацию и принимать разумные решения относится к Я-состоянию Взрослый; 3) у каждого человека были родители или заменявшие их лица. Родительское начало внедрено в каждую личность и принимает форму Я-состояния Родитель. В подсознании хранятся представления, «записи», соответствующие каждому из состояний, которые диктуют соответствующее поведение.

Модель Я-состояний позволяет находить надежную связь между поведением, мыслями и чувствами. Если человек проигрывает поведение, характеризующее его Ребенка, то можно с уверенностью предположить, что он также проигрывает переживания и чувства из своего детства. Если он изменяет свое поведение на поведение Взрослого, можно предположить, что его мысли и чувства стали мыслями и чувствами взрослого человека, реагирующего на «здесь и теперь». Если он показывает поведение, которое скопировал у родителей, то будет также внутренне проигрывать соответствующие мысли и чувства.

Идеальное Я складывается из целого ряда представлений, отражающих сокровенные чаяния и устремления человека, эти представления иногда оторваны от реальности. Идеальное Я отражает цели, которые связаны с будущим человека. Идеальное Я – это образ человека, которым тот хочет или надеется стать, то есть набор черт личности, которые необходимы, с его точки зрения, для достижения успеха или совершенства. Многие авторы связывают идеальное Я с культурными идеалами, представлениями и нормами поведения, которые становятся идеалами человека благодаря механизмам социального подкрепления.

Возможное Я – это представление человека о том, каким он может стать, каким он хотел бы стать и каким он боится стать. Оно не равно идеальному Я, заданному социальными нормативами и требованиями, потому что включает в себя негативные характеристики.

Степень рассогласования образов «Я прошлого», «Я настоящего» и «Я будущего» является основным фактором социально-психологической дезадаптации, это первопричина личностных нарушений, препятствие для самоактуализации и источник депрессии и тревожности.

Зеркальное Я человека называют также социальным Я. Каждый человек, живущий в обществе, включен во множество различных социальных групп (семья, учебная группа, дружеская компания и т. д.). В каждой из этих групп он занимает определенное положение, обладает неким статусом, к нему предъявляются определенные требования. Таким образом, один и тот же человек должен вести себя в одной ситуации как отец, в другой – как друг, в третьей – как начальник, то есть выступать в разных ролях и занимать несколько позиций.

Каждая из этих позиций, предполагающая определенные права и обязанности, называется статусом. Человек может иметь несколько статусов. Но чаще всего только один определяет его положение в обществе. Этот статус называется главным, или интегральным. Часто главный статус обусловлен должностью (например, директор, профессор). Социальный статус отражается как во внешнем поведении и облике (одежде, речи), так и во внутренней позиции (в установках, ценностях, ориентации).

Большинство качеств, которые человек себе приписывает, содержит оценочный момент, иногда явный, а иногда скрытый. Критерием оценки тут обычно являются современные общекультурные, социальные, индивидуальные ценностные представления, стандарты, стереотипы восприятия, моральные принципы, правила поведения, усвоенные в течение жизни. Оценка отражает предполагаемую человеком реакцию на него окружающих.

Самооценка представляет собой глубокое, ощущаемое всем организмом чувство своей ценности. Положительная самооценка – это полное и безусловное принятие себя при объективном осознании того, что у человека есть и сильные, и слабые стороны, и положительные, и отрицательные качества. Самооценка начинает формироваться в раннем детстве (Уайнхолд, Уайнхолд, 2005).

Двумя мощнейшими средствами для создания позитивной самооценки являются:

- умение просить о том, чего человек хочет;
- готовность получать то, чего он хочет.

Самооценка оказывает влияние на способ общения человека с другими. Согласно Клемесу и Бину (Clemes, Vine, 1981), люди с высокой самооценкой:

- испытывают гордость за свои достижения;
- решительно отстаивают свои интересы;
- берут на себя ответственность за свою часть дела;
- терпеливо переносят неудачи, если что-то получается не так, как они хотели бы;
- встречают новые испытания с рвением и энтузиазмом;
- чувствуют в себе способность оказывать влияние на свое окружение;
- демонстрируют широкое разнообразие чувств.

Люди с низкой самооценкой:

- избегают трудных ситуаций;
- легко подчиняются руководству других или становятся жертвами обмана;
- занимают оборонительную позицию и легко разочаровываются;
- не знают, как они себя чувствуют;
- обвиняют других из-за своих собственных переживаний.

Куперсмит (Coopersmith, 1967) выделил четыре условия, необходимые для формирования положительной самооценки у детей:

1. Принятие ребенка взрослыми, родителями, учителями и другими авторитетными лицами.

2. Четко определенные и регламентированные ограничения. Их должно быть как можно меньше, это помогает установить равновесие между экспериментированием и стремлением к безопасности, исследованием и посягательством на права ребенка, асертивным и пассивным или агрессивным поведением ребенка.

3. Уважение со стороны взрослых к ребенку как личности. Важно, чтобы потребности и желания ребенка воспринимались с должным уважением. Это дает ребенку психологическое пространство для взросления, самостоятельности и автономии (отделения).

4. Родители и другие взрослые с высокой самооценкой в качестве образца для подражания. Детям необходимы образцы, по которым они учатся жить. Кроме того, взрослые с высокой самооценкой в большей степени способны принять ребенка, установить и соблюдать границы и уважать в ребенке личность.

Закономерности, лежащие в основе формирования самооценки, отражены в формуле Джемса (Бернс, 1986): Самооценка = Успех / Притязания. Очевидно, что между Я-образом и

самооценкой можно провести лишь условную границу, поскольку они неразрывно взаимосвязаны. Термины «Я-концепция» и «Я-образ» часто употребляются как синонимы, ибо они обозначают представление человека о себе, содержащее элемент оценки.

Значение понятия «притязания» в психологии можно проиллюстрировать двумя примерами: а) приведенной выше знаменитой формулой самооценки Уильяма Джемса; б) понятием «уровень притязаний», введенным Куртом Левином и его учениками (Психология личности, 2001). В дальнейшем были созданы диагностические методики для измерения уровня притязаний как одной из характеристик мотивационной сферы личности. Это важное понятие представляет интерес для теоретических разработок и в ряду с другим понятием – «жизненные притязания», которое является достаточно новым и еще не устоявшимся для психологии личности.

Рольные притязания представляют собой одно из проявлений или компонентов жизненных притязаний человека. Это – модель жизненной роли в ее протяженности из прошлого в будущее, включающая ролевые потребности (прежде всего – потребность в ролевом переживании) и являющаяся производной от ролевой Я-концепции личности. Понятие «ролевые» притязания тесно связано с понятием «желанное Я», но отличается от последнего тем, что в ролевых притязаниях уже воплощено движение к осуществлению, начало реализации ролевых потребностей. Однако в силу различных индивидуальных и социальных факторов (прежде всего семейного воспитания и влияния родителей и других авторитетных фигур раннего детства) у человека формируются всевозможные барьеры и запреты на пути свободной ролевой самореализации личности. Под воздействием системы таких ролевых ожиданий формируется жизненный сценарий, который направляет, а иногда и жестко регламентирует жизненные притязания, ограничивая личностную автономию человека (Горноста́й, 2004б).

На самооценку также влияет сопоставление образов реального Я и идеального Я: чем больше разрыв между ними, тем вероятнее недовольство человека своими реальными достижениями. Идеальное Я – это установки, связанные с представлениями человека о том, каким он хотел бы стать. Многие авторы связывают идеальное Я с усвоенными культурными идеалами, представлениями и нормами поведения, которые становятся личными идеалами благодаря механизмам социального подкрепления.

Я-концепция как установка по отношению к себе влияет на все поведение человека, так как «Я как объект» присутствует во всех поступках человека. Планируя любое действие, человек исходит из своих представлений о том, каков он, каковы его качества, способности, как на него реагируют окружающие, из своего образа «будущего Я». Поведение человека зависит от тех значений, которыми он наделяет свой прошлый и настоящий опыт.

Я-концепция контролирует поведение индивида, но она скорее оказывает влияние на выбор направления активности, чем непосредственно направляет эту активность. Обладая относительной стабильностью, Я-концепция обуславливает довольно устойчивые схемы поведения, характерные для данного человека.

Я-концепция выполняет следующие функции:

- способствует достижению внутренней согласованности личности;
- является важным фактором интерпретации жизненного опыта;
- является источником ожиданий (Бернс, 1986).

Достижение внутренней согласованности личности. Столкновение противоречащих друг другу чувств и идей, относящихся к представлениям человека о себе, вызывает у него ощущение психологического дискомфорта. И он всячески пытается этого избежать, предпринимая попытки восстановить утраченное равновесие, стараясь избежать внутренней дисгармонии. Поэтому, когда человек сталкивается с новым опытом, знанием о себе, он либо принимает, ассимилирует этот опыт, когда он не противоречит его прежним представлениям, либо отказывается видеть вещи такими, какие они есть, верить людям, которые дают эту информацию, либо стремится изменить каким-либо образом себя или окружающих.

Если новая информация требует незначительного изменения Я-образа,

человек-индивид иногда может ее принять, если эти изменения не превышают его адаптационные возможности. Противоречивый опыт, вносящий рассогласование в структуру личности, может также усваиваться с помощью защитных психологических механизмов, таких как рационализация, искажение или отрицание. Таким образом, Я-концепция может функционировать как некий защитный экран, охраняющий самосогласованный образ себя от влияний, которые могут его изменить.

Сложившаяся Я-концепция обладает склонностью себя поддерживать. Благодаря этому у человека создается ощущение своей определенности, тождественности себе. Согласованность Я-концепции не абсолютна. Поведение индивида бывает разным в зависимости от ситуации, в которой он находится, от принятой им психологической или социальной роли. Такая рассогласованность, как правило, соответствует неперекрывающимся контекстам, ситуациям в жизни человека. Стабильность Я-концепции обеспечивает человеку чувство уверенности, позволяет двигаться в одном направлении по жизненному пути и воспринимать различные жизненные ситуации как единый в своей преемственности опыт.

Еще одна функция Я-концепции – интерпретация жизненного опыта. Сталкиваясь с одним и тем же событием, разные люди по-разному его понимают, как принято говорить, «каждый смотрит со своей колокольни». Проходя через фильтр Я-концепции, информация осмысливается, и ей присваивается значение, соответствующее уже сформировавшимся представлениям человека о себе и о мире.

Сформировавшиеся представления о себе также определяют ожидания человека относительно своего будущего. Так, если ребенка убедили в том, что он глуп, ребенок будет соответствующим образом вести себя в школе, не прилагая никаких усилий к учебе, так как уже знает, что «глуп, не дано, у него не получится». Если человек уверен в собственной значимости, он ждет соответствующего отношения от окружающих. Связь между ожиданиями по отношению к себе, обусловленными Я-концепцией, и поведением человека лежит в основе механизма «самореализующегося пророчества».

Выделяют 5 основных измерений Я-концепции (Шибутани, 1999):

- степень интеграции;
- уровень осознания;
- стабильность;
- самооценка;
- степень согласия относительно данной персонификации.

Степень интеграции. В современном мире фрагментарность Я-концепции, видимо, неизбежна, но люди сильно различаются по способности интегрировать свои действия. На одном полюсе стоит высоко интегрированная личность. Такой человек не способен поступать вопреки своему характеру, своей структуре ценностей ни в какой ситуации, его поступки укладываются в единый шаблон и легко предсказуемы. Он не способен понять того, что не укладывается в его картину мира. На другом полюсе находится человек, который в каждой ситуации выглядит совершенно иначе, у него отсутствует внутренняя последовательность поступков. Обычно люди формируют несколько относительно обособленных Я-образов, соответствующих отличающимся характерным типом ситуаций.

Уровень осознания. Разные люди в разной степени могут осознавать определенные части своей Я-концепции. Так, многие люди не замечают своих недостатков.

Подвижность и гибкость Я-концепции проявляется в том, меняется ли человек под давлением ситуации. Некоторые люди охотно изменяются, подчиняясь ситуации, легко формируют требуемые образы Я и способы поведения. Другие не могут измениться, даже когда совершенно очевидна неуместность их поведения, или приспособливаются лишь внешне, внутренне продолжая рассматривать себя в прежнем свете.

О *самооценке* и факторах, на нее влияющих, уже было сказано выше.

Я-концепции также получают различную степень поддержки со стороны других людей, то есть в разной степени *согласуются* с их взглядами. Высшая степень согласия достигается

в отношении тех людей, позиция которых в обществе четко определена и которые эффективно исполняют свои роли.

Выделяют следующие *механизмы формирования Я-концепции* .

В детстве Я-концепция еще не сформировалась, она имеет слабую структуру, слабо защищена, легко поддается влияниям. Поскольку круг общения в детстве ограничен в основном семьей, она и оказывается первым и наиболее важным фактором, влияющим на формирование Я-концепции и самооценки в частности. Ориентиры для оценки себя и других, убеждения, заложенные в детстве, поддерживаются в течение всей жизни человека, и отказаться от них чрезвычайно трудно.

Первой предпосылкой формирования Я-концепции является появление у младенца навыка разделять собственные ощущения на те, что вызваны его собственной активностью, и те, что не зависят от него. Важную роль тут играют тактильные контакты, формирующие чувство границ своего тела. По мере развития этого навыка у ребенка формируется умение управлять своим телом, оно превращается в своеобразное «орудие» деятельности. При этом происходит формирование определенного психического образования – схемы тела, субъективного образа взаимного положения и состояния движения частей тела в пространстве.

По В.В. Столину (1983), образ своего Я также формируется в процессе жизнедеятельности как некое психическое образование, позволяющее действовать адекватнее и эффективнее. Так же, как и относительно схемы тела, можно говорить, что тут действует не Я-образ, а субъект, наделенный этим образом. Сходство схемы тела и образа Я лежит в их функциях. Они различны в той мере, в какой человек как биологический организм отличается от человека как социального существа.

Женская идентичность – определение себя как представительницы женской социальной группы и воспроизведение гендерно обусловленных ролей – тесно связана с Я-концепцией. Гендерная роль – это дифференциация деятельности, статусов, прав и обязанностей человека в зависимости от их половой принадлежности. Гендерные роли – вид социальных ролей, они нормативны, выражают определенные ожидания и проявляются в поведении. На уровне культуры они существуют в контексте определенной системы половой символики и стереотипов маскулинности и феминности. Многочисленные исследования подтверждают, что в большинстве культур ценность преимущественно приписывается мужской роли. Потому неудивительно, что Я-концепция женщин в целом негативнее, чем Я-концепция мужчин, т.к. женственность содержит меньше социально одобряемых характеристик.

Результаты проведенного исследования, посвященного изучению психологических предпосылок возникновения гендерных стереотипов, показали, что в наибольшей мере эти стереотипы влияют на людей, у которых гендерная идентичность в структуре их Я-концепции занимает ведущее положение. Чем большее значение в структуре Я-концепции имеет личностная идентичность, тем в меньшей мере человек подвержен влиянию гендерных стереотипов и в большей степени способен к конструктивному разрешению внутренних конфликтов. Проще говоря, чем меньше женщина идентифицирует себя исключительно с женской ролью, тем легче ей адаптироваться в различных жизненных, в том числе и кризисных, ситуациях.

Противоречия между ролевой Я-концепцией и ролевыми ожиданиями являются одним из источников ролевых конфликтов (Stryker, Macke, 1978). Ролевая идентичность – важный компонент чувства идентичности, она рождается из детской «антиципации ролей» (Эриксон, 1996). Развитие ролевой идентичности рассматривается как важная составная часть социализации личности с самых ранних ее этапов (Gordon, 1976).

О связи психологических ролей с личностными предпосылками писали разные авторы, в частности А. Басс и С. Бриггс, которые рассматривали взаимосвязь между характеристиками ролей и индивидуальностью человека. С их точки зрения, роль может соответствовать ролевой идентичности, то есть соответствовать набору индивидуальных характеристик человека, а может и значительно отличаться от них, в этом случае человек

должен изображать характер, отличный от его индивидуальности. Люди также различаются между собою в зависимости от социальной обусловленности их поведения: одни личности эквивалентны социальным ролям, которые исполняют, их индивидуальность состоит главным образом из специфического паттерна этих ролей; другие – имеют личную и индивидуалистическую идентичность, которая характеризуется преобладанием личностного над социальным (Buss, Briggs, 1984).

Существует множество личностных параметров, детерминирующих ролевое поведение. Остановимся на некоторых из них (Горностай, 1999а).

Локус ролевого конфликта представляет собой конструкт, определяющий склонность личности выбирать в ролевом конфликте одну из двух стратегий поведения: экстернальную или интернальную, то есть ориентироваться на внешний или внутренний ролевой конфликт. В первом случае доминирует тенденция отстаивать собственную ролевую Я-концепцию и строить ролевое поведение согласно ей, даже если она противоречит выполняемой роли. Во втором случае ролевое поведение строится преимущественно в соответствии с ролевыми ожиданиями, и если они противоречат Я-концепции человека, то последняя подавляется и развивается внутриличностный ролевой конфликт (Горностай, 1998).

Локус ролевого конфликта – это не ситуативная поведенческая реакция, определяемая условиями ситуации, а личностная характеристика, которая в целом является стабильной, независимо от социальной ситуации, хотя отдельные поведенческие проявления могут значительно отклоняться в обе стороны в границах метамотивационного модуса. Этот термин, заимствованный из реверсивной теории мотивации М.Дж. Аптера, означает, что потребности человека часто представляют собой пары противоположностей – метамотивационные модусы, и мотивы человека имеют тенденцию сменяться на противоположные («реверсировать») (Apter et al., 1998).

Локус ролевого конфликта – это интегральная характеристика личности, которая определяет не только доминирующую стратегию поведения человека в условиях ролевого конфликта, но и базовую тенденцию ролевого развития личности. Она влияет на целый ряд ролевых характеристик личности и на особенности ролевой самореализации в целом. Для определения локуса ролевого конфликта была разработана психодиагностическая методика «Шкала локуса ролевого конфликта» (Горностай, 2004) (см. Приложение).

Ролевое переживание представляет собой эмоциональное состояние, сопровождающее ролевое поведение. Исполнение роли затрагивает как поведенческий, так и эмоциональный уровни. Роль может быть как внешней, так и внутренней. Во втором случае поведенческий компонент отсутствует или свернут, проигрывается в воображаемом плане. В то же время чувственный компонент (ролевое переживание) тут не только присутствует, но в отдельных случаях может быть даже сильнее, чем в ситуации внешней роли. Ролевое переживание по своим характеристикам близко к описанному Ф.Е. Василюком (1984) процессу переработки травматического опыта и может рассматриваться как одна из его составных частей, особенно если эта переработка происходит в терапевтическом пространстве, включающем элементы ролевого поведения и творческого самовыражения. Ролевое переживание является важным компонентом ролевой Я-концепции личности, оно характеризует эмоционально-ценностное отношение к себе как к субъекту роли.

Потребность в ролевом переживании рассматривается как потребность в новом чувственном опыте, получаемом в процессе исполнения ролей (не только реальных, но и воображаемых, а также искусственно моделируемых – театральных, психодраматических и тому подобное) и в процессе творческого самовыражения (Горностай, 1991). Ролевое переживание включает в себя гораздо больше положительных эмоциональных компонентов, чем отрицательных, а поэтому, являясь столь притягательным (катарсис, духовное наслаждение), оно является эффективным средством формирования личности.

Ролевая компетентность – это способность человека оперативно владеть психологическими ролями, выступать полноправным субъектом этих ролей, включать ролевое поведение в процесс жизнедеятельности и творчества. Ролевая компетентность, в

свою очередь, состоит из четырех компонентов:

1. Ролевая вариативность – это многообразие репертуара психологических ролей, которые не ограничиваются стандартным набором социальных и межличностных ролей в референтных группах, а включают много разновидностей этих ролей, а также воображаемые роли, которые создаются в процессе творческой деятельности человека и творческого самовыражения.

2. Ролевая гибкость – это умение легко переходить от одной роли к другой, не «застывать» на отдельных ролях, особенно если эти роли в определенных условиях становятся неконструктивными и превращаются в источник психологических проблем. Ролевая гибкость предполагает владение не только психологическими ролями, но и такими феноменами, как эго-состояния в теории Э. Берна (1998), это также умение переходить от одного состояния к другому и конструктивно их использовать, особенно эго-состояние Взрослый. Ролевая гибкость важна для адаптации личности к меняющимся условиям социальной действительности.

3. Ролевая глубина – это владение глубинной структурой ролей и эго-состояний личности, когда ролевое поведение опирается не на внешнюю подструктуру роли (экспектации), а на ее глубинные составляющие (ролевая Я-концепция, ролевое переживание), способность к произвольному изменению силы ролевых переживаний от полного его исчезновения (в случае отказа от неконструктивных или патогенных ролей) до чувства потрясения и катарсиса.

4. Способность к ролевой децентрации – это сложное качество, включающее способность к перевоплощению (то есть принятию на себя театральных и психодраматических ролей), ролевую эмпатию (принятие роли другого человека, умение посмотреть на мир с точки зрения его ролевой Я-концепции), ролевую рефлексию (умение оценить собственное ролевое поведение со стороны, с точки зрения других). Ролевая децентрация предполагает также умение перевоплощаться в воображаемые роли и идентифицироваться с другими ролями при восприятии художественного творчества.

Описанные личностные параметры представляют не только теоретический, но и практический интерес. Они являются ключевыми компонентами в психотерапевтических и психологических техниках и методиках. Ролевое переживание является важным терапевтическим механизмом в психодраме и других подходах, использующих ролевую игру. Работа с ролевым переживанием позволяет не только устранить последствия психологических травм, но и гармонизировать жизненный мир личности, деформированный в результате жизненного кризиса. Психодрама в целом опирается на такие понятия, как взаимный «выбор по чувству», «вчувствование», «сопереживание», «тело» (Гройсман, 1979), которые входят в категорию ролевого переживания.

Наиболее ярким проявлением столкновения традиционных нормативных требований к ролевому поведению и реальной жизненной ситуации женщины служат феномены, которые в социально-психологической литературе описаны как «ролевой конфликт работающей женщины», «страх успеха» и «экзистенциальная кризисная ситуация» (см. раздел 1.7.5).

Страх потерять свою ценность как женщины в климактерический период обостряет множество проблем, которые до сих пор оставались незамеченными или легко преодолевались. Рассмотрим некоторые из вариантов такой ситуации (Клецина, 1998).

Первый, наиболее частый вариант – это замужняя женщина, много лет состоящая в браке, имеющая взрослых детей, которые или уже успели отделиться от родительской семьи, или стоят на пороге самостоятельной жизни. Соответственно, к этому моменту женщина уже реализовалась как мать, ее жизнь с мужем приобрела характер привычки, обладает определенной стабильностью и консерватизмом. Муж нередко поглощен профессиональной деятельностью и успевает приобрести ряд безобидных или вредных способов проводить досуг, куда жена не допускается. И эта внешне стабильная семейная структура стоит на пороге кризиса, который естественен для любого развития. И если для всех членов семьи это

кризис семейных отношений, то для женщины это еще и угроза утраты материнской и женской роли. Это серьезное испытание для ее идентичности. До этого она могла осознавать себя как женщину, заботящуюся о детях и воспитывающую их, обладающую сексуальной привлекательностью, способную творить и инвестировать свою активность в будущее. Теперь же все, что составляло ее мир, грозит остаться в прошлом. В результате ей остается либо бороться против предстоящей утраты, либо оплакивать ее. Первый вариант может доставить ряд неприятностей окружающим людям, в первую очередь детям и мужу, поскольку женщина требует, чтобы они подтверждали ее ценность и поддерживали ее иллюзии. Забота о детях, которые в ней уже не нуждаются, приобретает навязчивый характер или лишает детей свободы. Мать, чувствующая, что с уходом ребенка во взрослую жизнь она потеряет главный смысл своей жизни, старается всеми способами привязать его к себе, что может приводить к инфантилизации или протестным реакциям. От мужа она ждет, а порой требует доказательства того, что она все еще привлекательна и желанна, и в случае неполучения желаемого она готова на провокации. В общем, она постоянно борется и отчаялась в своей борьбе. И чем более гротескные формы это приобретает, тем большее столкновение с реальностью.

Оплакивание утраченной молодости, красоты и удовлетворения от выполнения материнской роли так или иначе предстоит каждой женщине. Это и порождает депрессию, которая так часто сопровождает климактерический период.

Второй вариант представляют женщины, у которых не было детей – вследствие сознательного решения, порой под влиянием неудовлетворенности сексуальной жизнью, а иногда вследствие болезненного процесса. Так или иначе, менопауза делает это явление необратимым, сталкивает с невозможностью что-то изменить. Это ощущение безвозвратности усугубляет одиночество. Многие сожалеют о принятом решении, чувствуют себя виноватыми за свой выбор, пытаются найти оправдание или, наоборот, найти виновника того, что они лишены опыта материнства. Тут может появиться чувство озлобленности на мужа, который не способен разделить их чувства, и окружающих женщин, имеющих возможность наслаждаться ролью матери.

Помимо всего прочего, приближение климакса порой обнаруживает расхождение между субъективным образом молодого тела и объективным образом немолодого. Д. Пайнз, основываясь на клиническом опыте, утверждает, что женщина, даже если она много лет назад приняла решение больше не иметь детей, сохраняет в своем сознании возможность появления нового ребенка до тех пор, пока начало менопаузы и неизбежные сопутствующие физические изменения не разрушают эту обнадеживающую фантазию и ощущение вечной молодости. Некоторые женщины зачинают ребенка очень поздно, лишь бы продлить свою молодость и отсрочить конец фертильности.

Существует и третья категория женщин, у которых, вне зависимости от наличия или отсутствия детей, с начала пубертатного периода открытие своей сексуальности было насыщено конфликтами и борьбой со своими влечениями. Для них прекращение менструального цикла есть возможность избавиться от напряжения и вложить высвободившуюся энергию в профессиональную, общественную и другую деятельность. Таким образом, для некоторых женщин менопауза становится облегчением и даже стимулом для самореализации и раскрытия новых способностей.

Обозначенные выше варианты протекания климактерического периода представляют собой лишь тенденции, выраженность которых зависит от индивидуального опыта каждой женщины. Тут важно то, как девушка вступила в фазу половой зрелости, как воспринимали развитие ее сексуальности родители и окружающие. На характер переживаний женщины на этом этапе влияет и то, насколько ее успешность, значимость и самооценка связаны с внешней привлекательностью и молодостью. В целом наступление менопаузы ставит перед женщиной задачу признать происходящие с ней изменения и адаптироваться к ним, т.е. пересмотреть образ собственного тела, Я-образ, жизненные цели и устремления. Расставание

с прежними представлениями о себе и своих ролях порождает печаль, чувство утраты, что ведет к возникновению депрессии, которая по своей сути есть переходный этап на пути к открытию новых возможностей. Этому предшествует своеобразная работа по оплакиванию навсегда ушедших лет, которая позволит сформировать и принять свой новый образ Я. Успех проработки травмы – а это именно травма, – которая нередко переживается как частичная смерть, в значительной степени зависит от способности женщины к адаптации, от наполненности ее жизни любовью, от степени ее участия в профессиональной и общественной жизни, а также от культуры, в которой она живет. Например, в ряде культур, где старение ассоциируется с мудростью и почитается, бабушка берет на себя роль матриархального центра.

Успешность адаптации во многом связана с замещением, или, если говорить психоаналитическим языком, – с сублимацией, с умением получать удовольствие не прямо от объекта желания, а от объекта, его заменяющего. Это, например, означает, что женщина, наслаждающаяся заботой о детях, может найти в своем окружении кого-то другого, на кого она направит свое материнское внимание. Чаще всего в нашем социуме детей заменяют внуки, которые порой получают больше любви и ласки от бабушки, чем от мамы, вовлеченной одновременно в большое количество взаимоотношений. В отсутствие внуков их могут заменить домашние животные, цветы и, безусловно, другие люди, если женщина участвует в каких-либо социальных программах. Это один из вариантов, позволяющих женщине реализовывать свою материнскую роль. Этот вариант хорош, когда забота о другом приносит радость. Безусловно, эти дела станут тяжелой обузой, если исполнение материнских функций не приносило удовлетворения.

Помимо этого, женщина рискует утратить свою физическую привлекательность, и, несмотря на то что сейчас все большее распространение получают многочисленные методы омоложения и замедления процессов старения, неизбежность последнего женщина остро переживает. По большей части она боится потерять любовь мужчины или мужчин, восхищение, которое привыкла видеть в их глазах, желание, которое привыкла вызывать. Она боится того, что мужчина предпочтет ей молодую женщину, молодое тело. Этот страх тем сильнее, чем больше собственная ценность и самооценка связаны с внешностью. Когда женщина осознает, что обладает не только красотой и сексуальной привлекательностью, но может быть интересна мужчине как многогранная личность, как профессиональный партнер и т.д., наступление менопаузы не воспринимается как крах. Понимание этого очень важно, поскольку до этого момента привлекательная женщина могла не сталкиваться с отвержением, к которому привыкла «дурнушка», и не выработала других способов заинтересовать противоположный пол. Таким образом, к этому моменту женщине следует задуматься о расширении сферы интересов и обретении новых связей с людьми, их разделяющими. В этот период на первый план может выйти профессиональная сфера; женщина уже не тратит времени на детей и имеет возможность заняться повышением квалификации или переквалификацией, которая позволит ей в большей мере посвятить себя работе.

Как уже говорилось, Я-концепция формируется в раннем детстве, когда в основном под влиянием родителей человек создает сценарий своей будущей жизни. Став взрослым, человек не помнит, как он выбрал свой сценарий. «Сценарием считается то, что человек еще в детстве планирует совершить в будущем» (Берн, 1998).

Человек принимает эти далеко идущие детские решения о себе, других людях и мире поскольку:

1. Сценарные решения представляют собой наилучшую стратегию ребенка для выживания в мире, который часто кажется враждебным и даже угрожает его жизни.
2. Сценарные решения принимаются в соответствии с эмоциями ребенка и его способом тестирования реальности.

По содержанию сценарии делятся на три группы: победителя, побежденного и непобедителя, или банальный.

Берн определил победителя как «того, кто достигает поставленной перед собой цели». Под победой понимается и то, что поставленная цель достигается легко и свободно. Победенный – это «человек, который не достигает поставленной цели». И снова дело заключается не в самом достижении цели, а в степени сопутствующего комфорта. Человек, имеющий сценарий непобедителя, представляет собой «золотую середину». День ото дня он терпеливо несет свою ношу, не– много при этом выигрывая и несильно проигрывая. Такой человек никогда не рискует. Поэтому данный сценарий часто называют банальным. На работе непобедитель не становится начальником, но его и не увольняют с работы. Он скорее всего спокойно доработает до конца и тихо уйдет на пенсию.

Очень важно понять, что любой сценарий можно изменить. Осознав свой сценарий, человек может обнаружить те области, в которых он принял проигрышные решения, и переделать их на выигрышные. Деление решений на выигрышные, беспроигрышные и проигрышные позволяет оценить прошлое и дает возможность меняться в настоящем.

Взрослые часто проигрывают стратегии, избранные в детстве. Войдя в сценарий, человек обычно не осознает его связь с детством. Тем не менее он может попытаться осознать и понять свой сценарий и расшифровать свои детские решения. Невозможно точно предсказать, когда человек начнет исполнять свой сценарий. Однако следующие два фактора повышают эту вероятность:

- ситуация «здесь и теперь» воспринимается как стрессовая;
- ситуация «здесь и теперь» напоминает стрессовую ситуацию в детстве.

Оба эти фактора подкрепляют и дополняют друг друга.

Берн выдвинул идею о том, что еще на раннем этапе формирования сценария маленький ребенок уже имеет определенные представления о себе и окружающих людях. Если объединить эти положения во всех возможных комбинациях, можно выделить четыре установки: 1. Я – ОК, ты – ОК; 2. Я не ОК, ты – ОК; 3. Я – ОК, ты не ОК; 4. Я не ОК, ты не ОК.

Эти четыре взгляда на жизнь получили название «жизненные позиции». Они представляют собой основные качества, которые человек ценит в себе и других людях, то есть нечто большее, чем просто мнение о своем поведении и поведении других людей.

Когда ребенок принимает одну из этих позиций, весь его сценарий подстраивается под нее.

Позиция «Я – ОК, ты – ОК» – признак здоровья, это сотрудничество с другими людьми в решении жизненных проблем. При этом человек действует ради достижения желаемых результатов, и только такая позиция основана на реальности. Если в детстве человек принял позицию «Я не ОК, ты – ОК», то скорее всего он будет проигрывать свой сценарий в основном из депрессивной позиции, чувствуя себя ниже других людей. Позиция «Я – ОК, ты не ОК» означает, что в основном человек проживает свой сценарий из оборонительной позиции, стараясь возвыситься над другими людьми. Если в детстве избрана позиция «Я не ОК, ты не ОК», сценарий будет проигрываться из бесплодной позиции. В этом случае человек полагает, что весь мир и все люди в нем плохи, как, впрочем, и он сам.

Анализ жизненного сценария позволяет выделить шесть основных сюжетов сценарного процесса: Пока не; После; Никогда; Всегда; Почти; Открытый конец. Каждый из этих сюжетов имеет собственную тему, описывающую конкретный способ проживания сценария.

Сценарий «Пока не». Если человек проживает свой сценарий в соответствии с этим паттерном, лозунгом его жизни является: «Я не могу радоваться, пока не закончу работу». Существуют многочисленные варианты этого сценария, но в каждом содержится мысль о том, что нечто хорошее не случится до тех пор, пока что-то менее хорошее не закончится.

Сценарий «После». Паттерн «После» представляет собой обратную сторону процесса в сценарии «Пока не». Человек, выполняющий сценарий «После», следует девизу: «Я могу радоваться сегодня, однако завтра должен буду за это заплатить».

Сценарий «Никогда». Тема этого сценария заключается в следующем: «Я никогда не получаю того, чего больше всего хочу».

Сценарий «Всегда». Человек с данным сценарием задается вопросом: «Почему это всегда случается со мной?»

Сценарий «Почти». Сизиф прогневал греческих богов. Он был обречен вечно вкатывать на гору огромный камень. Когда он почти достигал вершины горы, камень выскальзывал у него из рук и катился к подножью. Подобно Сизифу, человек со сценарием «Почти» говорит: «В этот раз я почти достиг своего».

Берн назвал этот тип сценария «Снова и снова». Однако последующие авторы обнаружили, что все паттерны проживаются снова и снова, и поэтому было принято название «Почти». Была также выдвинута идея о существовании двух типов паттерна «Почти». Описанный нами выше паттерн называется «Почти – тип 1». «Почти – тип 2» характерен для людей, которые достигают вершины горы, однако, вместо того чтобы оставить камень и отдохнуть, не замечают, что они на вершине. Они сразу же ищут более высокую гору и тут же начинают толкать на нее свой камень. Это повторяется бесконечно.

Сценарий с открытым концом (Открытый сценарий). Этот паттерн напоминает сценарии «Пока не» и «После» тем, что в нем присутствует точка раздела, после которой все меняется. Человеку с открытым сценарием время после данного момента представляется пустотой, как будто бы часть театрального сценария была утеряна.

Существуют определенные типы поведения людей перед входом в сценарий. Выделено пять таких типов поведения, которые называли драйверами. Это следующие драйверы: Будь лучшим, Радуй других, Старайся, Будь сильным, Спешу. Каждый из них характеризуется определенным набором слов, тоном голоса, жестами, положением тела и выражением лица. Пять драйверов также тесно связаны с шестью типами сценарного процесса. Обнаружив главный драйвер, можно сделать вывод о типе главного сценарного процесса. Их соответствие представлено в следующей таблице.

Главный драйвер	Сценарный процесс
Будь лучшим	Пока не
Радуй других	После
Будь сильным	Никогда
Пытайся	Всегда
Радуй других+Пытайся	Почти — тип 1
Радуй других+Будь лучшим	Почти — тип 2
Радуй других+Будь лучшим	С открытым концом

Сценарий дает возможность понять, какой Я-образ сформирован в подсознании и почему человек ведет себя так, а не иначе. Особенно это важно знать в отношении тех форм поведения, которые несут боль. Почему человек продолжает делать то, что доставляет неприятные чувства? На это Эрик Берн дает такой ответ: для усиления и укрепления своего сценария. Человек, выполняющий свой сценарий, навязчиво придерживается детских решений. Но поскольку он уже взрослый и мир вокруг него изменился, он пытается организовать окружение таким образом, чтобы оно оправдало его детские решения. Чтобы выйти из сценария, необходимо найти не удовлетворенные в детстве потребности и найти способы их удовлетворения в настоящем. Для этого нужно использовать потенциал взрослого человека, не полагаясь на волшебное решение, которое несет сценарий. Человек должен поверить в то, что может освободиться от велений сценария и это не приведет к катастрофе, которая так пугала его в детстве.

В СССР культивировался образ супер-женщины: общественницы, передовика производства, спортсменки, комсомолки, красавицы, при этом – матери-героини, образцовой домохозяйки и воспитателя подрастающего поколения строителей коммунизма. Общественные интересы у супер-женщины стояли превыше личных, интересы завода – превыше интересов семьи. Однако соответствовать этому идеалу просто физически

невозможно. Миф о супер-женщине был психологической ловушкой, позволявшей манипулировать людьми. Несоответствие мифу осуждалось обществом. Женщины, которым сейчас 45—50 лет, в молодости просто не могли представить себя в этом возрасте. У них не было образа будущего, они не видели себя взрослыми зрелыми женщинами. Их личные планы и мечты заканчивались замужеством, а далее – жизнью для детей и мужа. Социальные стереотипы, общественное мнение не признавало за женщиной права на достижение зрелости и реализацию всего ее потенциала.

Анализ взглядов и представлений о мужественности и женственности различных социальных групп в разных культурах заставляет сделать вывод о часто встречающемся мифологическом восприятии проблемы. Мифы, как известно, содержат в себе не только выдумку, но и часть правды. Их воздействие на подсознание людей объясняется также и тем, что они способствуют «мышлению по желанию», то есть удовлетворяют психологическую потребность видеть вещи в определенном свете, даже если это не соответствует действительности (Макарова, 2000).

Наиболее успешно мифы закрепляются в подсознании людей через сказки, формируя основу для жизненного сценария. Дети часто отождествляют себя со сказочными героями и фантазируют о том, что, если сделать жизнь такой же, как в сказке, можно провести ее спокойно и счастливо. В сказках, чтобы стать счастливым, нужно выстрадать свое счастье. Например, чтобы выйти замуж за принца, нужно съесть отравленное яблоко или уколоться веретеном и проспать мертвым сном 100 лет.

Положительное значение сказок заключается в том, что они дают детям чувство власти и контроля над своей жизнью в тех случаях, когда дети чувствуют себя беспомощными. Но они имеют и отрицательное значение. Во-первых, предлагаемое решение имеет магический характер и не работает в реальной жизни; во-вторых, сказка навязывает образ, жесткие рамки характера выбранного героя, стиль поведения.

Сказка – это не просто кладовая народной мудрости. Это обязательное начальное образование, которого не удастся избежать никому. Так, сказки передают из поколения в поколение образы «мужского» и «женского», роли и даже национальный характер.

Сказки «Красная Шапочка», «Маша и Медведь», «Три медведя», «Сестрица Аленушка и братец Иванушка» содержат стандарты поведения для девочек. Они призывают «не выходить за околицу», то есть за пределы домашнего мира. Во внешнем мире героиню ждут Волк, Медведь – образы мужской физической агрессии – или смерть – Баба-Яга. Только внутри дома комфортно, спокойно и безопасно, поэтому именно в этом пространстве девочка может безболезненно для себя строить свою будущую жизнь.

Сказки для девушек: «Мороз Иванович», «Крошечка-Хаврошечка», «Василиса Прекрасная», «Морозко» – повествуют о древних обрядах инициации. Девушки в сказках обычно проходят три испытания, в которых чаще всего проверяются навыки домашнего труда. Это прибрать дом, приготовить обед, сшить рубашку, а главное – поменьше спрашивать, «не совать нос». В награду девушка получает подарок – приданое (сундук, бриллиант). Девиз этих сказок таков: «Лучшая из девушек та, что работает не покладая рук».

Сказки для невест: «Сивка-бурка», «Кощей Бессмертный», «О Иване царевиче и сером волке». «Засидеться в девках» считалось зазорным, поэтому девушки сами проявляли активность. Например, в сказках невесту похищали злые сказочные персонажи, а жених шел за тридевять земель ее искать. Невеста не сидит сложа руки, но всячески помогает жениху себя выволить. Помогает советом либо выведывает у своего порабощателя его самые сокровенные тайны (у Кощея Бессмертного – где его смерть спрятана).

Сказки про замужних женщин – это романтические сказки: «Царевна-лягушка», «Поди туда – не знаю куда», «Морской царь и Василиса Премудрая», «Перышко Финиста – ясного сокола» и сказки о сиротах и злой мачехе. Романтические сказки с похищениями, невыполнимыми заданиями, загадками, испытаниями чаще описывают мужчину. При этом редкая героиня не говорит ласково своему суженому: «Не горюй, ложись спать, утро вечера мудренее». Герой доверчиво засыпает и спит младенческим сном, нисколько не сомневаясь,

что его не подведут. А если суженый уходит к другой («Перышко Финиста – ясного сокола»), то на прощание говорит: «Прощай, красная девица! Если вздумаешь искать меня, то ищи за тридевять земель, в тридесятом царстве. Прежде три пары башмаков железных истопчешь, три посоха чугунных изломаешь, три просвиры каменных изложешь, чем найдешь меня, добра молодца!» Женщина идет и его находит.

Женские персонажи в русских сказках активны, изобретательны, деятельны. В отличие от сказочных героев – мужчин, им редко кто помогает – им остается надеяться только на себя. Куда же в реальной жизни деваются навыки активного и уверенного поведения женщины? В русских сказках женщины все свои таланты направляют на помощь герою. Апофеоз такой помощи – сказка про Емелю и его щуку. Щука, как жена, преданно и безвозмездно выполняет любые прихоти Емели-дурака. В жизни Емели есть еще один женский персонаж – печка. Это материнский символ: теплая, с открывающимся чревом, где пекутся, рождаются пироги. Емеля с печкой не расстается, даже к царю свататься едет с печкой-матерью. Помогая своим мужьям и женихам, героини понимают, что их кумиры далеки от идеала, но все равно их любят – не за ум, не за красоту и богатства, а часто именно за их отсутствие. Такая любовь не женская, а материнская. Мать может пожалеть своего Иванушку, а если надобно, то и пожертвовать собой ради него.

Итак, русские сказки воспевают в женщинах материнское начало, именно оно составляет основу души русской женщины. Сказки об этом так долго рассказывали, что русская женщина с беззаветной преданностью относится к мужчине, выказывая ему материнскую заботу, становясь ему бескорыстным другом, не требующим ничего взамен. Такие мифы портят жизнь многих женщин, и им нужно освобождение, чтобы по-новому проявить себя в качестве жен и матерей, реализовать свои уникальные способности.

Берн утверждает, что люди обычно не осознают свои жизненные сценарии, но сценарии можно изменить. Он указывает на три основных причины разрушения сценариев: 1) мировые катаклизмы – войны, революции; 2) психотерапевтическая и подобная работа, направленная на изменение личности и, следовательно, ее сценария; 3) самостоятельное, сознательное решение изменить свой сценарий.

Существует еще одна составляющая Я-концепции, которая особенно важна для данной темы: это физическое Я или образ тела. Большинство людей не умеют распознавать сигналы, которые подает тело. С нарушением образа тела связаны очень многие эмоциональные расстройства. Во внешних сигналах телесного Я, которыми являются осанка, походка, жесты, мимика, отражаются еле уловимые изменения душевного состояния. По манере заботиться о теле можно судить о внутренней гармонии или конфликтах, то есть о преобладающем фоне душевного состояния. Телесные ощущения, чувство комфорта или дискомфорта сигнализируют человеку о глобальном благополучии или неблагополучии всего организма. Через участие тела осуществляется ежесекундная связь Я с внешней средой. Благодаря телесным ощущениям к человеку поступают первичные сигналы о вредном или полезном воздействии среды. Тело является посредником между психическим миром и физической реальностью. Самочувствие и удовлетворенность собой человека во многом зависят от эффективности этой связи. Можно судить о том, насколько гармоничен человек, по его отношению к своему телу (Либина, 2001).

Очень многие личные, семейные и сексуальные проблемы, и не только в период климакса, возникают у женщин от того, что они не любят себя и в первую очередь не любят свое тело. Часто это прицельная агрессия: «ненавижу свои ноги, свою грудь, свое лицо». Так собственное тело становится якобы источником всех жизненных бед и неудач: «Не берут на работу – еще бы, с такими ногами. Не обращают внимания мужчины – конечно, я же толстая. Муж ушел к другой – разумеется, мне бы такую грудь». Очевидно, что причины подобных неурядиц кроются глубоко в структуре личности, чаще всего определяются типом характера. Но женщинам легче признаться в своем физическом несовершенстве.

Такая ненависть к себе (или к части себя) очень быстро приобретает характер невротического состояния, обозначаемого термином «дисморфофобия». Согласно Словарю

медицинских терминов, это «тягостное переживание своей физической неполноценности в связи с реальным или воображаемым анатомическим недостатком (форма и размеры ушей, носа, губ; рост, вес тела и т.д.)». Эти переживания далеко не всегда вызваны реальными причинами. В подавляющем большинстве случаев источником страдания становятся именно воображаемые, надуманные недостатки. В психологии и психотерапии дисморфофобия трактуется несколько вольно, как боязнь собственного тела, страх перед ним. Человек в таком состоянии изначально считает свое тело уродливым, непривлекательным, причем опять же зачастую вне связи с реальностью. Он боится и самого тела, и оценки окружающих, и в результате ведет со своей внешностью самую настоящую непримиримую и жестокую войну.

Выделяют четыре основных признака дисморфофобии. Это:

- активное недовольство своей внешностью;
- обвинение своей внешности во всех грехах и особенно во всех своих неприятностях;
- перенос своих психологических проблем (неумения общаться, выбирать партнера и т.п.) в телесную сферу;
- вера в то, что стоит только изменить свою внешность, как тут же к лучшему изменится и жизнь.

Не всегда психологические проблемы прячутся внутри. Иногда происходит либо их так называемая соматизация, либо морфологизация проблем.

Соматизация – это отражение психологических проблем с помощью болезней, иногда это становится просто привычным способом существования. Если человека что-то гнетет изнутри, причем либо давно, либо достаточно сильно, проблема вскоре отражается на состоянии здоровья (и совсем не обязательно психического). Начинает болеть голова, желудок, сердце, скачет давление. С этими телесными недомоганиями человек нередко приходит к разным врачам – от хирурга до гинеколога – и обследования не дают никаких результатов. Как правило, такие пациенты нуждаются прежде всего в помощи врача-психотерапевта. Подобному больному лишь на время помогают лекарства и процедуры, потому что причина его недомогания не телесная, а психологическая.

Морфологизация – это явное или скрытое изменение нашего тела под действием психологических проблем. Например, ранняя седина под воздействием сильных переживаний или сутулость из-за «груза житейских проблем». Но это случаи достаточно явные. Нередко душевные проблемы приводят к скрытому напряжению мышц.

Недавно родившийся ребенок не осознает себя отдельно от мира или мир отдельно от себя. Поскольку границы тела выделяют человека из окружения, его первое отождествление – это отождествление с телом. Позже тело структурируется как основа личности и сознания и воспринимается как Я. Это Я – соматическое, телесное, материальное – Я тела. Поэтому Я-образ – это прежде всего образ тела, ибо через тело человек узнает, кто он такой, когда ощущает его и видит. Я-образ связан с ориентацией тела во времени и пространстве, с контурами тела, кинестетическими ощущениями и визуальным восприятием. Именно телесно-чувственный опыт становится фундаментом психического развития и самопознания. Это верно и в филогенетическом, и в онтогенетическом аспекте. Как утверждает детский психолог Жан Пиаже (Пиаже, 1986), в первые два года жизни человек мыслит телом, так как еще не владеет речью. До того как начать говорить и понимать речь, человек проходит сенсорно-моторную стадию обучения. Он узнает мир, хватая, сжимая, ползая, встряхивая, стуча, переворачивая, падая, крутя и пробуя на вкус, – все с помощью тела.

Очень важно, как за человеком ухаживали в младенчестве. Если с ребенком плохо обращались, он учится плохому обращению с собой. Если его оберегали и с любовью о нем заботились, он узнает, что заслуживает доброго отношения и внимания. Из того, что человек видит и слышит, он учится эффективным или деструктивным способам пребывания в своем теле. Родители или те, кто о нем заботились, – это первый образец его отношения к телу.

Зачастую семья вмешивается в каждый аспект развития и почти не оставляет места для естественной реакции. Если ребенка побуждают или заставляют сидеть, стоять или ходить до

того, как он к этому готов, у него могут появиться мышечные зажимы, влияющие на движения и искажающие осанку. Если ребенок должен заканчивать игру в соответствии с расписанием или просыпаться прежде, чем выспится, это учит его не следовать своему внутреннему ритму. Он теряет чувство гармонии с собой и со своей средой, начинает ошибаться и сомневаться в способности мыслить телом и перестает ему верить. Когда человек перестает слушать тело, он постепенно забывает, как это делать. Очень многие люди живут с такими физическими проблемами, как постоянно сжатые челюсти, головные боли, язва желудка, боли в спине или астма, потому что приучились сдерживать чувства. С первых дней жизни физические ощущения создают образцы эмоциональной жизни, задают модели отношений и обеспечивают человека ресурсами.

Большинство людей формируют Я-образ не через физиологию и перцепцию, а через различные социальные фильтры – фильтры семьи, сообщества, этнической группы и религии. Они создают этот образ из того, что от них требуют и ожидают в процессе становления. У человека может создаться образ ловкого или неуклюжего, высокого или низкого, некрасивого или симпатичного – и все это в сопоставлении с окружением. Опираясь на представления других людей о себе, человек скорее придумывает, чем осознает Я-образ или образ тела. И в образе тела возникают провалы, искажения и неясности из-за неправильного обращения с телом (Кнастер, 2002).

Чтобы изменить Я-образ, созданный в процессе взросления, надо по-другому почувствовать себя в теле. Человек должен проживать свои чувства и ощущения. Когда меняется тело, меняется и его образ. Он исходит из глубины ощущений, а не из головы, не из волевого усилия или рассуждений.

Сегодня все больше людей понимают, что недостаточно рассмотреть, проанализировать и обсудить эмоциональные и духовные проблемы; предпочтительнее обращаться к ним напрямую, через собственное тело. Здоровая телесная практика увеличивает доверие к себе и стимулирует самопознание, утверждает единство вопреки дуализму. То, как человек воспринимает свое тело, влияет на восприятие жизни в целом.

Каждый человек знает пять чувств: зрение, обоняние, слух, вкус и осязание. Но человек познает мир и через различные внутренние ощущения проприоцептивной системы (проприоцепция буквально означает «восприятие себя»). Телесные ощущения дают каждому человеку прямой доступ к информации о своем теле. Такой информации о нем нет ни у кого другого, как и у него нет информации о чьих-либо еще ощущениях. Это внутреннее знание можно называть мудростью тела, разумом тела или восприятием тела. Одним из удивительных свойств работы с телом является трансформация, которая проявляется в изменении направления внимания: извне – внутрь. Это позволяет очень быстро перейти от внешних проблем к поиску ответа внутри себя, обнаружить стереотипы поведения, ограничивающие личность, вскрыть глубинные конфликты и соприкоснуться со своим истинным Я. Цель телесной терапии – не только высвобождение энергии, скрытой в психосоматических симптомах, но и выявление новых возможностей для познания себя и интеграции личности (Федорова, Бажурина, 1999).

4.2. Телесная терапия

Хотя многие методы психотерапии ориентированы на целостный подход к пониманию природы и функционирования человека, методы телесной психотерапии, методы работы с телом занимают среди них особое место, поскольку убедительно демонстрируют практическую ценность преодоления дуализма ума и тела. Телесная психотерапия является одним из основных направлений современной практической психологии, ее называют также соматической психологией. Это синтетический метод «исцеления души через работу с телом», с запечатленными в теле переживаниями и проблемами человека.

В телесной психотерапии основное внимание уделяется глубинным телесным ощущениям и исследованию того, как потребности, нужды и чувства кодируются в

состоянии тела, ее конечной целью является разработка более реалистичных подходов к разрешению конфликтов, которые связаны с этими нуждами (Киселева, 2004). Телесная терапия обращается к глубинным взаимосвязям психотелесных процессов, признавая при этом равную ценность телесного и психического компонентов, которые участвуют в становлении и жизнедеятельности человека. Между умом и телом, между психикой и сомой не существует иерархических взаимоотношений. Они представляют собой функциональное и интерактивное единство.

Работа с телом создает уникальные возможности для терапевтического воздействия «вне цензуры сознания», что позволяет обнаружить подлинные истоки проблем, получить доступ к глубинным уровням бессознательного, представленным в теле. Важно также и то, что телесная психотерапия способствует выведению на уровень осознания тех глубинных аспектов скрытого бессознательного процесса взаимоотношений между клиентом и терапевтом, которые обычно неразличимы и мало доступны для работы при «вербальных» методах терапии.

В данном разделе справочника приводятся техники, использующиеся для начальной диагностики проблем клиента. Их также можно использовать в процессе дальнейшей работы в рамках телесной терапии для оценки достигнутых результатов. Данные техники взяты из следующих работ: Кнастер, 2002; Кожина, 2001; Нарицын, 1999—2000. Все приведенные ниже техники даны в виде инструкций, которые психолог дает клиенту.

Упражнение «Формирование жизненной позиции»

Говоря о жизненном сценарии, мы подробно объясняли, почему каждый человек имеет свою жизненную позицию, которая, как правило, намечается в ранние детские годы. Эта позиция влияет на мысли, чувства и, конечно, на то, как человек себя видит в зеркале. Какую линию поведения внушали в детстве родители, как человек реагировал на наказания и нравоучения, каким воспринимали его окружающие в детстве – от этого, безусловно, зависит его восприятие себя (и, в частности, собственной внешности) в настоящее время.

Уделите работе над этим упражнением достаточно времени. Не торопитесь с ответом, прочитав вопрос. Вспомните все свои впечатления детства, оцените их с точки зрения себя тогдашней. Ответьте как можно подробнее на каждый вопрос, исходя из своих детских ощущений, – даже на те вопросы, которые касаются ваших нынешних чувств и вашей теперешней самооценки.

- Были ли вы желанным ребенком?
- Какое представление о самой себе внушали вам в детстве родители?
- Какого мнения были вы сами о себе в детстве?
- Как окружающие люди относились к вам в детстве?
- Что с вами происходит физически сейчас, когда вы нервничаете? А как вы это ощущали в детстве?
- Как влияют трудности и проблемы на ваш аппетит? Вспомните, часто ли вас в детстве успокаивали едой, лакомствами?
- Представляете ли вы себе свои позы и жесты, когда реагируете на что-нибудь?
- Знаете ли вы, как ваши позы и жесты оценивают окружающие?
- Часто ли вы показываете, что способны страдать? Предпочитаете ли вы выглядеть счастливым человеком или страдающим?
- Вы победитель или неудачник? Когда вы пришли к этому мнению, какое событие подтолкнуло вас к этой оценке?

Цель этого задания – выяснить, сформировалась ли у вас в детстве негативная оценка себя самой и, в частности, собственной внешности? Как давно это произошло? Чем точнее мы это определим, тем успешнее будет наша работа по устранению негативного восприятия собственного тела.

Очень часто даже самые любящие родители не могут дать ребенку того отношения, которого требует его психика, – то есть истинного внимания, безоговорочной, безусловной любви, неподдельного интереса к чувствам и мыслям ребенка. Очень часто человек

вырастает, оставаясь в душе все тем же ребенком, который в детстве был обделен добрыми и нежными чувствами. И потому он не научился проявлять добрые и нежные чувства к самому себе (Кожина, 2001).

Родители в этом не виноваты, и не надо упрекать их – ведь они, скорее всего, и сами не получили в детстве такого отношения от своих родителей, и сами не научились по-настоящему любить себя, а потому им просто нечего было передать вам.

Суметь простить родителей – это и значит повзрослеть и перестать зависеть от них. В самом деле, теперь, когда мы выросли, мы можем сами обеспечить свое выживание и больше не зависим в этом смысле от родителей и от их отношения к нам. Именно прощение позволяет нам восстановить душевные силы, научиться радоваться жизни, быть творческими людьми и, наконец, любить и быть любимыми. Но просто сказать слово «прощаю» тут недостаточно. Как и для раны физического тела есть необходимые сроки исцеления, и за два дня она не заживет, так и раны душевные затягиваются не сразу. Но главное – начать этот процесс, показать организму, как благотворно для него прощение, а дальше ваше подсознание само поведет вас к прощению, так как включатся некие механизмы саморегуляции.

Чтобы было легче простить родителей, попробуйте понять их, понять, почему они не смогли вам дать того, что вам было необходимо. А не смогли они этого дать по той простой причине, что и сами были обделены. Поэтому ни в коем случае не культивируйте в себе мысль: меня не любили родители, и оттого у меня теперь все плохо. Если подобные мысли все же возникают, попробуйте заменить их на другие, к примеру: в глубине души мои родители очень хотели меня любить, но они не умели этого, потому что сами в свое время не получили такой любви. А теперь я сама отвечаю за себя и свою жизнь, а не они, они в самом деле больше ни при чем, теперь все зависит только от меня.

Упражнение «Прощение»

Займите удобное положение, выпрямите спину, не скрещивайте руки и ноги. Сконцентрируйте внимание на своем дыхании. Воздух сначала заполняет брюшную полость, потом грудную клетку и легкие. Сделайте полный вдох и задержите дыхание, а потом легко и спокойно выдохните. Теперь спокойно, без специальных усилий сделайте новый вдох. Прикройте глаза.

Представьте себе вашу боль или обиду в виде раны. Как вы думаете, где именно на вашем теле находится эта рана? Окиньте ее мысленным взором. Посмотрите, как она кровоточит, почувствуйте, как она болит. Да-да, ваша детская обида до сих пор живет в вас, хотя вы, может быть, так привыкли к ней, что не ощущали этой боли. Теперь ваша боль всплыла, стала ощутимой. Не бойтесь этого – за этой болью придет исцеление.

Представьте себе, что вы нашли волшебное исцеляющее растение. Вы точно знаете, что оно вам поможет. Мысленно обратитесь к растению за помощью, затем сорвите его лист и приложите к ране. Почувствуйте, как боль стихает. Мысленно перебинтуйте рану воображаемой розовой повязкой с заживляющей мазью.

Представьте в своем воображении тех, кто нанес эту рану. Можете ли вы простить их или кого-то из них? Если да, то представьте себе, как нежный золотисто-розовый свет спускается на вас сверху, заполняет вас с каждым вашим вдохом. А каждый выдох уменьшает боль от обиды. Вы снимаете волшебную повязку и видите, что рана уже начала затягиваться. Отметьте то чувство, которое у вас возникло: радость, легкость освобождения, уверенность или что-то другое?

Снова настройтесь на свое дыхание и открывайте глаза. Теперь необходимо «заземлить» свои фантазии, чтобы они начали работать и приносили реальную пользу.

Для этого, завершив мысленное восстановление раненого места, в тот же день или в самое ближайшее время принесите в дом отросток или лист какого-нибудь растения. Его можно купить, попросить у друзей или коллег или вырастить из семечка. Понаблюдайте, как оно растет, развивается. Это будет символом вашего избавления от боли обиды. Поговорите с ним, вложите в процесс ухода за ним всю любовь, которая возникает в душе на месте

затягивающейся раны. По мере того как новое растение будет укрепляться, будет идти ваше исцеление от той боли, с которой вы тогда работали. Сигналом завершения работы послужит то, что вы, помня о ситуации, вызвавшей обиду, начнете относиться к ней по-другому.

Окончив работу, поздравьте себя с тем, что вы приобрели новый опыт, стали чуть сильнее. И так каждый раз, освобождаясь от очередной обиды, фиксируйте свой успех, принося домой новое растение или рассказывая прежние и давая им, как и себе, новое жизненное пространство. Если вы начнете осознавать свои обиды и прощать их сразу же, как только они сигнализируют о себе, то постепенно все прошлые обиды всплывут и вы исцелите их, а новые не будут так глубоки, ведь вы стали крепче и сильнее.

Когда вы научитесь прощать, вам будет значительно легче выработать уверенность в себе, способность любить себя и свое тело таким, какое оно есть, и вы приобретете замечательное состояние, которое можно выразить словами примерно так: «Я хороша такая, какая есть, я люблю себя, а если кто-то меня не любит – это не мои, это их проблемы».

Задумайтесь: насколько часто вы смотрите на себя в зеркало и что при этом испытываете? Может быть, с пристрастием изучаете свое лицо, выискивая новые морщинки, седые волосы, другие неприятные изменения, всегда расстраиваясь из-за этого, оставаясь недовольной собой?

Попробуйте изменить взгляд на себя – переменить сам критерий оценки. Многим из нас свойственно преувеличенно переживать свои недостатки и при этом совершенно не ценить достоинства. Получается, что недостатки для нас важнее достоинств. Давайте попробуем изменить точку отсчета и начнем с того, что будем замечать позитивные перемены.

Вы помните свое лицо в юности? Попробуйте сравнить его со своим теперешним лицом не с точки зрения того, сколько появилось новых морщин и как изменился цвет лица, – посмотрите на оба свои портрета, в юности и сейчас, как бы со стороны, оценивая не детали, а внешний облик в целом. В юности мы «носим» то лицо, которое досталось нам от природы. Оно может быть хорошеньким, привлекательным, но оно еще не отмечено чертами индивидуальности, в нем не отражена в полной мере душа, по нему трудно судить о внутреннем мире девушки. К сорока годам женщина сама становится творцом своего лица. Сейчас ваше лицо зависит от того, какой вы видите себя, как вы проживаете свою жизнь, от того, чем заполнен ваш внутренний мир. Вот и получается, что в сорок лет мы имеем то лицо, которое заслуживаем! Ваше лицо все больше и больше становится портретом вашей души. И не только лицо, но и все тело! Внутренний мир неуловимо проступает в чертах лица, в выражении и блеске глаз, походке, манере садиться на стул и сотне других мелочей, которых женщина про себя и не знает.

У каждого возраста свои преимущества. И кто сказал, что красота зрелой женщины хуже, чем красота юной девушки? Напротив: зрелая красота – это очень часто красота одухотворенная, она сочетается с жизненным опытом, знанием, это красота развитой личности, и она бывает привлекательнее, чем неоформившаяся красота юной девушки, которая еще не знает ни себя, ни жизни, у которой душа еще не вполне проснулась.

Есть такой тип женщины – женщина, «сделавшая сама себя». Многие замечают, что такие женщины только хорошеют с годами. Их не портят ни морщины, ни седые волосы – потому что все это оказывается ничего не значащими мелочами по сравнению с расцветшей и проявившейся в лице и во всей фигуре красотой личности, неповторимой индивидуальностью.

Если вы недовольны своим лицом, значит, надо начинать «делать себя», что и после 40 лет не поздно. С чего начинать? С перемены своих мыслей и чувств относительно себя.

Перефразируя известное выражение «Мы – это то, что мы едим», можно сказать: «Мы – это то, что мы чувствуем и думаем о себе». Если вы критически смотрите на себя в зеркало, внимательно отмечая каждую новую морщинку, складочку, или, наоборот, давно махнули на себя рукой и не обращаете на свою внешность никакого внимания, то от такого отношения ваше тело, как и ваши мысли о нем, становится вялым, усталым, непривлекательным, оно

теряет жизнерадостность и оптимизм. Если вы не измените свои представления о собственном теле, то потеряете возможность что-то в нем изменить в лучшую сторону. Ведь недаром французские модельеры считают: когда женщина себя чувствует красивой, она действительно красива.

*Упражнение «Мы не то, что мы едим;
мы – то, что мы думаем о себе»*

Все, что происходит в нашей жизни, создано мыслями и убеждениями. Практически это означает, что если мы хотим изменить какую-то часть нашей жизни, мы должны вначале изменить убеждения, которые ее создают. Это звучит на первый взгляд элементарно, но проблема в том, что мы зачастую вообще не осознаем своих убеждений. Большинство убеждений, которые формируют наш образ жизни, неосознанны, и, к несчастью, они нас ограничивают. Мысли типа «я недостаточно хороша» или «я не обладаю нужными достоинствами, чтобы иметь то, что хочу», глубоко влияют на формирование нашего образа жизни и отношение к себе. Чтобы изменить эти убеждения, потребуются желание и сосредоточенность. Ведь чтобы создать нечто новое, мы должны сначала освободиться от старого. И до тех пор, пока мы не осознаем и не преобразуем эти ограничивающие представления, они будут продолжать влиять на нас и препятствовать нашей способности творить то, что мы хотим.

Для того чтобы создать что-нибудь, у нас должен быть определенный образ того, чего мы хотим. Прояснить для себя, какой бы вы хотели себя видеть, не всегда легко. Тут требуется активное желание открыть то, что важно именно для вас, а не для кого-то еще. Ниже указаны различные представления об определенных аспектах восприятия собственного тела. Спросите себя: к какому мнению ближе вы сами? Какие мысли возникают у вас по данному поводу?

1. А. Мне не нравится мое тело, и я не могу этого изменить.
Б. Я способна изменить отношение к своему телу и полюбить его.
2. А. Я не верю, что смогу изменить свое тело: все зашло слишком далеко.
Б. Я действую постепенно, шаг за шагом. Моя первая задача – подружиться со своим телом.
3. А. Я ненавижу любые упражнения и физические нагрузки.
Б. Мягкие и пластичные движения дают мне радость владения собственным телом не хуже, чем обычные упражнения.
4. А. До тех пор, пока я не буду выглядеть, как модель из журнала, я не смогу любить свое тело.
Б. Я ищу собственную правду, я люблю свое уникальное, единственное в своем роде тело.
5. А. Мое тело нездорово и никогда не будет здоровым.
Б. Мне по силам избавиться от своих негативных представлений о здоровье моего тела.
6. А. Я слишком занята другими делами, чтобы заботиться о своем теле.
Б. Именно благополучие моего тела позволяет мне успешно заниматься другими делами. Я достаточно умна, чтобы правильным образом выстроить мои приоритеты.
7. А. Мне не хватает самодисциплины, чтобы регулярно заниматься собой.
Б. Я ежедневно представляю себе, чего хочу достичь, и следствием этого является дисциплина.
8. А. Я никогда не достигну идеального веса.
Б. Мое тело станет таким, каким я его представляю. А значит, мой вес будет таким, какой идеален именно для меня.

Если у вас преобладают негативные мысли о своем теле, то неудивительно, что оно перестало вас радовать. Но все еще можно изменить.

Если у вас положительные представления о нем, то вы на верном пути – ваше тело начнет дарить вам удовольствие и радость. Говорите своему телу, насколько вы его любите и

цените. Хороший момент для этого – когда вы в первый раз утром смотрите в зеркало. Ваше тело будет благодарно вам за внимание к нему, и вы определенно достигнете того, чего хотите.

Основная задача каждой из нас – полюбить себя такой, какая есть, в то же время прислушиваясь к себе и стараясь позаботиться о себе наилучшим образом. Не сидеть сложа руки в печали, а творить, выдумывать, формировать себя и свое тело заново, самостоятельно.

Итак, как же нам перестроить свои мысли о себе и своей внешности? Ведь, скажете вы, от морщинок и седины все равно никуда не деться, и как быть, если все это так портит настроение?

Но давайте задумаемся: почему это нас так уж расстраивает? Да только потому, что мы не умеем смотреть на себя любящими глазами! Мы как будто все время смотрим на себя глазами какого-то чужого человека, не любящего нас, но при этом строго нас оценивающего по товарным статьям: где у нас морщинка, где седой волос. Надо научиться смотреть на себя любящими глазами. В каждой из нас есть такая особая частичка, которая умеет любить. Надо только найти ее в себе, как бы глубоко в душе она ни была упрятана. Тот, кто любит по-настоящему, будет любить нас любыми: и с седыми волосами, и с располневшими бедрами. Потому что по большому счету это все не так уж и важно. Для истинной любви это совсем не важно! Значит, то, чего нам по-настоящему не хватает, – это истинная любовь к самой себе, к своему телу – такому, какое оно есть (Кожина, 2001).

Упражнение «Дневник мудрости тела»

Даже если вы никогда не вели дневник, теперь наступило для этого время. Сделать это несложно: возьмите красивую тетрадь, альбом или сядьте за клавиатуру компьютера. Не имеет значения, как вы будете делать это, важно само действие.

Ведение дневника подготовит вас к занятиям телесными техниками и поможет оценить результаты их влияния, особенно если вы будете вносить свои отчеты через шесть месяцев, через год и через два года. Ваше возвращение к самой себе будет подобно встрече со старым другом.

Вот несколько вопросов, с которых стоит начать.

Физические ощущения и энергетический уровень

Когда я чувствовала наибольший комфорт и удовлетворенность в своем теле? Где? С кем? В каких случаях мое тело становится источником удовольствия и радости? Когда я чувствовала неловкость в своем теле? Где? С кем?

Как я чувствую себя сейчас? Расслаблена ли я, чувствую ли легкость и непринужденность? Ощущаю беспокойство? Чувствую, будто все мое тело повреждено? Где я чувствую боль или напряжение? Это сопровождает меня постоянно? Как долго это продолжается? Может, ощущение переходит с одной точки на другую по всему телу? Я ничего не чувствую? Мне жарко или холодно? Я вялая или активная в последнее время? Я утомлена или полна энергии? Я сплю полноценно или просыпаюсь истощенной? Хочется ли мне вздремнуть прямо сейчас? Насколько свободно или затруднено мое дыхание?

Эмоциональные ощущения

Нравится ли мне то, как я выгляжу? Что мне не нравится в себе? Спокойно ли я отношусь к взлетам и падениям в своей жизни? Я угнетена, агрессивна, беспокойна, тревожна или любопытна и счастлива? Часто ли у меня меняется настроение? Могу ли я свободно заплакать или закричать? А может, мне трудно это сделать? Я смеюсь нервно? Как часто я улыбаюсь? Как я чувствую себя в окружении других людей дома, на работе, в общественных местах?

Мечта жизни

О чем я мечтаю? Мои мечты изменяются со временем или остаются прежними? Я чего-то достигла? В моих мечтах есть место изменению тела?

Привычки

Я ем спокойно, тщательно пережевывая пищу, или хватаю что-нибудь на ходу? Может, я набиваю свой желудок, когда злюсь, утомлена или чувствую себя несчастной? Я полагаюсь

на кофе и конфеты, когда мне нужно взбодриться? Что значит для меня алкоголь и как он действует на меня? Какие таблетки я принимаю? Каких изменений в своих привычках я хочу добиться: увеличения, уменьшения, полного устранения, добавления или замены?

Упражнение «Наблюдение за дыханием»

Остановитесь на мгновение и заметьте, как вы дышите: часто или медленно, глубоко или поверхностно. Не пытайтесь ничего менять. Просто наблюдайте, как воздух входит в ноздри, наполняет легкие, расширяет грудную клетку. Заметьте, как расширяется или поднимается на вдохе живот. Затем на выдохе почувствуйте, как живот опускается и грудь опускается.

Холодный или теплый воздух поступает в ноздри? Когда выдыхаемый воздух касается области над верхней губой, он холодный или теплый? Вы вдыхаете и выдыхаете через обе ноздри или по очереди? После нескольких вдохов-выдохов обратите внимание, был ли каждый из них легче предыдущего или давался с большим трудом? Как вы себя чувствуете – спокойнее или возбужденнее? Участилось или замедлилось сердцебиение?

Упражнение «Изменить настроение с помощью тела»

Вспомните, когда вы в последний раз были расстроены, подавлены или огорчены какой-то потерей. Представьте или почувствуйте, каким тогда было тело. Плечи опущены, грудная клетка вдавлена, будто вы защищаете сердце от боли? Вы опустили глаза? Если вам повезло и друг или партнер обнял вас, позволило ли это прикосновение хоть немножко расправиться, почувствовать себя менее одиноко? Могли ли вы глубоко вдохнуть? Повлиял ли физический комфорт на эмоциональное состояние?

Если вы расстроены или подавлены сейчас, выпрямитесь, но не напрягайтесь. Поднимите и разведите грудь, чтобы распрямились плечи; поднимите голову, затем посмотрите вверх на потолок, откинув голову назад.

Если это не грусть, а иные эмоции, можно попробовать другое упражнение. Даже если в данный момент вы не злитесь и не раздражены, можно потренироваться, представив кого-то или что-то, что приводит вас в ярость или пугает. Представьте себе это как можно реальнее. Прочувствуйте это глубоко. Затем обратите внимание, как вы дышите. Дыхание стало коротким и поверхностным? Сердце бьется как бешеное? Это некоторые из физических ощущений, сопровождающих злость или раздражение. Теперь сознательно дышите медленно и глубоко: полностью вдохните животом, грудью, затем постепенно выпустите весь воздух. Делайте это, пока каждый цикл дыхания не будет происходить без усилий. Заметьте, что, как только вы изменились физически, вы успокоились эмоционально. Вы использовали свое тело, чтобы воздействовать на сознание.

Упражнение «Как вы потеряли свое тело?»

Существует много причин, почему мы стали «бесплотными». Остановитесь и подумайте, что могло способствовать этому в вашей жизни.

Религиозное внушение . Что говорит о теле религия вашей семьи? Это нечто постыдное или нет? Тело – это благословение или проклятие? Считались ли одни части тела приемлемыми, в то время как о других нельзя даже упоминать? Считается ли, что дух – это высокое и хорошее, а тело – низкое и плохое?

Жестокое обращение и насилие . Подвергались ли вы жестокому физическому обращению? Сексуальному насилию? Может быть, это заставило вас ненавидеть свое тело как место преступления, которое хочется покинуть? Сделали ли вы свое тело или какие-то его части бесчувственными к боли, чтобы выдержать, приспособиться, привыкнуть? Заставили ли побои или насилие растождествиться с телом, «покинуть» его? Сложилось ли у вас убеждение, что тело – это источник боли и беспомощности, а не удовольствия и силы?

Социальные нравы . Когда вы росли, были ли приняты в вашей семье ласковые прикосновения или физический контакт сводился к минимуму? Запрещалась или допускалась мастурбация? Как ваша социальная группа оценивала внешние проявления

близости – как плохие манеры или как ожидаемое поведение? Гордились окружающие своей телесностью или пытались ее спрятать? Они держали себя в руках или были раскрепощены? Считался ли секс естественным и приятным или чем-то, что нужно презирать, но терпеть? Сожалели ли женщины о менструации, беременности и деторождении как о своем проклятии или считали их праздником жизни?

Травма . Попадали ли вы в серьезную автомобильную аварию? Были ли вы жертвой ограбления, насилия или кражи? Подвергались ли вы серьезной хирургической операции? Были ли вы на войне? Был ли у вас столь болезненный и пугающий опыт, что чувства стали невыносимыми? Вздрагиваете ли вы до сих пор от некоторых вещей, избегаете ли их?

Вина . Причиняли ли вы кому-нибудь боль, даже и ненамеренно? Убивали ли вы человека или животное, даже случайно? Случалось ли вам ударить кого-то младше, меньше или слабее себя? Желали ли вы покинуть тело, которое причинило вред?

Упражнение «Культурные идеалы»

У каждой культуры и эпохи свои представления о физической красоте.

Был ли у вас в детстве идеальный образ, к которому вы стремились? Что было модно тогда для женщин – быть плоскогрудой и худощавой, как Твигги, или пышной и полногрудой, как Мэрилин Монро? Если вы были высокой девочкой среди невысоких мальчиков, хотелось ли вам быть пониже? Если вы мужчина, то не было ли стыдно быть худым? Что было тогда более популярно – играть мускулами или шевелить мозгами?

Сколько ненависти к своему телу вы впитали из-за этнических предрассудков? Вы пробовали осветлить или затемнить кожу? Приходилось вам делать прямые волосы вьющимися или вьющиеся – прямыми? Окрашивали ли вы свои черные волосы в белый или каштановые в рыжий цвет? Носили ли голубые или зеленые контактные линзы на карих глазах?

Подумайте сейчас: были ли вы в детстве действительно в чем-то «слишком» – слишком низкой, слишком толстой, слишком большой, слишком маленькой? Если у вас есть детские фотографии, достаньте их и хорошенько рассмотрите. Что вы видите? Был ли у вас вихор, который невозможно пригладить? Торчали ли уши? И было ли это действительно так ужасно?

Или у вас было то, чего другие только желают – совершенная внешность? Как вы это ощущали? Не боялись ли вы, что нравитесь только из-за фигуры или хорошего телосложения, что никому неинтересно, насколько вы умны, а важно только, как вы выглядите?

Сегодня: можете ли вы посмотреть на ребенка, которым вы были, и любить себя именно такой, какой вы были?

Упражнение «Как вы обращаетесь со своим телом?»

Нет ничего плохого в том, чтобы быть в форме, но как вы стараетесь этого достичь? Ответьте на вопрос честно. Если хотите, закройте глаза, представьте, как вы занимаетесь, и вспомните, как вы себя чувствуете. Или спросите себя об этом, когда будете заниматься.

Агрессивны ли вы по отношению к своему телу, показываете ли вы ему, что сила и контроль в ваших руках? Подавляете ли вы его сообщения, даже когда оно просит снизить темп или сделать остановку для отдыха? Эксплуатируете ли вы его безжалостно, как машину? Обращаетесь ли с ним, как мачеха и сестры с Золушкой, не делаете ли козлом отпущения за свои проблемы? Зачем вы наращиваете мускулы?

Подумайте о своей одежде. Вам удобно в том, что вы носите, или одежда отрицает потребности тела? Насколько туго затянут пояс брюк, юбки или платья? Насколько тужий бандаж вы носите? Можете ли вы сделать полный вдох, когда сидите? Не жмут ли модные туфли? Не завязан ли галстук настолько туго, что препятствует доступу крови к мозгу? Достигаете ли вы «правильного» внешнего вида ценой телесного комфорта?

Упражнение «Представление о теле в вашей семье»

С каким представлением о теле вы выросли? Были ли у членов семьи дурные привычки или они умели заботиться о себе? Жаловались ли они на боль и ограничения? Много ли болели? Занимались ли тяжелым физическим трудом? Знали ли они, когда отдыхать? Обращались ли грубо друг с другом? Они были сдержанны или нет? Они справляли телесные потребности и ухаживали за телом за закрытыми дверями, как если бы это было чем-то постыдным? Они позволяли себе телесные удовольствия? Пытались ли вы стоять навытяжку, как папа-солдат? Или сутулились, как делал он после тяжелого трудового дня? Какие сообщения от тела вы получали?

Упражнение «Влияние семьи»

Что было бы, если бы ребенком вас приучали к туалету тогда, когда вы были к этому готовы, и вас никогда бы не стыдили за естественные отправления?

Что было бы, если бы вам аплодировали каждый раз, как вы сами вставали на ножки и делали шаг?

Что было бы, если бы вас не дергали и не смеялись, когда вы падали?

Что было бы, если бы мать не шлепала вас за исследование половых органов, когда вы были малышом?

Что было бы, если бы вас утешали и помогали снова забраться на велосипед, когда вы падали и ушибались, а не пытались игнорировать ваши слезы?

Что было бы, если бы вам позволили ощущать свои чувства, вместо того чтобы говорить «мальчики не плачут» или «плакать не о чем»?

Что было бы, если бы никто не дразнил вас, когда вы, будучи подростком, набирали вес, когда гормоны бродили в вашем теле?

Что было бы, если бы вас не заставляли сидеть смирно и неподвижно за партой целый день, а позволяли учиться двигаясь?

Что было бы, если бы все было иначе – если бы вас принимали таким, какой вы есть, хвалили бы каждый раз за проявленную компетентность, с пониманием утешали, когда ваше тело изменялось, интересовались вашими чувствами и мыслями и принимали бы их к сведению, не отделяясь от вас? Могли бы у вас сложиться дружественные отношения с телом вместо отчужденности?

Упражнение «Проверьте осанку»

Какие отношения с телом сформировались у вас в школе? Вас заставляли часами смирно сидеть за партой, чтобы сконцентрироваться на задачах, игнорируя потребности тела, нуждающегося в движении? Вы наклонялись вперед, сгибали спину и поднимали плечи? Вы сохраняли такое же положение дома, делая уроки? Остановитесь и проверьте, как вы сидите за столом сейчас. Может быть, вы возвращаетесь к школьной осанке?

Когда вы слышите слова «встань прямо» или «выпрямись», вспоминаются ли вам приказания учителя или родителей? Как отзывается на эти слова тело? Посмотрите. Вы втянули живот и выпятили грудь? Плечи зажаты и подняты к ушам? Вы держите руки по швам? Сдерживаете дыхание? Шея неподвижна? Сохраняя так называемую хорошую осанку, пройдите по комнате. Не чувствуете ли вы себя деревянным солдатиком? Можете ли вы охватить взглядом все вокруг себя или вы видите только то, что прямо перед вами? Отметьте, что произошло с мышлением. Насколько ясны мысли, когда вы так зажаты?

Теперь попробуйте другое положение. Встаньте, сконцентрировав внимание в центральной точке тела, примерно на 5 см ниже пупка, глубоко внутри. Не задерживайте дыхания, а сделайте глубокий вдох и опустите плечи. Пусть колени будут свободны, а не зажаты, чтобы у вас была устойчивая, но подвижная основа. Расслабьте руки. Теперь, сохраняя это положение, пройдите по комнате. Отметьте широту поля зрения: можете ли вы видеть то, что вверху и внизу, справа и слева, или вы по-прежнему смотрите прямо вперед? Вы чувствуете себя гибким или жестким? Как переход в позу, центрированную на животе, влияет на вас в целом? Какое у вас теперь восприятие и мышление?

Упражнение «Насколько удобен ваш образ тела?»

Вас устраивает то, как вы выглядите, или внешний вид вас смущает? Вы все время

сравниваете себя с другими? Вас слишком волнует размер какой-то части тела? Вы называете ее нелестными названиями? Чего вы стыдитесь? Вы хотите, чтобы волшебник исполнил ваше желание и изменил тело? Если да, то как?

Вы проверяете свое самочувствие, прислушиваясь к внутренним ощущениям, или подолгу смотрите в зеркало? Вы кажетесь себе каждый раз другим? Заставляет ли малейшее изменение размера тела – например, чуть увеличился низ живота после еды или перед менструацией – немедленно сесть на диету или увеличить время физических упражнений?

Упражнение «Уважение и любовь к своему телу»

Вы можете проделать данные упражнения, чтобы научиться уважать и любить уникальность своего тела.

1. Разделите лист бумаги пополам, чтобы получилось две колонки, или сложите его вдвое. На одной стороне перечислите двадцать особенностей, которые вы цените в своем теле: длинная шея, сильные плечи, густые волосы, хорошая система пищеварения, широкий таз, что облегчает роды, сильные руки, большая грудь, чтобы кормить ребенка, хорошее зрение, прекрасная координация, изящные пальцы и т. д. Если не можете набрать двадцать особенностей, напишите десять или хотя бы пять. А если трудно отметить пять, напишите хотя бы две особенности, но не меньше. Сделав это, в другую колонку внесите что-то одно, что вы не любите в своем теле. Взгляните на лист. И позвольте себе больше ценить тело, чем осуждать.

2. Если вам трудно создать такой список, составьте позитивное утверждение о своем теле, даже если оно покажется странным, например «я люблю свой живот». Затем записывайте каждое противоположное ему критическое утверждение, пока не истощите все негативные мысли. Сделав это, повторите позитивное утверждение и попытайтесь добавить к нему еще одно.

3. Сидя или лежа, закройте глаза и мысленно внимательно пройдитесь по телу сверху вниз и снизу вверх. Нет ли части, которую вы проскочили слишком быстро? Есть ли что-нибудь, что вы отвергли и не допустили в образ тела? Есть ли область, которую вы не чувствуете, возможно, даже не знаете, что вы ее отвергли? Есть ли что-нибудь, что вы не любите и называете отвратительным или неприятным? Обратите внимание на эту область. Есть ли у нее отличительная особенность: цвет, звук, вид, температура, строение, плотность, напряжение и т.д.?

Теперь с каждым вдохом наполняйте сердце энергией из любого священного источника, в который верите; на каждом выдохе направляйте любовь из сердца в отвергнутую или нечувствительную область. Дышите, пока не заметите изменений. Чувствуете ли вы, что смягчились? Испытываете ли вы сострадание к себе? Изменилась ли отличительная особенность этой области?

Упражнение «Где вы ощущаете гнев, страх, горе, любовь?»

Как вы узнаете, что вам хорошо, больно, скучно или страшно? Как вы узнаете, что доверяете или не доверяете кому-то? Как вы узнаете, что вы счастливы или печальны? Вспомните, когда вы последний раз плакали от смеха и последний раз горько рыдали. В обеих ситуациях слезы текли из глаз, но разве вы не знали, что это разные слезы? Откуда вы знали это – из размышления или из ощущений в теле?

В следующий раз, когда вы будете сердиться, расстраиваться, огорчаться, бояться или чувствовать покой, спросите себя: какой частью тела я испытываю это чувство? Какие характерные ощущения у этого чувства?

Упражнение «Путешествие к Мудрости Тела»

Сядьте удобно или лягте. Закройте глаза. Начните расслаблять тело от пальцев ног до макушки головы. Вдыхайте глубоко и с удовольствием, выдыхайте легко и медленно. При вдохе почувствуйте, что расширяются живот и грудь. При выдохе почувствуйте, как из вас уходит напряжение. Сделайте несколько вдохов и выдохов, чтобы прочувствовать ощущения

полноты и пустоты. Затем, после глубокого вдоха, сфокусируйте внимание на ступнях. Представьте, что воздух доходит прямо до них. Как мягкий тропический бриз, он ласкает и смягчает все, чего касается. Продолжайте так же работать с дыханием и перемещайтесь по телу, пока не охватите все его части. Если вы подошли к голове, но еще не полностью расслаблены, повторите заново всю последовательность, начиная со ступней.

Как только вы расслабитесь, представьте себе, что вы на горе и готовы спуститься. Вы заметили тропинку. Идите по ней. Она идет по спирали вниз. Будьте осторожны при ходьбе, не поскользнитесь и не споткнитесь о камни и корни. Пусть это займет столько времени, сколько вам нужно, чтобы найти свой путь с горы.

Когда вы дошли до подножия, тропинка стала виться по лесу, окружающему гору. Вы не прошли и несколько шагов, как увидели большой выступающий камень.

Подойдя ближе, вы видите, что это пещера в горе, откуда вы только что спустились. Входите в пещеру. Не нужно ничего бояться. Здесь много воздуха, так что легко можно дышать и оставаться расслабленной. Вы видите дорогу, поскольку вдоль стен пещеры горят свечи. Их свет приводит вас к существу, сидящему в самом конце пещеры. Вы садитесь напротив этого мудрого существа и вежливо кланяетесь ему, чтобы выказать свое уважение. Представьте ее (его, это) себе отчетливо, ведь это Мудрость Тела. Она знает все самое важное о вас. Мудрость Тела имеет доступ к огромному количеству информации о вашем теле – его здоровье и потребностях.

Будьте почтительны, но не робки. Это ваша возможность узнать, что может вам помочь. Сидя перед Мудростью Тела, задайте общие или конкретные вопросы о себе. Ждите терпеливо, на все придут ответы. Они могут быть в словах или образах, или вы почувствуете их как ощущения в теле. Только оставаясь расслабленной и восприимчивой, вы сможете их заметить. Пусть это займет столько времени, сколько нужно. Задайте столько вопросов, сколько необходимо.

Когда вы получили все, что можете использовать в данное время, поклонитесь снова с благодарностью и покиньте Мудрость Тела. Выходите из пещеры и идите через лес, пока не придете к поляне. Затем постепенно пошевелите пальцами ног и рук, слегка потянитесь и медленно откройте глаза. Теперь использование полученной информации зависит от вас.

Упражнение «Ощущение лжи или правды в теле»

Попытайтесь вспомнить, как вы чувствовали себя в последний раз, когда говорили неправду. Вы опустили голову и смотрели вниз? Какие у вас были ощущения? И что они побудили вас сделать? Занялись ли вы чем-то, чтобы избежать того, что чувствовали? Может быть, вам немного сдавило горло, грудь или живот, и это заставило вас что-нибудь съесть? Что ваше тело делает сейчас в ответ на это воспоминание?

Теперь вспомните, как вы чувствовали себя последний раз, когда говорили правду. Какие ощущения вы заметили в теле, пока вспоминали? Это чувство тепла, полноты, легкости?

Если вам трудно вспомнить случай, попробуйте сделать так. Наедине с собой громко произнесите какую-нибудь явную ложь и посмотрите, как отзывается тело. Заметьте свои ощущения. Теперь скажите правду. Снова заметьте, как вы чувствуете себя.

Упражнение «Проприоцепция»

Встаньте, расслабившись, с закрытыми глазами, перед зеркалом (если возможно, перед несколькими зеркалами, отражающими бока и спину). Как, по вашему ощущению, стоят на полу ноги? Носки смотрят прямо вперед? Одна нога повернута больше влево или вправо, вовне или внутрь? Чувствуете ли вы больший вес на одной ноге и ступне, чем на другой? Колени расслаблены? Вы ощущаете плечи и бедра на одном уровне или одна сторона выше, другая ниже? Чувствуете ли вы вес тела больше спереди или он сместился назад? Балансируете ли вы на подушечках пальцев и носках или на пятках?

Теперь откройте глаза и посмотрите в зеркало. Сверьте зрительное восприятие с внутренними ощущениями. Вы узнали что-то новое?

Упражнение «Карта вашего тела»

Чтобы помочь вам узнать свои потребности или цели, а также суметь рассказать о них психологу, полезно иметь представление о том, что происходит в теле. Заполните очертания тела (рис.4.1), задав себе изложенные ниже вопросы, но не ограничивайтесь только ими. Если у вас появится что-то еще, используйте это.

Перед тем как прочитать вопросы, остановитесь, закройте глаза и несколько раз глубоко вдохните и выдохните, чтобы внутренне сосредоточиться. Когда почувствуете, что готовы, откройте глаза и прочитайте вопрос. Снова закройте глаза, если это помогает вам лучше чувствовать происходящее. Делайте то, что хотите – ходите, сидите, лежите, – чтобы понять, что происходит в вашем теле.

Чувствую ли я, что мое тело сбалансированно? Одинаково ли развиты, равно сильны и гибки верхняя и нижняя части, передняя и задняя, левая и правая стороны? Отметьте любую область, которая кажется массивной, слабой, гибкой или ригидной.

- Где я чувствую ограничение в движении? Где есть беспокойство, зажатость, напряжение или страх? Впишите то, что соответствует вашим ощущениям.

- Где я чувствую себя свободно и расслабленно? Где в теле мне легко и удобно?

- Где я чувствую боль? На что она похожа? Жжет ли, как раскаленные угли? Или острая, как нож? Может быть, она тяжелая, как грузовик? Или колет иголками? Есть ли у нее цвет? Если вам трудно ее описать, то просто напишите в этой зоне «боль».

- Где я ничего не чувствую? Отметьте «немые» места.

- Пытается ли часть моего тела мне что-то сказать? Что это за послание?

Упражнение «Чего хочет ваше тело»

Лежа или сидя – закройте глаза. Дышите нормально, свободно, пока не почувствуете, что ум успокоился, а дыхание замедлилось. Потом молча спросите все тело или конкретную часть, где чувствуется боль, дискомфорт или ограничение, чего оно или она хочет. Вы можете задать общий вопрос типа: «Что лучше всего тебе поможет?» Если в ответ ничего не приходит – слово, образ или чувство, – можно задать более конкретный вопрос, требующий ответа да или нет. Например: «Успокоит ли тебя лучше всего общая релаксация?», или «Ты хочешь сбалансировать энергию?», или «Лучше всего сейчас глубинная терапия?», или «Пришло время структурной перестройки?», или «Ты готова научиться двигаться по-другому?» и т.п.

Если вы чувствуете себя хорошо и хотели бы улучшить и расширить круг своих действий, можно задать другие вопросы. Например: «Какое направление даст мне возможность реализовать потенциал бегуна?», «Что поможет чувствовать себя в танце легче и грациозней?», «Что поможет оставаться с возрастом гибкой и активной?».

Упражнение «Эмоции в вашем теле»

Прислушайтесь к какой-либо части тела, где хранится определенная эмоция. Осознайте, что вы там чувствуете. Сосредоточьтесь на особенностях этой области. Она удобная, теплая, зажатая, холодная, слабая, тяжелая, болезненная, мягкая или онемевшая? Приходит ли вам в голову какой-нибудь образ или цвет? Когда вы обращаете внимание на эту область, не вспоминается ли вам вдруг какой-нибудь человек или случай? Или что-то еще? Какое чувство связано с ней: злость, любовь, горе, сожаление, конфликт? Попробуйте выяснить для себя, что может хранить ваше тело.

Упражнение «Диалог с телом»

Поговорите со своим телом. Спрашивали ли вы его когда-нибудь, что оно думает о том, что вы делаете или не делаете для него? Теперь, вступая в отношения со своим телом, сначала представьте себе его желаемый образ. Это работа с внутренними убеждениями.

Отведите на этот диалог около двадцати минут. Найдите такое место, где вас не потревожат. Сядьте в удобное кресло, включите мягкую расслабляющую музыку. А затем задайте себе следующие вопросы:

- Насколько вы осознаете возможности своего тела?
- В хорошем ли оно состоянии?

- Нравится ли вам пища, которую вы едите?
- Достаточно ли вы отдыхаете?
- Чувствуете ли вы, что любите свое тело, заботитесь о нем, отдаете ему должное?
- Какие образы приходят вам на ум, когда вы думаете о своем теле?
- Перечислите подробно, что вы делали прежде для того, чтобы привести ваше тело к желаемому результату.

- Как тогда относилось к этому ваше тело: сердце, желудочно-кишечный тракт, голова? Каково было общее самочувствие?

- Оцените с теперешней позиции, насколько эти методы были нужны и полезны вашему телу.

- И наконец, теперь скажите своему телу все, что вы думаете о нем.

- Представьте себе, а что ваше тело могло бы вам сказать.

Упражнение «Осознание тела»

Приготовьте для себя удобное кресло с высокой спинкой, которая может служить опорой для головы, и подлокотниками либо кровать или ковер, где вы можете лечь. Займите удобное положение, откинув голову на спинку кресла, или лягте, не скрещивая ноги и руки. Постарайтесь немного подвигаться, потянуться, чтобы лучше почувствовать свое тело, отметить места, где оно опирается на кресло или ковер.

Прикройте глаза. Позвольте глазам стать расслабленными и тяжелыми, как будто они не в состоянии открыться. Обратите внимание, как вы дышите. Проследите, как воздух входит в ваши легкие... как он выходит... Постарайтесь делать паузы после вдоха и выдоха, а сам выдох удлинять. Вслед за дыханием войдите внутрь себя.

Направьте свое внимание на ощущения своего тела. Попробуйте пошевелить пальцами ног. Не тесно ли им, теплые они или холодные?.. Подвигайте стопами, подвижны ли они?.. Вы поднимаете фокус вашего внимания вверх по ноге, отслеживаете, не напряжены ли икры? Почувствуйте ваши колени и бедра... Равномерно ли распределяется тепло вдоль всей ноги? Может быть, колени чуть холоднее или теплее?.. Одинаковы ли ощущения в левой и правой ногах? Нет ли где напряжения?

Если вы заметите напряжение какой-либо зоны, направьте туда мысленно выдох, сделайте так несколько раз, пока не почувствуете расслабления.

Ваше внимание перемещается вверх, ощутите ваши тазовые кости, охраняющие внутренние органы. Ощущаете ли вы процессы, протекающие в толстом кишечнике? Нет ли там напряжения? А тонкий кишечник? Идет ли какая-нибудь работа в вашем желудке? Успели ли вы проголодаться?

Мысленно вернитесь к дыханию, проследив тот путь, который совершает вдыхаемый воздух, через трахеи заполняя бронхи и легкие. Прислушайтесь к своему сердцу. Не считайте удары, а просто ощутите ритм его биений. Внутренне отыщите точки, пульсирующие в такт с ним: на шее, под коленом, на запястье.

Как чувствуют себя ваши плечи? Они приподняты или опущены? Пройдите мысленным взором вдоль рук: чувствуете ли вы в них какое-нибудь напряжение?

Перенесите внимание на линию позвоночника. Почувствуйте мышцы спины.

Снова перемещайте внимание вверх. Расслаблена ли ваша шея? Удобно ли лежит голова? Расслаблены или напряжены подбородок, язык, щеки? Теплее или холоднее лица уши? Нос? Нет ли напряжения лба?

Сравните верхнюю и нижнюю части тела, а также правую и левую. Одинаково ли они теплые, может быть, какая-то холоднее? Насколько легко вам удастся осознавать все зоны тела? Нет ли нечувствительных областей?

Теперь постарайтесь ощутить свое тело как единое целое. Скажите: «Это я (имя)! Я здесь живу». Постарайтесь увидеть все хорошее, что есть в вашем теле, которое верно вам служит, всегда готово прийти на помощь. Посмотрите, какое это привлекательное тело, скажите себе, что вы любите ваше тело таким, какое оно есть. Но чтобы чувствовать себя в нем защищенной, его надо холить и лелеять, о нем надо заботиться. Если отдельные части

тела ускользали от сознания, поговорите с ними, поблагодарите их. Послушайте, что они попросят: диеты, или физкультуры, или чтобы вы поменьше курили, или чтобы больше отдыхали.

Представьте себе, что вы вдыхаете золотистый солнечный свет, который постепенно заполняет вас целиком. Если остаются какие-либо темные участки, старайтесь продохнуть через них, глядя, как рассеиваются темные сгустки.

Насладившись состоянием расслабления и покоя, пошевелите пальцами рук и ног, настройтесь на свое дыхание и возвращайтесь сюда, в эту комнату.

Упражнение «Ваша чувственность»

Одним из главных путей познания собственного тела является чувственность. Она проявляется каждый раз, когда мы слышим журчание ручья, вдыхаем аромат цветка или танцуем под любимую музыку. Таким образом, чувственность становится неотъемлемой частью нашей повседневной жизни, она дарит нам постоянную радость и наслаждение. Чувственное взаимодействие со своим телом достижимо всегда. Мы можем сделать большой шаг вперед в стремлении достичь гармонии с собственным телом, если будем активно использовать свою чувственность. Мы можем разбудить нашу чувственность – достаточно помнить о том, что она есть.

Сейчас ваша задача – представить себе и выразить ощущения тела в каждой из перечисленных ниже ситуаций. Не стесняйтесь приукрашивать, преувеличивать и фантазировать, чтобы ощутить это еще лучше. Подробно представьте ощущения вашего тела от:

- бега в жаркий день, а затем купания в озере (тепло солнечных лучей, прикосновение струй ветра, прохлады воды);
- прогулки летним утром в лесу (свежесть воздуха, запахи леса, прикосновение травы с каплями росы);
- обнаженного тела на диком пустынном пляже, купания нагишом поздним вечером (прикосновение сухого мелкого песка, ласка теплой воды);
- танца под вашу любимую музыку (легкость и подвижность тела, слияние с мелодией, раскованность и открытость).

Опишите яркие чувственные воспоминания вашего тела в одной знакомой вам ситуации, не упомянутой здесь (в какой именно?).

Подумайте, как вы могли бы регулярнее вносить в жизнь приятные чувственные ощущения. Перестройте свою жизнь таким образом, чтобы ваши чувственные ощущения и удовольствия были так же важны, как и выполнение других задач и обязанностей. Делайте каждый день жизнь радостной, и пусть вам в этом поможет собственное тело!

Упражнение «Успешные отношения с партнером: помогает ли вам в них ваше тело?»

Средства массовой информации так часто напоминают женщинам об «эталонах женской красоты», что трудно не испытывать неуверенности и неудовлетворенности собственным телом, не совпадающим с «эталоном». Ваша задача на данном этапе – оценить свою уверенность в себе. Стесняетесь ли вы своего тела? Ведь для большинства вид тела партнера, соприкосновение с ним являются одним из основных удовольствий. И даже любящий партнер не сможет наслаждаться вашим телом, если вы сами стесняетесь или стыдитесь его.

У многих женщин барьером для успешных интимных отношений с партнером становится скованность, вызванная неприятием собственного тела. А ведь ваша привлекательность зависит и от тех особенностей внешности, которые вы привыкли относить к недостаткам. Ведь это составляет неотъемлемую часть вашей неповторимости!

Главное изменение, в котором нуждается ваше тело, – это изменение вашего отношения к самой себе. Прочтите внимательно каждый из предложенных ниже вопросов. Пусть вам никто не мешает – останьтесь наедине с собой. Подумайте, прежде чем давать первый пришедший в голову ответ. Спросите себя, как бывает чаще.

- Доставляет ли вам удовольствие, когда ваш партнер смотрит на ваше тело?
- Допускаете ли вы физические признаки расположения (объятия, поцелуи) в отношении людей, которые вам нравятся? Если нет – почему?
- Вы намеренно избегаете носить экстравагантную одежду, чтобы не привлекать внимания мужчин?
- Проявляете ли вы инициативу, чтобы познакомиться или назначить свидание кому-либо, кого вы хотите привлечь? Если нет – почему?
- Если кто-то проявляет к вам интерес или ищет с вами знакомства, как вы реагируете на это?
- Осознаете ли вы свою позу и мимику, общаясь с предполагаемым партнером? Как чаще вы себя держите?
- Когда ваш партнер говорит вам, что вы красивы, как вы обычно реагируете?
- Трудно ли вам поверить, что кто-то может действительно вас любить? Если да – почему?
- Если ваш сексуальный партнер видит вас обнаженной, как вы себя чувствуете?

Обдумайте свои ответы. Наверняка они говорят о вашей неудовлетворенности собственным телом, низкой самооценке. А пока у вас нет положительного отношения к своему телу, вам будет трудно поверить, что кто-то может желать его или восхищаться им. Это и есть главная причина проблем с вашим партнером. Но стоит вам разрешить себе быть привлекательной – и недостатки вашего тела начнут исчезать, оно изменится именно таким образом, как этого хотите вы сами.

Помните, что изменения должны происходить постепенно, чтобы дать возможность окружающим (да и вам самой) привыкнуть к новому облику, а вам построить новое отношение к себе. Проявляйте терпимость к случайным неудачам, поздравляя себя с малейшими достижениями. И когда ваша привлекательность будет осознана и не станет вас стеснять, можно сказать себе, что вы добились окончательного успеха.

4.3. ТранСактная психодрама

Одним из психотерапевтических направлений, уже зарекомендовавших себя в нашей стране в качестве метода работы с гендерными проблемами (гендерной терапии), является психодрама (Горностай, 2003; Михайлова 1999; Михайлова, 2003). Классическую психодраму могут удачно дополнять методы трансактового анализа и системной семейной психотерапии.

Создатель психодрамы Джекоб Морено (Moreno, 1964) задумывал ее как систему ролевой игры, отражающую внутренний мир человека и его социальное поведение. Классическая психодрама – это терапевтический групповой процесс, в котором для изучения внутреннего мира пациента используется инструмент драматической импровизации. Психодрама, по существу, является таким видом драматического искусства, который отражает актуальные проблемы пациента, а не создает воображаемые сценические образы. В психодраме искусственный характер традиционного театра заменяется спонтанным поведением ее участников.

Именно психодрама является первым методом групповой психотерапии, разработанным для изучения личностных проблем, конфликтов, мечтаний, страхов и фантазий. Она основана на представлении о том, что исследование чувств, формирование новых отношений и моделей поведения более эффективно при использовании действий, реально приближенных к жизни.

Основными компонентами психодрамы являются: ролевая игра, спонтанность, «теле», катарсис и инсайт.

Ролевая игра – это одно из главных понятий психодрамы. В отличие от театра, в психодраме участник исполняет роль в импровизированном представлении и активно экспериментирует с теми значимыми ролями, которые он играет в реальной жизни. Второе

понятие – спонтанность – было выделено Морено на основе наблюдения за игрой детей. Он считал, что спонтанность – это ключ, открывающий дверь творчества. Понятие «теле» описывает двусторонний поток эмоций между всеми участниками психодрамы. Катарсис, или эмоциональное освобождение, возникающее у актера в психодраме, представляет собой важную ступень в достижении конечного результата – инсайта, нового понимания имеющейся проблемы.

Основные роли в психодраме – это режиссер, который является продюсером, терапевтом и аналитиком, протагонист, «вспомогательное Я» и аудитория. Психодрама начинается с разминки, переходит к фазе действия, во время которого протагонист организует представление, и заканчивается фазой обсуждения, когда психодраматическое действие и возникшие в ходе его переживания обсуждает вся группа.

Выделяют девять специфических техник психодрамы: представление себя, исполнение роли, диалог, монолог, дублирование и множественное дублирование, обмен ролями, реплики в сторону, пустой стул, зеркало.

Представление себя состоит из коротких ролевых действий, в которых протагонист изображает самого себя или кого-то значимого для себя. Существуют два основных вида этого метода:

- описание себя и людей в форме последовательных эпизодов, парад личностей;
- психодрама в виде серии завершенных ситуаций.

Существует также и метод интервью, когда человек отвечает на вопросы от имени кого-то другого.

Исполнение роли – это акт принятия роли другого. Другим тут может быть часть тела, животное, неодушевленный предмет, человек. К протагонисту она обычно не применяется, но существуют три исключения:

- когда используется одна техника как монодрама;
- когда используется техника обмена ролями;
- во время тренинга, когда человека просят принять новую чужую роль.

Диалог – это изображение взаимоотношений между реальными людьми в ролевых играх. Вспомогательные игроки —люди, с которыми человек взаимодействует в реальной жизни. Здесь каждый – и протагонист, и вспомогательные игроки – играет самого себя. Часто используется при исследовании конфликтных ситуаций.

Монолог – изложение человеком своих чувств, мыслей, как будто он вслух советуется с самим собой, комментарии о своих действиях в ролевых играх в начале, середине и в конце сцены. Есть две формы монолога: акт полного раскрытия себя и сопротивление полному развитию роли. Эта техника разговора с собой сочетается с техникой дублирования, так как человеку могут понадобиться внешние стимулы для монолога (второй участник исполняет роль дублера).

Дублирование . Один из участников играет роль протагониста как его внутренний голос, «психологический двойник». Дублер стоит рядом с протагонистом, сбоку от него. Он добивается ощущения психологического единства с протагонистом. Дублер имитирует протагониста физически, чтобы как можно глубже погрузиться в его роль и направить свое внимание на физические ключи к его душевному состоянию. Задачи дублера:

- имитация физических особенностей, жестов, манер протагониста;
- повторение ключевых слов, достижение психологического, эмоционального сходства с протагонистом;
- «чтение между строк» и обсуждение скрытых мыслей и чувств;
- концентрация внимания на страхах, запретах, дилеммах протагониста;
- высказывание гипотез относительно проблем протагониста;
- побуждение протагониста к открытому выражению своих проблем и к прямому соприкосновению с ними.

Реплики в сторону . Их цель – выявление и раскрытие скрытых мыслей, чувств человека. Они вводятся в действие, когда протагонист излагает события недостоверно,

умышленно скрывает правду. Они всегда применяются в сочетании с «исполнением роли» и «диалогом». Обычно в сторону говорит протагонист, но это может и другой участник, а иногда – несколько участников.

Обмен ролями. Два участника меняются ролями – каждый перенимает позу, манеры, психологическое состояние другого.

Техника пустого стула – протагонист взаимодействует с кем-то или чем-то воображаемым, последнее представлено одним или несколькими пустыми стульями. Протагонист разговаривает с кем-то в форме монолога или обмена ролями.

Зеркало – разновидность имитации поведения, разработанная для того, чтобы дать протагонисту живое зеркало. Она осуществляется дублером, исполняющим в течение короткого времени роль протагониста, пока протагонист наблюдает, удалившись из пространства действия. Иногда дублер преувеличивает некоторые черты поведения протагониста. Эта техника направлена на преодоление сопротивления протагониста. Он сопротивляется изменениям в двух формах – скрыто и открыто; сопротивление вызвано следующими факторами: содержанием обсуждаемой темы, терапевтом, окружением, терапевтическим процессом.

Общие техники «шаг в будущее», «возврат времени», «тест на спонтанность» позволяют работать с разными измерениями времени; «техника сновидения», «психодраматический шок», «ролевая игра под гипнозом» – с различными аспектами действительности. Техника «шаг в будущее» позволяет заглянуть в будущее, «возврат во времени» – в прошлое, «тест на спонтанность» – сфокусироваться на настоящем. Используется и «тест на поиск выхода» – протагонист проигрывает ряд фрустрирующих ситуаций, с которыми он может столкнуться во внешнем мире. Цель техники – устранение или ослабление предвосхищаемых тревог, особенно тех, которые воздействуют на поведение в настоящем.

Как уже говорилось, классическую психодраму могут дополнять методы транзактного анализа и системной семейной психотерапии. В частности, очень полезными могут оказаться техники определения жизненного сценария (Берн, 1998). На практике наиболее эффективная интеграция в психотерапии обычно происходит тогда, когда теоретические конструкты одного направления объединяются с технологией и практической методологией другого (Горностай, 2004а). Мощный практический метод психодрамы хорошо сочетается с психотерапевтическими направлениями, которые традиционно сильны теоретически, например, с теорией глубинной психологии, прежде всего – классическим психоанализом, аналитической психологией, кататимной психотерапией или символ-драмой, теорией экзистенциальной психологии, системной семейной терапией, гештальттерапией и многими другими.

«Транзактная психодрама» – это один из самых удачных вариантов интеграции психотерапий. На такую возможность указывал еще основоположник транзактного анализа Эрик Берн (1998), а впоследствии она была обоснована многими авторами (Holtby, 1975; Jacobs, 1977; Naar, 1977). Психодрама сильна своим действием, методом, в то время как транзактный анализ предлагает цельную теорию. В комбинации они порождают замечательный вариант психотерапии, который хорошо работает (Хайн, 2003). Эти направления совместимы на всех уровнях: практическом, теоретическом, методологическом.

Психодраму и транзактный анализ (ТА) роднит многое, среди прочего – простой и доступный язык этих психотерапевтических традиций. Эрик Берн, разрабатывая терминологический аппарат своей теории, специально использовал знакомые понятия повседневного языка, что иногда даже приводит к профанации многих достаточно сложных фундаментальных идей ТА.

Существует много приложений ТА к психодраме. Самое очевидное связано со структурной моделью личности и заключается в психодраматической проработке ее составных элементов. Понятие эго-состояний», рассмотренное в разделе 4.1 настоящей главы, замечательно подходит для ролевого проигрывания. Уже простое представление

протагониста с помощью трех (Родитель, Взрослый, Ребенок) или пяти (как в функциональной модели эго-состояний) персонажей, которые взаимодействуют между собой, спорят или конфликтуют, позволяет клиенту намного лучше понять себя. Например, человек может осознать, что он предпочитает какое-то определенное эго-состояние или его избегает, а это заставляет исследовать историю его жизни. Или он обнаруживает, что в какие-то важные моменты теряет контакт со своим Взрослым, что мешает человеку совершать важные действия. Иногда за проявлениями эго-состояния Родителя стоит реальная родительская фигура, с которой у протагониста сложные и драматичные отношения. Особенности эго-состояния Ребенка иногда позволяют понять проблемы детства.

С другой стороны, многие роли в психодраме, выражающие субличности человека, являются не чем иным, как вариантами его различных эго-состояний. Всем хорошо знакома роль «Внутреннего контролера» (он же «Контролирующий Родитель»), «Внутреннего ребенка» (детское эго-состояние). Ресурсы Взрослого удобно раскрывать с помощью техники «зеркала». Скажем, протагонист запутался в своих переживаниях, не может избавиться от страха или неадекватно преувеличивает значимость какого-то персонажа, события или вещи. Если предложить ему выйти из ситуации, ставшей тупиковой, и понаблюдать за ней со стороны (когда его заменяет дублер), то, как правило, протагонист возвращается во Взрослое эго-состояние и может трезво оценить, что он напрасно боится или выглядит как слабый маленький ребенок, вместо того чтобы действовать смело и свободно. Средства психодрамы дают возможность усилить или нейтрализовать эго-состояния, получившие в онтогенезе негармоничное развитие, а также работать со многими другими видами структурной патологии и дисгармонии.

Не менее важной теоретической концепцией, которую можно с успехом использовать в психодраме, является теория жизненных сценариев, также рассмотренная в разделе 4.1 настоящей главы (Штайнер, 2003). С помощью драмы часто исследуют развертывание жизненной истории человека. Психодраматическая работа со многими жизненными проблемами становится эффективнее и обретает новые терапевтические возможности при использовании модели жизненного сценария. Выведение на сцену узловых моментов, вокруг которых разыгрывается жизненная драма человека, помогает осознать сценарий с его деструктивным влиянием и способствует выходу из него.

Очень важным элементом сценария являются так называемые сценарные запреты, предписания и ранние решения (Гулдинг, Гулдинг, 1997). Запреты формируются на ранних этапах онтогенеза (иногда на довербальной стадии) и часто играют отрицательную роль, если человек всю жизнь неосознанно запрещает себе какие-то важные формы действий. Взрослый человек может себе разрешить то, что запрещено сценарием, но лишь в обычных ситуациях. Взрослые решения связаны с поздними стадиями сценария, а при стрессе происходит регресс и начинают актуализироваться более ранние элементы сценария. Например, человек может превратиться в травмированного ребенка, вместо того чтобы, трезво оценивая обстоятельства, справиться с ситуацией.

Для снятия запрета и замены его разрешением нужно вернуться в тот период детства, когда запрет был наложен, и переиграть его заново. Здесь наилучшие методические возможности предоставляет именно психодрама с ее техникой «возврат во времени». Примерно так же происходит работа с так называемыми «ранними решениями» о себе, о других людях, о жизни и мире в целом, часто имеющими пагубные последствия, когда они становятся причиной комплексов, вредных сценарных убеждений и стереотипов. Трансактную теорию «перерешения» (принятия нового решения) разработали Роберт и Мери Гулдинги (1997), авторы концепции сценарных запретов, получившие в 1975 г. премию имени Эрика Берна за свои разработки. Можно «переиграть» любую сцену, даже собственное рождение, если оно было сопряжено с неприятием ребенка миром и людьми (родителями). Это равносильно запрету «Не существуй!», типичному для жизненных сценариев самоубийц, который снимается благодаря новому опыту, полученному в психодраме.

Важным компонентом функционирования любой терапевтической группы являются процессы групповой динамики, которые можно успешно интерпретировать с помощью транзактной теории игр. Психологические игры, проявляющиеся в динамических процессах, без сомнения являются индикатором важных психологических проблем участников. Это становится заметным, например, в момент выбора протагониста из нескольких кандидатов, при применении эмоционального рэкета (то есть эмоционального вымогательства или подмены одних чувств другими), в использовании участниками ролей «Жертвы», «Преследователя» и «Спасателя» в групповом взаимодействии. Использование анализа игр, одного из основных терапевтических средств ТА, делает транзактные игры предметом успешной психотерапевтической работы.

Очень интересным методом ТА является «родительское интервью», описанное Мак-Нилом (McNeel, 1976), получившим за свою технику премию имени Эрика Берна в 1994 г. На данный метод, бесспорно, оказала влияние гештальттехника «пустого стула», что отмечает и сам автор. Это терапия родительского эго-состояния протагониста, прояснение отношений с реальной родительской фигурой. «Родительское интервью» можно успешно использовать как в индивидуальной терапии, так и в терапевтической группе. В последнем случае на психодраматических «пустых стульях» могут сидеть актеры, играющие роль родителя или даже «родителя родителя», как в случае, описанном М. А. Хайн (2003). В группе возможно традиционно психодраматическое развитие родительского интервью, когда, например, амбивалентное отношение к родителю (или родителя) исследуется с помощью его разделения на «положительную» (любящую) и «отрицательную» (отвергаемую протагонистом) части (аналоги эго-состояний Заботливого и Контролирующего Родителя).

Особо следует отметить применение «транзактной психодрамы» в индивидуальной психотерапии. Работа с одним клиентом предрасполагает к подробному исследованию его жизненного сценария, так как в центре внимания находятся не актуальные для группы темы и конфликты, а индивидуальная история человека, особенности именно его личности, его собственный терапевтический контракт на изменение. Монодрама (Эрлахе-Фаркас, Йорда, 2004) является прекрасным дополнением к теории сценариев, она позволяет человеку лучше понять свою историю, проиграв свою собственную жизнь.

Важной составляющей транзактной психодрамы при гендерной терапии является работа с гендерными стереотипами, такими как «Женщина успешна, только если удачно выходит замуж», «Женщины не агрессивны». Стереотипы всегда однозначны, хотя реальное поведение всегда многообразно. Часто стереотип превращается в предвзгляд или миф. На языке ТА это не что иное, как родительская контаминация. Хорошим результатом работы может стать развенчание мифа, если он мешает самореализации, например доведение его до абсурда. Деконтаминация предполагает укрепление эго-состояния Взрослого, взгляд на ситуацию «взрослыми» глазами, когда предвзгляд уже не всемогущ (каким он казался в детстве), а смешон и жалок (Горностай, 2005).

Очень интересные результаты дает семейная реконструкция и поиск ресурса. Среди предков человека всегда есть много людей, которые могут ему дать мощную ресурсную поддержку. Даже если род играет явно негативную роль в формировании стереотипов, запретов или жизненного сценария, в нем обязательно найдется человек, представляющий собой счастливое исключение из общего правила, о котором вначале протагонист не помнит, такой человек может стать источником новой системы представлений. Такой ресурс можно найти не только у себя в роду, но и среди друзей или близких. Этот ресурс дает протагонисту разрешение на новое поведение, которое раньше даже не рассматривалось среди возможных вариантов.

Хорошим дополнением к описанным выше методам является работа с ресурсными ролями, помогающая протагонисту освоить ролевое поведение, которое он наблюдал у «идеальных» носителей гендерных ролей. Этот ресурс представляет собой то, что Морено называл «спонтанностью, задействованной в активации культурных консервов и социальных стереотипов». Меняясь ролями с «идеалом», протагонист осваивает формы поведения,

которые он неоднократно наблюдал, тем самым расширяя ролевой репертуар.

Специфика проведения психодраматической женской группы не так уж ярко выражена, и ее отличия от гетерогенных групп незначительны (Михайлова, 1999, 2003). Движение «от периферии к центру» в отношении темы по сравнению с работой в смешанных группах тут происходит быстрее и легче. Возможно, это связано с отсутствием некоторых специфических защит. Вторая особенность «женской психодрамы» – легкость образования связей «по подобию», узнавания себя в других. Например, множественное дублирование в женской группе становится рабочим инструментом сразу, легко и естественно. Именно из-за этой легкости ведущему порой приходится вмешиваться, моделируя опережающий или конфронтирующий внутренний голос – в противном случае все дублирование может стать преимущественно поддерживающим не к пользе протагониста. То же происходит и с шерингом: порой, соблюдая каноны метода, все же приходится применять вмешательства, подобные аналитическим: «Каких же чувств мы как группа так старательно избегаем, если ни разу не вспомнили о неприятной сцене?..» К специфическим чертам женской психодрамы можно отнести трудности, связанные с темой конкуренции. Попытки «соблазнить» группу своей темой тут нередки, но момент социометрического выбора протагониста, когда нужно открыто заявить: мне это нужно, я этого хочу, я имею право участвовать в этом соревновании за внимание и время группы – почти всегда нелегко для участниц.

Существует несколько типичных тем женской группы, предъявление или окраска и разработка которых несколько отличается от того, с чем ведущий встречается в смешанной группе (Михайлова, 1999, 2003).

Одна из них – тема тела, отношения к своему физическому Я. Она возникает чаще всего через недовольство своими внешними данными – весом, ростом, манерой двигаться. Сравнение себя с эталоном (всегда не в свою пользу) – тема вполне традиционная, которая в последние годы обострилась из-за массивированного внедрения в сознание фантастических образов идеального тела и лица со стороны рекламы, «индустрии красоты». Тело как «дом души», отражающий потребности и индивидуальность, – острая и далеко не поверхностная тема для женских групп. Техника «психодраматического тела» здесь помогает поиску своего истинного физического Я. Когда участницы группы, такие разные по физическим данным, помогают женщине-протагонисту строить образ ее телесной индивидуальности, когда нелюбимые, не принимаемые ею части обретают «право голоса», открывается возможность для эффективного терапевтического вмешательства. Переход от тела – объекта критики к телу – субъекту ощущений, носителю жизненной истории, источнику энергии – вот примерное направление работы. Разумеется, в любой момент можно сузить фокус внимания, допустим, на принятии собственной сексуальности, страхе перед необратимыми возрастными изменениями или детством.

Другая тема, настойчиво возникающая в женской психодраме, – жизненные циклы, периоды и разрешение специфических задач каждого из них, что, собственно, и является основным вопросом данной главы. Следующая тема – утрата и ее переживание. Глобальный циклический ритм утрат и обретений – нередкая для женских групп тема, куда, естественно, вплетаются драмы нерожденных детей, жизненных кризисов, прощания и предков. Что касается последних, то это отдельная линия в работе женских психодраматических групп. Не говоря уже о том, что в нашей культуре фигура бабушки играла огромную роль для многих детей – тех, в частности, кому сейчас за тридцать и кто рос во времена, когда «сидеть с ребенком» матери просто не могли по тогдашнему законодательству. В женских драмах предков образ прародительницы – любящей, целостной, мудрой и, само собой, красавицы – это выражение тоски по исцеляющей фигуре – носителнице «женского родового послания». Этот образ часто выражает важнейшие сообщения, она прощает и благословляет, дает разрешение быть счастливой и успешной, женственной вне зависимости от биологического возраста, цельной.

Одной из центральных тем женских групп также являются отношения с матерью, не только как с фигурой личной биографии, но и как с собственным материнским началом.

Модель материнского поведения, в которой ребенок должен быть только «сыт-здоров-обут-одет», имела под собой реальные (и трагические) основания: это опыт миллионов женщин, для которых физическое выживание детей стояло на первом месте. Эти женщины игнорировали, отрицали травмы и лишения в результате отрыва матери от ребенка, помещенного в «детские учреждения», что играло роль примитивной защиты от чувства боли и вины. Практика варварского родовспоможения, аборт и привычное, как бы само собой разумеющееся пренебрежение чувствами и достоинством женщины в этой сфере не могли не повлиять негативно на женское самосознание. Психодрама очень эффективна при работе с травмой, в том числе и с трансгенерационной (см. главу 3). Контекст женской группы дает возможность эту работу углубить. Для эффективной работы в этом направлении огромное значение имеет сама группа как репрезентация роли «достаточно хорошей матери» (по Винникоту): той, которая не бросается тревожно удовлетворять любую потребность детей, но всегда доступна, когда нужна; той, которая умеет любить, не создавая излишней зависимости и не впадая в нее сама; той, которая способна радоваться успехам детей, даже если это означает, что необходимость в ее заботе уменьшается. Понятно, насколько важен этот эмоциональный коррективный опыт для каждой женщины-протагониста, но не менее важен он и для других участниц: исследование собственной «внутренней матери» и ее ресурсных спонтанности и креативности дает им очень много.

Основой приводимого ниже тренинга являются базовые психодраматические техники, дающие возможность исследовать ситуацию с разных позиций, увидеть ее объемно, глазами партнера и других участников, независимо от того, какое место в этой композиции занимает протагонист. Трансактная психодрама позволяет обнаружить особенности собственного поведения, приводящие к негативным результатам, изучить развитие ситуации и поэкспериментировать с вариантами нового поведения.

Занятия в группе предоставляют участницам следующие возможности:

- получение обратной связи и эмоциональной поддержки от участниц группы;
- облегчение благодаря этому процессов исследования себя и раскрытия неповторимости своей женской сущности и специфики прохождения данного жизненного периода;
- расширение контактов с другими людьми, обретение новых способов самореализации в этих контактах;
- возможность узнать и проявить свое женское начало через эксперименты с различными способами его выражения (внешность, одежда, тело, движения, танец, чувства, фантазии и слова);
- исследование того, с какими качествами личности связывается понятие женственности и какие чувства вызывает проявление этих качеств, осознать собственное сопротивление в этой сфере;
- облегчение выбора конкретных способов реализации женского начала;
- интеграция выявленных противоречий своей женской сущности, ассимиляция нового опыта, обретение умения отвечать за себя и заботиться о себе.

Более подробно с теориями психодрамы и трансактного анализа можно ознакомиться в работе «Групповая психотерапия» (Рудестам, 1998).

Использование приведенных ниже техник предполагает достаточно глубокое знакомство с положениями психодрамы, трансактного анализа и семейной терапии. Для этого можно порекомендовать следующие работы: Берн, 1998; Гулдинг, Гулдинг, 1997; Стюарт, Джойнс, 1996; Steiner, 1990, 1996; Schiff, Schiff, 1971; Karpman, 1968, а также книги серии «Справочник практического психолога» (Малкина-Пых, 2004, 2005а, 2005б, 2005в).

Данный раздел написан по материалам следующих работ: Стюарт, Джойнс, 1996; Джеймс, Джонгвард, 1993; Сидоренко, 2001; Шерман, Фредман, 1997; Сатир, 1999; Черников, 2001; www.antirasizm.ru/publ017.doc.

Упражнение «Разминка»

Участницы разбиваются на пары по какому-нибудь странному и неожиданному

признаку и проводят четырехминутную беседу на следующие темы:

- Какие стереотипы, «перлы народной мудрости» в отношении женщин вас особенно задевают?

- Когда – давно или недавно – вы испытывали яркое, отчетливое чувство: «Боже, как хорошо быть женщиной!»?

- В каких своих жизненных ролях вы чувствуете себя «на месте», в согласии с самой собой, а какие даются с трудом или просто не нравятся?

- Кто из знаменитых женщин всех времен и народов вызывает у вас чувство восхищения – «Какая женщина!» – и чем?

- Что обычно говорят маленькой женщине с рефреном: «Ты же девочка!», что считается обязательным, «в жизни пригодится», за что хвалят, ругают, стыдят?

Две минуты говорит одна участница, две минуты другая, а потом пара распадается, и на новую тему уже можно поговорить с новой собеседницей.

Упражнение «Ролевая игра»

Это упражнение используется для отработки умений ролевой игры. С него хорошо начинать групповое изучение психодрамы.

Группа делится пополам и образует два круга один внутри другого. Участники внешнего круга начинают движение по часовой стрелке, а внутреннего – против. По сигналу руководителя участники останавливаются и поворачиваются лицом к партнеру из другого круга. Находящиеся во внешнем круге играют роли полицейских, дающих указания по движению своим партнерам во внутреннем круге, которые играют роли автомобилистов. Участники спонтанно продолжают ролевую игру в течение трех минут, затем в течение двух минут делятся с партнерами своими впечатлениями.

Группа опять начинает движение, затем по сигналу ведущего останавливается и повторяет процедуру выбора партнеров. На этот раз участники во внутреннем круге играют роли продавцов, старающихся что-то всучить «покупателям» из внешнего круга. Через три минуты участники прекращают игру и делятся впечатлениями.

В этом упражнении могут быть выбраны также роли:

- родственников, которые долгое время не видели друг друга;
- человека, рассказывающего ничего не знающему другу о недавней смерти своей супруги (супруга);

- детей, получивших новую игрушку;
- молодых людей, признающихся одному из родителей в своих гомосексуальных наклонностях.

В конце упражнения группа обсуждает свои впечатления, делится чувствами и реакциями на разные роли. Некоторые роли имеют большое эмоциональное значение для участников.

Упражнение «Монолог с двойником»

Это упражнение помогает развить спонтанность и дает возможность попрактиковаться в умении быть двойником. Оно может также дать материал для психодраматического представления.

Кто-то вызывается встать в центр группы и произнести монолог. Ведущий дает ему инструкции: «Начинайте говорить о своих мыслях, эмоциональных переживаниях, чувствах. Не произносите речь, а просто излагайте вслух свои мысли. Можете свободно двигаться по комнате. Представьте, что вы тут один».

Через несколько минут другой член группы по своей инициативе подходит и, не прерывая действия, встает позади произносящего монолог, принимая его позу и повторяя его движения. Ведущий: «Постарайтесь представить чувства и мысли произносящего монолог. Не мешайте течению его речи. Вы можете начать повторять каждую фразу непосредственно после того, как ее услышите, а затем постепенно интуитивно постигайте невысказанные мысли и чувства. Обязательно копируйте невербальное поведение произносящего монолог. Через несколько минут пусть вас заменит другой участник. Каждый член группы должен

иметь возможность хотя бы один раз поработать двойником».

Упражнение «Воображаемая социограмма»

Упражнение позволяет исследовать взаимоотношения между членами группы и дает обратную связь относительно восприятия роли каждого. Оно также демонстрирует взаимосвязь между ролью и самораскрытием человека. Полученный тут материал может в дальнейшем послужить основой для психодрамы.

Социограмма – это наглядное изображение личного отношения человека к группе, где расстояние обычно показывает, насколько близким ощущает себя человек к другим. Хотя в некоторых случаях может наблюдаться согласие, так что самый популярный член группы окажется в центре всех социограмм, социограммы участников будут отличаться одна от другой, потому что они основаны на уникальном восприятии каждым участником взаимоотношений в группе. В психодраме социограмму изображают на сцене через пространственное размещение членов группы. Когда участники на сцене начинают двигаться, это называют деятельной социограммой. Воображение и фантазии членов группы позволяют получить воображаемую социограмму.

Один из членов группы, «режиссер», добровольно вызывается поставить сцену. Ведущий дает ему следующие инструкции: «Разместите членов группы на сцене. Определите роли, которые точнее всего соответствуют вашим представлениям о них. Разместите действующих лиц, как в живой картине. Для более полной характеристики дайте каждому участнику основную тему его высказываний, которые подходят к его роли. Распределение ролей и определение тем высказываний служит для других членов группы обратной связью относительно восприятия их вами как индивидуумов и как членов группы.

В заключительной фазе упражнения, как только сцена организована, позвольте вашим персонажам, не выходя из своих ролей, спонтанно взаимодействовать друг с другом. В качестве режиссера вы можете в любой момент остановить действие. После того как сцена подошла к концу, каждый участник должен рассказать, что он чувствовал, играя роль или выступая в качестве режиссера, и как воспринимал роль и поведение других участников».

Упражнение «Фотография»

Участникам предлагают вспомнить какую-либо семейную фотографию и затем воспроизвести ее, построив изображение из вспомогательных игроков. Эта техника применяется на ранних стадиях работы психодраматической группы.

Упражнение «Создание скульптуры семьи»

Упражнение используется в психодраматических группах для исследования семейных взаимоотношений. Оно также позволяет исследовать сложности в отношениях между членами семьи и дает полезный материал для дальнейших занятий.

Один из участников добровольно вызывается создать живую картину своей семьи. Ведущий дает ему следующие инструкции: «Выберите участников, которые имеют сходство с членами вашей семьи. Включите в свою семью всех, кто жил с вами, пока вы росли. Расположите членов семьи в характерных для них положениях. Создайте сцену, которая изображает какой-то момент взаимоотношений в вашей семье. Например, вы можете расположить свою семью вокруг обеденного стола или воссоздать случай из жизни семьи, имеющий для вас особое значение. Проинформируйте участников, занятых в создании скульптуры, о каждом члене семьи. Используйте дистанцию, чтобы отразить взаимоотношения членов семьи друг с другом. Обязательно включите в сцену себя как члена семьи. Вы можете попросить кого-нибудь из членов группы изображать вас, пока вы ставите сцену.

Когда сцена поставлена, сообщите каждому участнику фразу, характеризующую данного члена семьи. Затем попросите участников поделиться с группой своими чувствами. Обязательно поделитесь тем, что вы чувствовали в процессе упражнения».

Упражнение «Замена ролей»

Упражнение помогает увидеть другие перспективы и научиться ценить различия между людьми. Этому способствует переживание полноты разных ролей и точек зрения.

Замена ролей – это обмен ролями между двумя участниками психодрамы, когда они, уже получив некоторый опыт взаимодействия друг с другом, пытаются влезть «в шкуру» друг друга, «вынуть свои глаза и вставить себе чужие», как писал Морено в своем стихотворении, а потом взаимодействовать так, как будто каждый из них превратился в своего партнера, тщательно стараясь изобразить другого и возвращаясь, если это необходимо, в собственную роль, чтобы уточнить и улучшить свой портрет, изображаемый партнером.

Техника замены ролей существует в трех вариантах.

Классическая замена ролей – два участника группы обмениваются ролями, так что протагонист играет вспомогательного игрока, и наоборот. Например, двух спорящих игроков меняют местами и просят продолжить спор, но с точки зрения партнера. Вернувшись в собственную роль, они могут подправить или детализировать свой портрет, который им «нарисовали».

Неполная замена ролей – протагонист играет роль реального, но отсутствующего в данный момент человека. Например, мать исполняет роль дочери, которая не входит в группу, в роль матери играет вспомогательный игрок.

Социодраматическая замена ролей – протагонист играет роль отвлеченного или фантастического персонажа, например обобщенного другого, снежного человека, Бога, злой колдуньи, идеальной матери, неопытного учителя и т. п.

«Разогрев» вспомогательного игрока

В технике замены ролей необходимо, чтобы игроки усвоили особенности лица, которое они играют, историю его жизни, взгляды на мир, манеры и даже обороты речи. Этого нелегко добиться сразу, без репетиций, с людьми, которые не являются профессиональными актерами. По мнению специалистов, начиная с самого Морено, профессиональный актерский опыт может скорее повредить, нежели помочь психодраме. Для «разогрева» вспомогательного игрока, которому предстоит сыграть роль значимого для протагониста лица, протагонист встает за его спиной, кладет обе руки ему на плечи и произносит монолог от лица этого человека.

Другой вариант разогрева – протагонист не рассказывает о роли, а разыгрывает ее, показывая каждую роль в лицах. Такая замена ролей может осуществляться многократно на протяжении психодрамы для того, чтобы вспомогательный игрок понял, какого рода воздействие этот человек оказывал на протагониста и как именно это происходило.

«Техника стульев»

Вместо молчаливого вспомогательного игрока роль значимого человека людей или частей личности приписывают пустому стулу (или стульям). Стул служит как бы нейтральным вспомогательным игроком, легко высказать ему, что угодно, и спроецировать на него любое содержание, при этом на участников не воздействуют личностные характеристики живых игроков. Со стулом можно многократно меняться местами, стулья позволяют дать выход эмоциям, их можно толкать, бить, обнимать, пинать. Эта техника полезна при работе с детьми, а также взрослыми, чувствительным к присутствию реальных вспомогательных игроков. Режиссер обычно стоит за стулом и задает вопросы, касающиеся данной ситуации, чтобы облегчить проецирование. С этой же целью можно использовать имена, например «Агр» для агрессии, «Сно» для снобизма и т. п. Режиссер показывает, какое поведение характерно для стульев с этими именами, он передвигает стулья, устанавливает эмоциональный тон и задает вопросы по поводу происходящего, стимулируя групповую дискуссию.

«Технику стульев» можно использовать и в тех случаях, когда участник выражает две и более противоборствующие тенденции в какой-либо межличностной ситуации. Стулья используются для того, чтобы представлять собой каждую из альтернатив. Протагонист принимает на себя разные роли, садясь на разные стулья, а режиссер интервьюирует его в каждой из ролей. Эта техника помогает протагонисту принимать важные решения.

Пустые стулья используются в психосинтезе, гештальттерапии, транзактном анализе и

других видах психотерапии. Так, например, в ТА на пустой стул обычно садится «Свинья», особое эго-состояние, которое мучит человека, не позволяя ему делать то, что он хочет, и заставляя делать то, чего он не желает.

«Идеальный друг»

Это один из вариантов техники замены ролей. Существующий в действительности значимый для протагониста человек заменяется фантастическим образом значимого человека, которого в реальности никогда не было, но которого он хотел бы видеть возле себя. Эта техника обычно применяется на стадии завершения психодрамы для снижения напряжения.

Морено считал замену ролей движущей силой психодрамы: часто больше всего учишься тогда, когда играешь чужую роль. До сих пор, однако, не найдено объяснение тому факту, что игрок склонен менять взгляды в сторону сыгранной им роли, если она была противоположна его собственной, и в сторону от нее, если она была близка к его собственной роли.

Упражнение «Дублирование»

Вспомогательный игрок вербализует мысли и чувства, которые протагонист, возможно, затрудняется выразить. Обычно двойник стоит рядом с протагонистом либо за спиной, с тем чтобы внимательно наблюдать за его невербальными проявлениями. Время от времени дублер вслух высказывает свои догадки по поводу того, что чувствует, о чем думает и что собирается сказать протагонист. Последний может изменить высказывания дублера, дополняя и уточняя их.

Иногда режиссер вначале сам показывает, как можно дублировать протагониста. Встав сзади и положив ему правую руку на правое плечо, он высказывается за него от первого лица.

Протагонист должен ответить, насколько высказывания дублера совпадают с его истинными мыслями и чувствами. В дальнейшем режиссер в те или иные моменты психодраматического действия, которые ему кажутся подходящими для дублирования, может спросить у членов группы: «Кто-нибудь хочет продублировать его (ее)?» Желаящий может подойти к протагонисту, встать сзади и произнести высказывание от его имени. Сразу же после этого режиссер спрашивает протагониста: «Это так?», протагонист отвечает «да», «нет» и, возможно, добавляет что-либо от себя (его высказывания не ограничивают ни по форме, ни по объему), а затем, независимо от его ответа, дублеру разрешают снять свою руку с плеча протагониста и сесть на место.

Возможность дублирования предоставляют всем желающим последовательно, одному за другим, пока протагонист не согласится с каким-либо высказыванием. В дальнейшем дублирование может происходить спонтанно: в момент, когда кому-либо из участников группы покажется, что он мог бы дать нужное для протагониста дублирующее высказывание, он может сам подойти к протагонисту, положить ему руку на плечо и сказать что-либо от его имени. Протагонист отвечает на это, оценивая достоверность высказывания, и затем дублер снимает свою руку с плеча протагониста и садится на место, независимо от того, какой ответ дал протагонист.

Задача двойника – дать протагонисту необходимую поддержку через эмпатическое общение. Таким образом, двойник стимулирует, поддерживает протагониста, помогает ему своими предположениями и интерпретациями.

«Множественные двойники»

Это еще один вариант техники дублирования, где вспомогательные игроки представляют два и больше аспекта личности протагониста: скажем, один – самоуверенного коммерсанта, другой – забитого мужа, третий – разгневанного отца. Главная цель этой техники – прояснить дилемму протагониста. Этот вариант напоминает одну из техник психосинтеза, в которой протагонист сам выделяет свои субличности – жизненные роли, цели, намерения и актуальные желания, а затем вспомогательные игроки, исполняющие роль каждой из субличностей, окружают протагониста и начинают убеждать его в своей нужности

и важности, «бороться» между собой за место и время, которое протагонист им выделяет, за право притягивать к себе активность и энергию протагониста и т. п.

Упражнение «Зеркало»

Вспомогательный игрок проигрывает какие-то моменты поведения протагониста, а тот наблюдает, сидя в зрительном зале. Иногда какая-либо характерная черта или особенность протагониста может отражаться в зеркале в преувеличенном виде для того, чтобы он мог изучить ее тщательнее. Режиссер может специально настроить дублеров на то, чтобы они преувеличивали те эмоции, которые протагонист подавляет.

Техника зеркального отражения позволяет смоделировать новые виды поведения и демонстрирует дисфункциональные аспекты старых. Она расширяет зону самопознания протагониста, демонстрируя ему, как его действия воспринимаются окружающими людьми.

Практически технику зеркала можно использовать много раз на протяжении одной сессии. Режиссер может попросить кого-либо из участников: «Встань рядом и покажи, как он это делает». Техника «зеркала» может обескураживать протагониста, если ему и без того трудно сконцентрироваться на психодраматическом действии, либо он может просто ее не заметить, если глубоко вовлечен в действие. Вместе с тем «зеркало» эффективно концентрирует, фокусирует внимание зрителей на определенных аспектах поведения протагониста.

Эту технику можно использовать при любых формах групповой работы, если ее упростить. Например, условному протагонисту можно предложить выполнять какие-либо двигательные упражнения или просто движения, а «зеркало» должно точно и мгновенно воспроизводить все эти движения. У протагониста возникает ощущение концентрации внимания другого участника на нем, ощущение связи с другим человеком и значимости своих действий. Эффект усиливается, если протагонист двигается в «галерее зеркал», где его движения повторяют сразу многие участники.

Упражнение «Монолог»

Протагонист вербализует свои мысли и чувства вслух перед зрителями. Он выходит из разыгрываемой в данный момент сцены и произносит монолог о том, какие внутренние реакции та у него сейчас вызывает. Обычно ему предлагают говорить о своих проблемах, расхаживая по сцене. Монолог можно использовать как для разогрева протагониста, подготовки его к трудной работе, так и для его успокоения.

Вариант этого упражнения – «В сторону». Режиссер останавливает действие, когда видит в том надобность, и спрашивает протагониста, какие мысли и чувства тот сейчас переживает. Эта процедура используется в тех случаях, когда протагонист боится говорить о своих мыслях и чувствах прямо. Проговаривание мыслей вслух позволяет участнику отстраниться от эмоциональных реакций и сформировать новый взгляд на свою проблему. Эта техника способствует инсайту и когнитивной проработке проблемы. Техника монолога противоположна технике физикализации (см. ниже).

Упражнение «За спиной»

Это обсуждение действий, мыслей и чувств протагониста как бы в его отсутствие, хотя на самом деле он находится среди зрителей.

Протагонист сидит на стуле, повернувшись спиной ко всем остальным членам группы, и не может принимать участия в обсуждении, а члены группы высказывают свои чувства и свое отношение к нему.

Эта техника похожа на технику зеркального отражения, но ярче подчеркивает тот момент, как данного участника воспринимают другие люди.

Опыт применения этой техники показывает, что ее особенно высоко оценивают те участники, которые по разным причинам не чувствовали себя полностью включенными в группу – из-за пропусков групповых занятий, из-за слабого знакомства с остальными членами группы, которые хорошо знают друг друга, или вследствие чрезмерной «экспонированности» после участия в психодраматическом эпизоде. Метод «За спиной» парадоксальным образом помогает участнику повернуться лицом к группе, а группе – лицом

к данному человеку.

Упражнение «Все спиной»

Протагонист просит членов группы уйти; однако, вместо того чтобы уйти, они все поворачиваются к нему спиной. Протагонист действует так, как будто они действительно ушли, и говорит в адрес каждого члена группы, что он по отношению к нему чувствует.

Упражнение «Повернись к нему спиной»

Смущенный, застенчивый или неуверенный в себе протагонист высказывает свои мысли и чувства членам группы, которые внушают ему страх. Режиссер предлагает протагонисту повернуться спиной к пугающему его человеку и представить себе, что он находится в привычном для него месте наедине с режиссером.

Упражнение «Статуя»

Протагонист выражает свои чувства, взгляды и другие внутренние состояния через зримые образы, составленные из членов группы, которые представляют собой как бы отдельные элементы реальности. Например, каждый член семьи показывает с помощью «скульптуры» момент в будущей жизни семьи, наступление которого он хотел бы испытать, или, напротив, тот момент, который его больше всего пугает. Техника побуждает участников к активному исследованию проблемы, ее конкретизации. Она нацелена на то, чтобы сделать скрытые мысли и чувства явными.

Процесс построения скульптуры не менее важен, чем результат. Так, например, режиссер может обратить внимание на то, что протагонист выбирает мягкие стулья для симпатичных ему фигур, а для амбивалентных – жесткие. Именно поэтому важно, чтобы протагонист сам формировал пространство психодрамы.

Упражнение «Сновидения»

На сцене проигрывается сновидение протагониста, который может, как режиссер, организовать действие так, как оно ему сейчас вспоминается, и выбрать вспомогательных игроков для воспроизведения элементов сновидения. Можно использовать те сновидения, которые приснились участникам в период работы в психодраматической группе, или те, которые часто повторяются или кажутся самому человеку значимыми. Вспомогательные игроки могут играть роли любых предметов, явлений и даже абстрактных понятий.

Упражнение «Физикализация»

Под этим термином понимается перевод мыслей и чувств в реальные действия в ходе инсценирования конфликтов, требующих именно такой активной манеры проработки. Физикализация позволяет полнее исследовать свою роль, уточнить свое восприятие проблемы. Она побуждает участника не столько отстраниться от своих чувств и поступков, сколько полнее пережить их, пробудить эмоции и освободить заблокированные источники энергии.

Вариант техники физикализации – «проталкивание». Протагониста просят прокатить или протолкнуть по сцене перед собой часть самого себя, которую он больше всего любит или не любит. Режиссер тщательно наблюдает за его поведением, особенно если в нем проявляются острый гнев или ранимость.

Другим вариантом техники является «материализация». Чувства, желания и их комплексы материализуются в конкретных вещах и событиях – это могут быть материальные ценности или психологические трудности и лишения.

Упражнение «Психодраматический бодибилдинг»

Протагонист выбирает игроков для исполнения ролей различных частей своего тела. Режиссер ведет интервью с протагонистом, временно принимающим на себя роли каждой из этих частей, стараясь определить, как эта часть функционирует и влияет на все остальное тело. Например, режиссер задает «частям тела» такие вопросы:

- Что ты обычно делаешь для этого тела?
- Ты активна?
- Тебя замечают?

Опросив одну часть, режиссер переходит к другим, пока не будет построено все тело. Когда тело готово, протагониста просят отойти в сторону и наблюдать, как взаимодействуют разные его части. Затем режиссер предлагает протагонисту найти те элементы, которые его не удовлетворяют, и перестроить картину для достижения большей гармонии. Можно также разыграть ситуацию, в которой части будут действовать совсем по-иному. На стадии обмена чувствами внимание концентрируется на телесных ощущениях и нарушениях.

Упражнение «Самореализация»

Членам группы предлагают представить себе свои жизненные планы, а затем эти планы инсценируются с помощью вспомогательных игроков.

Упражнение «Запредельная реальность»

Запредельная реальность – это расширение ситуации за пределы ее привычных пропорций, что позволяет субъекту и группе рассмотреть проблему «вблизи», лучше узнать ее. Воображение и игра – главные методы исследования запредельной реальности протагониста.

Для возникновения запредельной реальности можно использовать какой-нибудь значимый объект, например часы, картину, плюшевого мишку. Протагонисту предлагают стать этим значимым для него предметом и затем его интервьюируют в этой роли.

Упражнение «Круг давления»

Протагониста окружают другие члены группы, сцепившиеся друг с другом руками, которые не позволяют ему вырваться из круга. Круг символизирует давление и гнет, испытываемые протагонистом. Он получает от режиссера инструкцию прорваться любым возможным способом. При другом варианте используются стулья, обозначающие значимых других. Протагонисту самому предлагают построить круг из стульев и обозначить, кого или что будет изображать каждый стул. Протагонист должен отодвинуть стулья, куда захочет, для того чтобы освободиться из гнетущего круга.

Упражнение «Круг утешения»

Эту процедуру чаще всего проводят вслед за трагическими сценами горя, отчаяния. Члены группы окружают протагониста, выражая ему любовь и сочувствие – как вербальными, так и невербальными средствами (объятия, поцелуи, прикосновения). Эту процедуру можно использовать и на заключительной стадии психотерапии.

Упражнение «Барьер»

Члены группы формируют стену, отображающую внутренние барьеры протагониста, которые отделяют его от значимого для него человека. Протагониста настраивают на то, чтобы прорваться сквозь стену и встретиться с находящимся по ту сторону стены человеком.

Вариант этой техники, «реагирующий барьер», применяется для развития общения. Между протагонистом и значимым другим (или другими) помещается символическая стена из вспомогательных игроков. Каждому вспомогательному игроку дается особая задача коммуникационного блока, и каждая положительная реакция продвигает протагониста ближе к значимому другому, в то время как каждая негативная реакция увеличивает дистанцию. Главная цель упражнения – прояснение взаимодействия со значимыми другими, а не достижение катарсиса.

Упражнение «Высокий стул»

Протагониста сажают на стул, расположенный так, что он начинает ощущать себя выше остальных членов группы. Другой вариант: протагониста могут попросить встать на стул, чтобы чувствовать себя более сильным в процессе взаимодействия с авторитетными фигурами.

Упражнение «Судилище»

Используется для развития способности прощать при обиде на значимого другого. Протагониста просят выбрать вспомогательного игрока на роль Бога. Бог «относит» протагониста в сторону и сообщает ему, что тот умер и находится на небесах. Затем Бог предлагает ему принять на себя ответственность за решение о том, будет ли допущен на небеса значимый другой, на которого так зол протагонист. Эта техника воспроизводится и в

других конфликтных ситуациях протагониста со значимыми другими до тех пор, пока не будет достигнуто какое-либо решение.

Упражнение «Взрывная психодрама»

Этот метод основан на идее о том, что для изменения человеку необходима сильная эмоциональная реакция. Для достижения такой реакции воспроизводится окружение, в котором она впервые появилась, и предпринимается попытка спровоцировать конкретную эмоцию или тревогу. В ходе психодраматической сессии условные стимулы, то есть события, которые вызывают эмоциональное возбуждение, проигрываются протагонистом (иногда неоднократно) для того, чтобы связать их с безопасным окружением, вследствие чего наступает угасание тревожных реакций. В ходе этой процедуры, которую называют также техникой «психодраматического шока», протагонист проигрывает травматическую сцену много раз, пока та не утратит своей негативной силы.

Психодрама предлагает метод для работы с семейной ситуацией в том виде, в котором она сохранилась и живет внутри человека. Не всегда есть возможность работать непосредственно с членами родительской семьи, тем не менее можно воспроизвести «внутреннюю правду» и вынести родительскую семью из памяти на психодраматическую сцену. В ходе психодрамы защитные тактики и детские способы решения конфликтов, позволявшие ребенку выжить во враждебном (как он его воспринимал) окружении дома, всплывают на поверхность. И тогда их легче идентифицировать и таким образом прочувствовать и понять, почему они были необходимы. Контакт с душевной травмой на более глубоком уровне, чем вербальное мышление, позволяет клиенту оживить весь свой травматический опыт, почувствовать его в настоящем и избавиться от него.

Упражнение «Дух дома»

Упражнение позволяет выявить неосознаваемую атмосферу родительского дома и высвободить сохранившиеся ощущения от этой атмосферы.

Инструкция для ведущего по проведению упражнения:

1. Попросите участников на короткое время визуализировать атмосферу, характерную для родительского дома. Надо попросить членов группы расслабиться и вернуться в то время, когда они жили в родительской семье. Они должны постараться мысленно представить свои семьи как можно ярче: где в доме они находятся, как выглядят, какая царит атмосфера и пр.

2. В качестве протагониста следует выбрать того человека, который максимально «разогрет». Надо попросить его выбрать участников группы, которые будут исполнять роль членов семьи, домашних животных и пр., а также человека, который будет играть протагониста. Пусть протагонист укажет местонахождение и положение каждого члена семьи, придаст им наиболее характерные позы и выражение лица. Пусть «вспомогательные Я» замрут в этих позах.

3. Протагонист проходит вокруг «скульптур», рассматривая их и переживая те чувства, которые они вызывают. Затем он берет на себя роль «духа дома», произнося: «Я дух этого дома и...» В этот момент он может высказать все, что ему хотелось бы сказать о неосознаваемых настроениях, царивших в родительском доме. Он может встать перед любым из действующих лиц, включая самого себя, и продублировать, что происходит у того внутри.

4. Протагонист заканчивает сцену, говоря от имени «духа дома» все, что ему кажется правильным.

5. В конце происходит обмен чувствами.

Упражнение «Двойные послания»

Упражнение позволяет обнаружить несовместимые послания и ожидания, которые передавали родители, и выявить их двусмысленность. Дисфункциональные семьи, стремящиеся создать впечатление «благополучного дома», склонны ожидать от детей того, что в собственном поведении взрослых отсутствует; в результате дети вынуждены нести на себе эмоциональный груз — убеждать окружающих в том, что в семье все замечательно.

Моделирование – наиболее эффективный способ формирования поведения. Поэтому дети, которые бессознательно моделируют поведение родителей, но от которых требуют иных форм поведения, испытывают стресс и чувствуют внутреннюю раздвоенность. Дети часто «отзеркаливают» родителям их собственное поведение, а затем родители бессознательно пытаются корректировать в детях то, что они сами не в состоянии заметить или исправить в своем поведении.

Участники берут ручку и бумагу и выполняют упражнение «Семейные правила» по следующей инструкции: «Схематически изобразите собственную фигуру и расположите вокруг нее фигуры других людей из вашей родительской семьи – бабушек и дедушек, других родственников, домашних животных – всех, кого вы считаете нужным включить. Спросите себя: „Что ожидали от вас в семье?“ И запишите правила, которые транслировались родителями, бабушками и дедушками или любыми другими семейными фигурами. Затем подчеркните правила, по которым ваши родители жили сами и исполнения которых ожидали от вас. Теперь подчеркните правила, выполнение которых родители и другие семейные авторитеты ожидали от вас, но по которым сами не жили».

После этого участники делятся полученной информацией с доверенным лицом или с группой.

Упражнение «Бессознательные семейные послания»

Упражнение позволяет прояснить послания (как негативные, так и позитивные) родительской семьи, которые усваиваются на бессознательном уровне, и довести эти послания до сознания, что позволит клиентам их проработать и при желании отбросить. Бессознательные послания, которые усваиваются некритично, как единое целое, имеют огромную власть над человеком. Они воспринимаются как истины, которые человек открыл самостоятельно. Необходимо понять эти послания и освободиться от них.

Участники берут бумагу и ручки. Им предлагают схематически изобразить в виде рисунка или символа самих себя; они могут использовать и свои детские фотографии. Ведущий дает следующую инструкцию: «Вокруг изображения или над ним запишите все семейные послания: те, которые открыто декларировались, те, которые не произносились вслух, а также те, которые просто витали в воздухе.

Затем на другом листе бумаги напишите несколько предложений о том, как эти послания реализовывались вами в вашей взрослой жизни.

Теперь кратко запишите, как вы реализуете эти послания на бессознательном уровне в вашей собственной жизни, как передаете их другим людям, как они влияют на ваше восприятие других и на то, как другие люди воспринимают вас».

После этого участники делятся полученной информацией с доверенным лицом или с группой.

Упражнение «Чувства, которые мы принимаем»

Упражнение позволяет понять, какие чувства отрицались другими членами семьи, и отделить подлинные собственные чувства от тех, которые демонстрировались вовне для других людей.

Когда авторитетные члены семьи, такие как родители, отрицают свои чувства, скажем, стыд, злость или влечение, отказываясь открыто признаться в них самим себе или другим, эти чувства тем не менее присутствуют в самой атмосфере дома. В ситуации, когда кто-то не берет на себя ответственность за свои чувства, другие люди могут принимать их как свои собственные – это один из аспектов «созависимости» и «смешения». Диаграммы, полученные при выполнении этого упражнения, показывают, каким образом в дисфункциональных семьях возникает запутанность, а также насколько трудна задача сепарации и взросления. В таких семьях, во-первых, трудно понять, какие чувства кому принадлежат; во-вторых, трудно отделить себя от того, что представляет собой бесформенную массу.

Участники берут бумагу и ручки. Сначала проводится «разогрев» с помощью

направленного воображения (медитативный разогрев), что позволяет участникам окунуться в атмосферу родительского дома. Затем они с помощью простого рисунка, символа или простого перечисления имен изображают членов своей родительской семьи, включая самих себя. Около каждого члена семьи они пишут чувства, которые, как им кажется, тот человек переживал, но в которых не сознавался или которые отрицал. Ручкой другого цвета они проводят линию от человека, отрицающего свои чувства, ко всем людям, которые чувствовали это «за него», а затем называют это чувство словами и записывают это в конце линии.

После этого участники делятся полученной информацией с доверенным лицом или с группой.

Упражнение «Скрытые семейные тени»

Упражнение позволяет вывести на свет скрытую внутрисемейную динамику и понять феномен смешения между членами семьи.

Участники берут бумагу и ручки и схематически в виде простого рисунка или символа изображают членов своей родительской семьи. Рядом с каждым символом они пишут слова или фразы, которые выражают «неявную тень», отбрасываемую авторитетными членами семьи. Эта «тень» представляла собой важную составную часть атмосферы, которая царила в доме, но это влияние оставалось полностью или частично не заметным.

Затем каждый участник схематически изображает на разных листах бумаги собственное «тенивое Я» и «тенивое Я» членов семьи. Полученные схемы можно распределить по подгруппам, которые существовали внутри семьи как на сознательном, так и на бессознательном уровне. Можно использовать какие-то слова или фразы, чтобы далее описать взаимоотношения «семейных теней».

После этого участники делятся полученной информацией с доверенным лицом или с группой.

Упражнение «Семейные группировки»

Упражнение позволяет понять, на какие группы подразделялась родительская семья и кто с кем был связан определенным образом, а также выяснить, какое влияние оказывали эти союзы и что делать с их влиянием сегодня.

Участники берут бумагу и ручки. Используя треугольники для обозначения мужчин и кружки для обозначения женщин, они сначала мысленно представляют себе различные семейные группировки.

Затем ведущий дает им инструкцию: «Вначале изобразите организацию семьи, как она вам видится.

Теперь, когда первое задание выполнено, выделите самые мелкие внутрисемейные группировки, используя символы, которые позволят изобразить диады и триады, на том же или другом листе бумаги. Назовите ваши символы приемлемыми именами. Вы можете включить членов расширенной семьи или домашних животных в ваши группировки».

После этого участники делятся полученной информацией с доверенным лицом или с группой.

Упражнение «Жизненные уроки, извлеченные из семейного опыта»

Упражнение позволяет понять осознанные и неосознанные соглашения, принятые в семье, а также осознать, как эти соглашения по-прежнему практикуются в семье (если это происходит).

Участники закрывают глаза и погружаются в свое прошлое, позволяя сценам сменять одна другую. Ведущий дает им следующую инструкцию: «По мере того как эти сцены разыгрываются в вашем воображении, делайте мысленные заметки, какие уроки вы извлекли относительно того, как функционирует ваша семья».

Затем участники берут бумагу и ручки. Ведущий говорит: «На листке бумаги коротко запишите тот урок, который можно вынести из этой сцены. Например: „Подготовь себя ко

всему, что может произойти в будущем“; „Не обращай внимания на боль и сохраняй спокойное лицо“; „Мы интеллигентные люди, мы хорошо относимся к окружающим“ и пр.».

Далее участники берут два листа бумаги и на первом сверху пишут заголовок: «Неявные или бессознательные», на втором – «Проговариваемые или осознанные». Соответственно, на первый листок заносят непроговаривавшиеся уроки, а на второй – осознанные.

Затем ведущий просит их просмотреть свои записи и подчеркнуть те соглашения, которым они следуют и сегодня. Ведущий добавляет: «На отдельном листе бумаги кратко запишите ситуации из вашей нынешней жизни, в которых эти соглашения реализуются».

Далее существует ряд возможностей:

А. Построить психодраму вокруг ситуации, в которой соглашение впервые было «осознано». Можно выбрать любое соглашение, в отношении которого протагонист в достаточной степени «разогрет».

Б. Положить «соглашение» на пустой стул и разговаривать с ним, обмениваясь ролями, или выбрать кого-нибудь для исполнения роли «соглашения» и вести с ним диалог.

В. Разбиться на небольшие группы или пары и обсудить свои записи.

Г. Написать письмо к «соглашению», которому участник хотел бы сказать «прощай», описать свои чувства относительно него, объяснить, почему надо от него избавиться.

При любом варианте после следует обсудить упражнение в группе.

Упражнение «Семейные соглашения»

Упражнение позволяет выявить явные и неявные соглашения относительно членов семьи и превратить бессознательные соглашения в сознательные.

Участники берут бумагу и ручки. Лист делится на две части, заголовок к первой половине – «Проговариваемые», ко второй – «Непроговариваемые». Ведущий дает инструкцию: «Поместите себя на бумаге там, где вам захочется, вместе с теми людьми, с которыми у вас складывались значимые отношения. Используйте кружки для обозначения женщин и треугольники для обозначения мужчин. Разместите эти символы таким образом, чтобы показать отношения этих людей друг с другом, напишите их имена внутри символов и коротко запишите „проговариваемые“ и „непроговариваемые“ соглашения».

После этого участники делятся полученной информацией с доверенным лицом или с группой, пытаясь выяснить, каким образом эти соглашения работают сейчас.

Непроговариваемые соглашения, которые имели большую власть в прошлом, могут действовать и во взрослой жизни. Например, семья считала, что старший ребенок самый сообразительный. В результате остальные дети могут всю жизнь чувствовать, что они недостаточно умны. Семья, какой бы маленькой она ни была, представляет для ребенка весь мир; таким образом, роли и характеристики, которые в неявной форме приписывают человеку в детстве, становятся его восприятием себя. Поэтому участнику важно понять, какие контракты, заключенные в его детстве между членами родительской семьи, он перенес и в свою взрослую жизнь. После выявления соглашений, которые участникам не нравятся, возможно, они захотят заменить каждое старое соглашение новым. Например, соглашение «Моя сестра симпатичная, а я сообразительный» можно переписать следующим образом: «Моя внешность меня вполне устраивает, и я уважаю мой собственный интеллект и интеллект других».

Упражнение «Если бы стены могли говорить»

Упражнение позволяет прояснить атмосферу, царившую в родительском доме, и получить доступ к непроговариваемым чувствам.

Участники закрывают глаза и «входят внутрь дома», в котором жили в детстве. Ведущий дает им следующие инструкции: «Позвольте образам детства всплыть на поверхность вашего сознания. Пусть воображение ведет вас в любую из комнат. Позвольте любым образам или чувствам овладеть вами и постарайтесь просто погрузиться в них.

Используйте образ стены, которая может говорить. Говорите так, как будто вы и есть эта стена, и опишите все то, что вы видите и что происходит. Опишите это на листке

бумаги».

После этого участники делятся записанным с доверенным лицом или с группой.

Это упражнение можно выполнять в разных комнатах, и каждый раз результат будет иным. Можно также в воображении сесть в машину или побывать в другом доме. Некоторые места хранят счастливые и безопасные воспоминания, тогда как другие – несчастные или травматические; в равной степени важно воспроизвести их все. Если какому-либо предмету есть что сказать, можно произнести монолог от его имени. Это упражнение может также служить «разогревом» перед психодрамой. Выбранный предмет или стена помещаются на пустой стул, и можно меняться с ними ролями или выбрать человека для исполнения их роли.

Упражнение «Описание подтекстов»

Упражнение позволяет выразить скрытые мотивы и чувства или молчаливую атмосферу в доме, а также понять послания, которые были присвоены протагонистом в детстве.

Ведущий дает следующие инструкции: «Закройте глаза, расслабьтесь, отрегулируйте дыхание и дайте свободу вашему воображению и памяти. Вообразите сцену, и пусть на ней разыгрывается ситуация, в которой то, что лежало на поверхности, сильно отличалось от того, что люди переживали внутри. В тот момент вы почувствовали, что внутреннее и внешнее не синхронизировано, и это заставило вас „не верить своим глазам“ или почувствовать себя в изоляции.

Посмотрите на действующих лиц на сцене. Посмотрите на их лица и позы и послушайте, что они говорят.

Посмотрите на себя в этой сцене и позвольте себе погрузиться в те чувства, которые она порождает.

Слабый голос внутри вас пытается что-то сказать. Прислушайтесь к этому голосу и обратите внимание на то, что он говорит. Сделайте так, чтобы этот голос стал громче.

На листе бумаги запишите все, что говорит этот голос, неважно, имеет ли это какой-либо смысл или нет. Запишите то, что вы слышите, не пытаясь редактировать или вносить коррективы. Просто зафиксируйте, что говорит голос».

После этого участники делятся записанным с доверенным лицом или с группой.

Это упражнение можно выполнять индивидуально или на группе, но в любом случае затем необходимо прочитать написанное вслух. Тут можно использовать мягкую негромкую музыку или приглушить свет. Если это психодраматическая работа, протагонист может прочитать полученный материал выбранному им лицу из своего прошлого и представить это лицо с помощью пустого стула или монолога. Затем он может произвести обмен ролями и дать этому лицу возможность ответить.

Упражнение «Сцена и подтекст»

Упражнение позволяет довести до сознания подтекст ситуации и глубже понять ту власть, которой в мире семьи обладают подавленные чувства.

Это упражнение можно выполнять в связи с разными ситуациями, в которых протагонист чувствовал, что не может открыто выразить свои мысли и чувства. Цель тут состоит в том, чтобы та невыраженная реальность, которая была весьма значимой, но не понятой, получила голос. В дисфункциональных семьях то, что человек видит своими глазами, и то, что он ощущает, в значительной степени расходится между собой. Когда две реальности не совпадают, человеку начинает казаться, что он «сходит с ума», он начинает сомневаться в собственном восприятии. В дисфункциональных семьях всячески подчеркивается необходимость делать вид, что все хорошо; чем слабее семья, тем сильнее разрыв между тем, как семья выглядит, и тем, что она реально чувствует. В этом упражнении такой разрыв «получает голос» и сопутствующие чувства становятся яснее.

Участники закрывают глаза и позволяют всплыть на поверхность ситуации из прошлого – той ситуации, которая, по их ощущениям, была внутренне противоречивой или «сумасшедшей». В тот момент их чувства не соответствовали тому, что происходило вовне.

Например, когда, внешне вежливые, выразившие удовольствие на семейном ужине, внутренне они чувствовали свою отверженность, враждебность или злость.

Затем выбирается протагонист, который указывает на членов группы для исполнения каждой роли в этой сцене. Протагонист размещает актеров и описывает им характер каждого персонажа одним или двумя предложениями или демонстрирует его с помощью обмена ролями, принимая типичную для персонажа позу. В процессе проигрывания сцены протагонист может поговорить с любым персонажем, с которым ему захочется. Затем протагонист обменивается ролями с актером и произносит непроговаривавшиеся слова подтекста, как он его видит и чувствует. Он может захотеть побыть дублером или произнести монолог и выразить словами неосознанные чувства, возникшие у него в этой ситуации.

Далее протагонист может выйти из разыгрываемой ситуации и реконструировать ее по своему желанию, поместив членов своей семьи и самого себя в контекст отношений, которые он предпочел бы тогда иметь.

Затем группа обменивается с протагонистом своими чувствами и мыслями, которые возникли в процессе наблюдения за сценой.

Упражнение «Родительская проекция»

Упражнение позволяет выявить родительскую проекцию и идентифицировать слепые пятна во внутренних отношениях с родителями.

Сначала ведущий предлагает участникам вчувствоваться в те характеристики родителей, которые, как им кажется, они несут в себе. Речь может идти о тех аспектах личности, которые пугают или заставляют страдать, либо, напротив, о тех аспектах, которые помогают им чувствовать себя хорошо.

Затем члены группы в течение двух-трех минут «показывают» одного из своих родителей в свободной манере. После этого группа некоторое время обсуждает эту демонстрацию.

После этого членам группы предлагают еще раз выполнить это упражнение, изобразив того же или другого родителя. После второго раунда группа снова обменивается своими мыслями и чувствами, которые они вынесли из показа. Что они пережили, выполняя это упражнение повторно?

Для некоторых членов группы это упражнение может стать «разогревом» перед психодрамой, посвященной их родителям. Для этого они могут выбрать среди остальных актеров на роли своих родителей или берут эту роль на себя, предложив кому-нибудь сыграть их самих.

В любой момент эти маленькие эпизоды могут перерасти в объемные сцены, при условии, что протагонист захочет пойти этим путем с одобрения группы. Это полезно и для зрителей, поскольку все люди в той или иной степени несут внутри себя проекции своих родителей. Проигрывание проекций позволяет взглянуть на свои интериоризации и отнестись к ним критически или одобчительно.

Еще один вариант – это взглянуть на жизненную ситуацию «глазами родителя», дабы понять, как думают родители. Это можно сделать вербально или психодраматически, с помощью интервью. Можно просто описать такую ситуацию, разыграть соответствующую сцену или использовать иную технику из описанных выше.

Упражнение «Семейные потери»

Упражнение позволяет прикоснуться к тому, что семья как единое целое потеряла, и проработать эти потери.

Сначала участники в воображении погружаются, во-первых, в свою родительскую семью и, во-вторых, в проблемы, которые они ощущают как потери. Затем ведущий дает такие инструкции: «На листке бумаги дайте высказаться вашему внутреннему голосу, возможно, голосу ребенка, живущему в вас. Опишите отдельным словом или фразой, что этот ребенок потерял».

Затем группа может поставить психодраму вокруг любой из этих ситуаций. Наряду с

потерями участники могут обсудить и то, что они хотели бы изменить в своем детстве.

После этого участники обсуждают с группой возникшие у них чувства. При работе с большой группой можно разбить ее на пары или подгруппы из трех-четырех человек, чтобы обсудить полученные записи, после чего вся группа собирается вместе и продолжает обсуждение. В индивидуальной терапии клиент может проиграть все эти чувства. Можно поставить пустые стулья для репрезентации действующих лиц и поговорить с ними.

Упражнение «Позитивные послания»

Упражнение позволяет выявить то хорошее, что было в детстве человека, и определить места и людей, от которых это исходило.

Участники берут бумагу и ручки. Ведущий предлагает им схематически изобразить себя в детстве любым достаточно выразительным способом. Далее он говорит: «Вспомните позитивные послания, которые вы слышали или почувствовали, когда были детьми. Запишите эти послания в любом месте на листе бумаги. Рядом с посланием напишите, от кого оно исходило, включая вас самих.

Обсудите это с доверенным лицом или с группой или выберите исполнителя роли, чтобы произнести эти послания в любой приемлемой форме».

Упражнение «Сильные стороны и таланты»

Упражнение способствует пониманию и выявлению сильных сторон и талантов и толерантности к чувствам, которые возникают при осознании положительных качеств, оно помогает принять ответственность за свои хорошие качества, а также сосредоточить на них внимание.

Участники берут бумагу и ручки. Ведущий дает следующую инструкцию: «Мы все обладаем качествами, которые считаем положительными. Иногда мы концентрируем внимание на негативных сторонах и забываем о своих хороших качествах, которые мы унаследовали и развивали. Перечислите некоторые из этих основополагающих качеств, которые вы пронесли через свою жизнь и которые дают вам силы для изменения и перестройки».

Затем участники выбирают любого человека из своей жизни, от которого они хотели бы получить письмо с положительной оценкой своей личности, где содержалась бы благодарность за их силу и помощь и признание их хороших качеств. Они пишут это письмо сами себе от имени того человека.

Далее участники обсуждают это письмо с группой или разбившись на пары. Можно предложить участникам выбрать кого-нибудь в группе, кто хотел бы, чтобы письмо было ему прочитано. Протагонист может также выбрать кого-то, кто сыграл бы его самого, когда он будет читать свое письмо, исполняя роль «дополнительного Я».

Затем происходит обсуждение упражнения в группе.

При индивидуальной работе письмо можно обсудить и проработать с психологом. Ведущий может также поставить психодраму с пустыми стульями или «дополнительными Я», которые представляют позитивные качества клиента. Ведущий может попросить участников поговорить с этим положительным качеством и поменяться с ним ролями, чтобы выступить от имени этого качества.

Упражнение «Семейные боги»

Упражнение позволяет игровым способом идентифицировать семейные идеалы и посмотреть, какую роль они играют в жизни человека.

Семья часто приписывает определенную функцию или роль своим членам. В деструктивных семьях подобные идентификации слишком жестко фиксированы, так что члены семьи начинают чувствовать себя носителями определенных качеств. В такой семье отсутствует гибкость, необходимая для естественной перемены ролей на разных стадиях жизни. Поскольку члены семьи пытаются сохранить стабильность и избежать хаоса, семья становится ригидной.

Участники готовят бумагу, ручки и цветные карандаши. Ведущий дает такую инструкцию: «Закройте глаза и вспомните те моменты, которые идеализировала ваша семья.

Что это было: работа, популярность, мозги, успех, физическая сила, красота, власть, жертвенность, неудача?

Теперь, используя символы, слова или разные цвета, изобразите или опишите различных богов и божков, которым поклонялась ваша семья.

Рядом с тем, что вы написали, попытайтесь определить, кто был хранителем каждого идеала, чья задача состояла в том, чтобы проводить этот идеал в жизнь или представлять интересы семьи, воплощая эти характеристики. Возможно, носителем того или иного идеала служил один человек, а возможно – несколько. Запишите их имена в соответствующих местах.

Теперь определите, как вы лично относились к каждому идеалу, какую роль он сыграл в вашей жизни».

Затем участники обсуждают полученные диаграммы и свои чувства в маленькой группе или в парах. Кроме того, можно поставить психодраму, используя членов группы или пустые стулья для исполнения различных ролей.

Упражнение «Дневник Семейных богов»

Упражнение позволяет понять, каковы были главные устремления семьи, и обменяться ролями с другими членами семьи.

Сначала участники выполняют упражнение «Семейные боги» (см. выше). Затем им предлагают сделать запись в дневнике от имени каждого бога и божка, от первого лица в шутливом тоне. Например: «Я божок красоты, и я живу в мечтах Маши. Она поклоняется мне с помощью журналов, клипов, групп».

Участники могут обсудить эти записи в парах, подгруппах или в целой группе.

Вариант: каждый участник может представить группе портрет одного из божков. Протагонист может использовать пустой стул, чтобы представить себя группе от имени божка, встать перед стулом и выразить свое отношение к данной персоне. После этого можно произвести обмен ролями.

Упражнение «Проведение родительской психодрамы»

Упражнение позволяет понять своих родителей и их эмоции, играя их роли, и выявить межпоколенческие черты, которые передаются от родителей ребенку.

Такая психодрама дает участнику возможность почувствовать, какой жизнью жили его родители. Тут возникает много возможностей для понимания родителей, для прощения и освобождения от застарелых травм. Эта игра также помогает пройти стадию отделения. Тот же процесс можно осуществить для бабушки или дедушки, брата или сестры либо кого-то еще, кто оказал влияние на жизнь клиента.

Участники делятся своими чувствами относительно жизни своих родителей, выбирая для обсуждения те моменты, которые они считают особенно острыми. Им следует подумать о том, что, по их мнению, было незаконченным делом родителей. Далее они обращают внимание на те аспекты этого «незаконченного дела», которые особенно повлияли на них самих – либо потому, что передало им родительскую боль, либо потому, что они интериоризировали некоторые характерологические черты этого родителя. В качестве «разогрева» тут можно также использовать упражнение «Родительские тени».

Затем протагонист приглашает для исполнения своей роли члена группы, который достаточно «разогрет» (или использует пустой стул), а сам играет роль родителя. Он также выбирает из членов группы исполнителей других ролей в разыгрываемой сцене. По ходу действия родительской психодрамы протагонист обменивается ролями с другими ее участниками.

Протагонист должен закончить сцену в любой момент, когда почувствует, что она закончена. Можно предложить протагонисту, исполняющему роль одного из родителей, вести себя так, как протагонисту хотелось бы, чтобы родитель вел себя в его детстве. Это корректирующее переживание. Тут также полезен обмен ролями.

Затем вся группа обсуждает пережитое в процессе упражнения.

Упражнение «История личного имени»

Упражнение позволяет узнать человека с помощью истории его имени. Оно дает важные сведения о человеке, потому что с именем связаны многие чувства и история личности. Это хороший «разогрев», который ведет к глубокой психодраматической работе с полученным в ходе выполнения упражнения материалом. Участники могут выбрать кого-то для исполнения роли себя самих, используя детские прозвища, имена, которых не любили, и пр.

Ведущий предлагает членам группы представиться, опираясь на свои имена и сообщая информацию о них. Участник может рассказать, как его имя было выбрано, каково его происхождение, менял ли он имя, носил ли прозвища, любит ли он его, как ему хотелось бы, чтобы его называли, и т.п.

Ведущий или члены группы могут задать несколько вопросов, чтобы помочь говорящему.

Упражнение «История написанного имени человека»

Упражнение позволяет понять человека через историю его имени, обсудить личностно окрашенную информацию с группой и «разогреть» ее.

Используется большая школьная доска. Участники подходят к доске один за другим и записывают на ней свои имена. Они должны писать свое имя различными способами, в короткой и длинной форме, в различных стилях, которыми они пользовались на протяжении жизни, включая изменения имени. В результате у каждого будет несколько версий написания своего имени с детства и до настоящего времени. Участники могут обмениваться своими воспоминаниями и чувствами, когда записывают каждый из вариантов.

Ведущий или члены группы задают участникам вопросы для более глубокого понимания личности каждого.

Затем вся группа обсуждает то, что обнаружилось в ходе выполнения этого упражнения.

Упражнение «Идеальный ребенок»

Цель техники – помочь наладить отношения с собственным ребенком.

Некоторые родители несут в себе идеалы, которые, по их мнению, должен воплотить их ребенок. Это мешает им увидеть ребенка таким, каков он есть, и принять его. Психодрама помогает идентифицировать этого идеального ребенка, что позволит родителям заняться налаживанием отношений с ребенком реальным. Участники, пока еще не имеющие детей, получают возможность поработать со своими фантазиями. Если люди потеряли ребенка или не могут его иметь, психодрама помогает им осмыслить свои переживания. В результате участники могут понять, что не стоит заставлять реальных детей, супругов или кого-то еще заполнять пустое пространство.

Участники закрывают глаза и обращаются к своим фантазиям об идеальном ребенке. Его надо осмотреть со всех сторон, понюхать, потрогать, послушать звуки, которые он издает.

Затем участникам предлагают детально описать на листке бумаги или нарисовать этого фантастического ребенка и кратко охарактеризовать его словами и написать, кем и чем ребенок может стать в будущем. Кроме того, участники пишут, чем они хотели бы заниматься вместе с идеальным ребенком.

Далее в парах, подгруппах или со всей группой следует детально обсудить идеального ребенка, как будто он существует в реальности, описать его внешность, особенности характера, занятия, а также его значение для родителей.

Затем на основе этого материала ставится психодрама с «идеальным ребенком», можно использовать пустой стул или какой-то участник играет роль ребенка. Можно применять техники интервью и обмена ролями.

Затем проводится общее обсуждение сессии на группе.

Приложение

Опросник «Шкала локуса
ролевого конфликта»

Инструкция: внимательно прочтите приведенные ниже утверждения и оцените их по критерию соответствия или несоответствия вашему собственному поведению. Если утверждение в большинстве случаев относится к вам, вы отвечаете «да». Если утверждение редко совпадает с вашим теперешним поведением, вы отвечаете «нет».

1. Я обычно легко могу сказать человеку о том, что мне в нем что-то не нравится.
2. Если меня просят что-то сделать, то в первый момент мне трудно отказаться, даже если это мне невыгодно.
3. Я считаю, что можно легко нарушать неразумные правила, если это не вредит окружающим.
4. Я легко могу отказаться от выполнения каких-то обязанностей, если они мне не по душе.
5. В общественном транспорте мне легче самому терпеть неудобства, чем доставить их другим.
6. Мне очень трудно выступить с критикой чьей-то работы.
7. Я часто конфликтовал с родителями оттого, что они навязывали мне свои правила поведения.
8. Мне обычно трудно отказывать людям.
9. Удовлетворенность от хорошо сделанной работы мне гораздо важнее, чем похвала начальства.
10. Я считаю, что человек должен стремиться быть образцом мужчины (женщины).
11. Главное – хорошо выглядеть в глазах окружающих.
12. Во всех ситуациях важно оставаться самим собой, независимо от того, что о тебе подумают окружающие.
13. Когда нужно вернуть одолженные кому-то деньги, мне очень трудно напомнить об этом должнику.
14. Родители в детстве часто считали меня непослушным сыном (упрямой дочерью).
15. Обычно другим людям легко заставить меня что-либо сделать, даже если мне этого не хочется.
16. Оказываясь в ситуации «непрошеного гостя», я очень боюсь доставить лишние хлопоты хозяевам.
17. В детстве я старался быть независимым от мнения и желаний своих сверстников.
18. Если мне не нравится, как кто-то что-либо делает, мне нелегко сказать ему об этом.
19. Я обычно легко говорю «нет».
20. Положительный отзыв руководителя является для меня очень важной наградой за проделанную работу.
21. В детстве я обычно был послушным ребенком.
22. Теща (свекровь) не должна вмешиваться своими советами в дела семьи.
23. Мне трудно не выполнить каких-то обязанностей, даже если они мне неприятны.
24. Мнение окружающих следует учитывать в своем поведении.

Ключ опросника: ответы «да» – 1; 3; 4; 7; 9; 12; 14; 17; 19; 22. Ответы «нет» – 2; 5; 6; 8; 10; 11; 13; 15; 16; 18; 20; 21; 23; 24.

Обработка: подсчитать количество ответов, совпадающих с ключом.

Нормы: экстернальный тип локуса ролевого конфликта – 0—10 баллов; промежуточный тип – 11—15 баллов; интернальный тип – 16—24 балла.

Глава 5

Насилие: психология и терапия

До недавнего времени насилие на гендерной почве (НГП) рассматривалось как дело чисто личное, семейное. Однако в последние годы произошел сдвиг в осмыслении этого

предмета, было опубликовано множество исследований, документально подтверждающих широкое распространение НГП и его серьезное влияние на женскую психику. Женские организации открыто заявили, что НГП – проблема социальная, а вовсе не личная. Были приняты законы, предусматривающие уголовную ответственность за НГП, и разработаны механизмы их исполнения. НГП подверглось осуждению на всемирных форумах, где были приняты соответствующие резолюции. Организация объединенных наций дала определение НГП и признала это явление серьезной проблемой, оказывающей влияние на личность, семью, общество и нации.

Понятие «насилие на гендерной почве» включает в себя слово «гендерной» потому, что его жертвами в подавляющем большинстве случаев становятся женщины. Насилие такого рода направлено, прежде всего, на женщин как представительниц слабого пола, не способных оказать сопротивления более сильным физически мужчинам и в целом обладающих относительно низким социальным статусом. Недостаток силы и статуса делает женщин уязвимыми для насилия.

Вопреки стереотипным представлениям о жертвах насилия на гендерной почве (НГП), в реальности оно может коснуться любой женщины. Среди жертв НГП есть женщины богатые и бедные, образованные и нет, замужние, вдовы и разведенные. Согласно оценке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), жертвой НГП в какой-то момент жизни становится каждая пятая женщина (WHO, 1997). Другие исследования дают даже более удручающую статистику – вплоть до того, что жертвами насилия становится одна женщина из трех (Heise et al., 1995). Сегодня известно, что НГП может привести к развитию хронических психологических и физических расстройств и негативно повлиять на самые разнообразные аспекты жизни женщины. Многие жертвы изнасилования получают серьезнейшие физические и психические травмы, вплоть до психоза и смерти (Shamin, 1985). Вероятность самоубийства среди жертв изнасилования в девять раз выше, чем среди женщин, не подвергавшихся насилию (Kilpatrick, Best, 1990).

Хотя насилие на гендерной почве имеет множество форм, в настоящем справочнике будут рассмотрены вопросы психологической помощи двум наиболее распространенным категориям пострадавших от НГП: жертвам бытового (семейного) насилия и жертвам изнасилования или сексуального домогательства.

Главная цель злоумышленника при НГП – обрести контроль и власть над своей жертвой. Обычно НГП носит характер оскорбления. Этот особенно касается тех случаев, когда преступник и жертва знакомы, а именно к этой категории относится подавляющее большинство случаев НГП (Russell, 1986). Согласно признаниям жертв НГП, чем ближе они знали насильника, тем сильнее оказывалась психическая травма, полученная в результате сексуальной агрессии с его стороны (Zierler et al., 1991).

По своему характеру насилие может быть разовым, повторяющимся или хроническим. Тактика, используемая насильником, также бывает различной; насилие не обязательно носит сексуальный характер; могут использоваться различные комбинации физического, психологического и эмоционального (вербального) насилия. Это может повлечь тяжелые последствия, включая физические травмы, психологическую боль и хроническое чувство страха у жертвы.

Многочисленные исследования преступности демонстрируют тот факт, что среди лиц, совершивших преступление, преобладали мужчины. В России, например, мужчины совершают 80—90% умышленных убийств. Мужчины также занимают первое место и среди потерпевших от физической агрессии: среди молодых мужчин убийство значительно чаще является причиной смерти, чем среди женщин (Бэрон, Ричардсон, 1999). Однако, в отличие от мужчин, женщины чаще становятся жертвами супружеского насилия и сексуальной агрессии.

Несмотря на тот факт, что гендерные различия влияют на формирование агрессии и ее проявлений, среди исследователей до сих пор нет согласия о причинах гендерных особенностей агрессивного поведения. Во всяком случае, биологические и генетические

интерпретации насилия и агрессии все еще имеют своих сторонников (Бэрон, Ричардсон, 1999).

Количественное превалирование мужчин среди преступников и агрессивных личностей привело к тому, что лучше разработаны теории, объясняющие мужское насилие. Отметим лишь некоторые из этих теорий (Ходырева, 2002). Гендерные теории мужского насилия можно условно разделить на две группы: в первой насилие обусловлено внутренними причинами, во второй – внешними. Среди первых наиболее распространены концепции, согласно которым мужское насилие есть результат интеграции (интериоризации) насилия в маскулинную идентичность. В свою очередь, к внешним (или ситуационно обусловленным) теориям можно отнести попытки связать насилие: 1) с внешними обстоятельствами, способствующими формированию положительного отношения к насилию у мужчин; 2) с факторами риска, способствующими агрессивному поведению; 3) с дезинтеграцией социальных институтов, что способствует превращению насилия в ключевую черту маскулинной идентичности; и, наконец, 4) с ролью отдельных сообществ и их субкультур (Klein, 2004).

Вопрос об источнике насилия очень важен. Ряд теорий формирования личности находит причины агрессивного поведения в том социальном окружении, в котором формируется индивид. К таким концепциям, уделяющим особое внимание взаимосвязи насилия и гендерной идентичности, можно отнести психоаналитическое направление, теорию социализации и – с некоторыми оговорками – теорию научения.

Несмотря на то внимание, которое все эти теории уделяют социальным аспектам и социальному окружению, локализовать институты, влияющие на формирование агрессивных поведенческих реакций и мужчин и женщин, крайне сложно. Невозможность выделить четкий временной промежуток в развитии личности, в течение которого происходит формирование агрессивной маскулинности, заставляет думать, что данный процесс продолжается в течение всей жизни, он интегрирован во все социальные институты. Таким образом, чрезвычайно трудно отделить «нормальные» институты и социальные организации повседневной жизни от тех, что формируют маскулинную идентичность, одним из корневых элементов которой является насилие. Итак, в течение всей жизни человека существует как реальная возможность формирования маскулинности, связанной с насилием, так, соответственно, и возможность существенного пересмотра этой модели идентичности.

В многочисленных экспериментах исследовались наборы личностных черт, способствующих агрессивному поведению, таких как боязнь общественного неодобрения, общая и ситуационная тревожность, раздражительность и эмоциональная чувствительность, тенденция усматривать враждебность в чужих действиях, убежденность человека в том, что он в любой ситуации остается хозяином своей судьбы, склонность испытывать чувство стыда, сниженный или повышенный самоконтроль. Показательно, что все перечисленные выше личностные черты довольно трудно отнести к собственно «маскулинным». Как отмечает ряд исследователей, мужчины, совершившие насилие по отношению к своим женам, не имеют единой типичной структуры личностных черт. Более того, иногда сходное насильственное поведение свойственно лицам с совершенно различной структурой личности (Бэрон, Ричардсон, 1999). Таким образом, можно сделать вывод, что довольно сложно установить тесную взаимосвязь между агрессивным поведением и характеристиками личности. Это, в свою очередь, позволяет поставить под сомнение связь маскулинной гендерной идентичности с конкретным социальным («агрессивным») поведением.

Существующие подходы не в состоянии объяснить причины насилия со стороны женщин. О насилии женщин над женщинами не только в родственных, но и в партнерских отношениях стали говорить сравнительно недавно. Несмотря на то что уровень преступности среди женщин невысок, необходимо выяснить природу этого феномена и не исключать женщин из анализа насильственных преступлений. Женщины с трудом находят парадигмы для артикуляции своего опыта и знаний в этой сфере. Социально-биологические теории по понятным причинам игнорируют агрессивность женщин. При исследовании

женщин-преступниц их нередко патологизируют – так, например, традиционный психоанализ подчеркивает тут нереализованный мазохизм женщин.

Ряд исследовательниц считает, что насилие и доминирование мужчин принципиально отличается от насилия женского, они предлагают разработать особую теорию женского насилия, которая бы качественно отличалась от теории насилия мужского (Hird, 1995). С точки зрения ситуационного подхода можно предположить, что, во-первых, условия, при которых женщины совершают насилие, могут отличаться от условий, в которых насилие совершают мужчины, и, во-вторых, что женщины тут могут иметь иную мотивацию. Такая форма женского насилия, как насилие над детьми, позволяет построить универсальную концепцию насилия, в которой важнейшим фактом является дисбаланс власти между сторонами. Дети подвергаются насилию именно в силу своей незащищенности и зависимости. Как только они обретают власть в виде физической силы, экономической независимости, их ослабленные, постаревшие и потерявшие былую власть матери сами начинают обращаться за помощью. Чтобы понять, почему мужчина осуществляет насилие над женщинами, следует понять, почему сами женщины осуществляют насилие над детьми. Господствующая в настоящее время репрезентация насилия женщин в отечественных СМИ представляет таких женщин как рациональных, жестоких, хладнокровных, потерявших свою женственность людей (Ходырева, 1997).

Многие эксперты – прямо или косвенно – связывают насилие мужчин с быстрыми социальными изменениями и нестабильностью, например с такими явлениями, как война и ее социальные последствия. При этом важно исследовать, какое воздействие оказывают социальные перемены и войны на людей, участвующих в боях, и на гражданское население, оставшееся дома. Хуже всего исследованы изменения при переходе от периода относительной стабильности к относительной нестабильности и вновь к стабильности. Например, как уравновешенный в мирное время мужчина становится насильником относительно женщин в период военных действий? Эксперты спорят о том, является ли насилие над женщинами во время войны следствием социальной санкции насилия в сочетании с доступностью беззащитной жертвы – или же мы имеем дело с процессами идентификации, связанными с гендерными отношениями в целом, с конструкциями Я-другие, друг-враг и т.п. Одно объяснение тут не исключает другое. Брутализация мужчин, участвующих в военных конфликтах, может быть мультифакторным процессом, куда входит и санкция насилия, и тренинг насилия, и практика унижения и превращения в объект тех, кто благодаря официальной пропаганде (или культивируемым воспоминаниям о прежних унижениях) становится маркированным врагом.

Изучение факторов риска, способствующих агрессивному поведению, в ходе изучения общественного здоровья стало отдельной сферой исследования. При исследовании насилия мужчин против женщин важно выделять риск стать насильником (например, представление о том, что женщина подчинена мужчине) и риск стать пострадавшей. Проведенные исследования такого фактора риска, как стресс, показывают противоречивую взаимосвязь между ситуацией стресса мужчины и его актом насилия против женщины. Эти противоречия связаны с разнообразием форм стресса, которым могут быть подвержены мужчины в разнообразных ситуациях в семье, на работе, в армии или на войне. Кроме того, по свидетельствам социальных работников, мужчины-насильники не ищут поддержки до тех пор, пока не перенесут значительный стресс. Учитывая все факторы риска, необходимо обратить внимание не только на корреляции между факторами риска и мужским насилием, но и на особенности самого насилия, то есть на механизм «выбора» объектов потенциального насилия. Последнее особенно важно, так как под влиянием стресса отдельные мужчины могут осуществлять насилие против лиц, которые не имеют личных отношений с насильником, но принадлежат к группе людей, которые в восприятии агрессора «подходят» для насилия или убийства. Показательно, что разрядка стресса происходит в присутствии жен или партнерш, детей и матерей, но почти никогда – в присутствии начальства и вышестоящих коллег (не говоря уже о насилии над ними).

Еще одна концепция акцентирует роль социальных институтов в генезисе насилия. Армия – показательный пример института, систематически формирующего маскулинную идентичность, в которой насилие играет решающую роль. Гендерный анализ армии, например армии Израиля, наглядно демонстрирует, что успешное участие в армии – и, таким образом, адаптация к маскулинности, связанной с насилием, – вознаграждается в гражданской жизни в виде доступа к престижной работе и политическому влиянию (Klein, 2004). В психологическом отношении армия делает нечто противоположное – консервирует в солдате детскую психику, задерживает его развитие. Она требует от солдата послушания, верности авторитетам, представляет ему мало выбора, не приучает к самостоятельности – за него думают старшие, они должны обо всем позаботиться. Когда солдаты попадают в трудные положения (дедовщина, плен, голод), они не проявляют ни инициативы, ни организованности, реагируя только отдельными отчаянными поступками, а заботу и ответственность за них берут матери, объединенные в Комитеты солдатских матерей.

Среди других институтов, играющих важную роль в преодолении насилия, можно выделить правоохранные органы (милиция), судебную систему и законодательные структуры. В отличие от армии, эти институты ориентированы не столько на воспроизводство и поощрение маскулинной идентичности, связанной с насилием, сколько – хотя бы в теории – на пресечение действий насильников (Klein, 2004). На практике же для российских правоохранных органов характерно бездействие, при котором рутинный сбор доказательств малоэффективен. Только два-три случая из 100 доходят до приговора суда и осуждения насильника. Незащищенность пострадавшей и свидетелей, экономический прессинг со стороны следователя, судьи и адвоката подозреваемого, проблемы с родственниками, которые выискивают личностные недостатки потерпевшей, – все это структуры патриархата, постоянное воспроизводство которых формирует и утверждает определенное представление о социальном порядке (Бурдые, 1995).

Среди социальных институтов важную роль в конструировании гендерной идентичности, гендерной иерархии и, таким образом, общественного мнения в отношении насилия против женщин играет и религия.

Таким образом, на сегодня вряд ли можно говорить о наличии развитой системы социальных институтов, способствующих формированию ненасильственной маскулинности.

В настоящем справочнике мы рассматриваем два вида НГП – домашнее (семейное) насилие и изнасилование. Жертва, потерпевшая, пострадавшая – взаимозаменяемые термины, используемые в данном справочнике для обозначения женщины, переживающей или в прошлом пережившей НГП. Насильник, обидчик, злоумышленник – термины, используемые в данном справочнике для обозначения лица, совершающего (совершившего) акт НГП в отношении женщины.

Домашнее насилие – это система поведения одного человека для сохранения власти и контроля над другим. Оно включает следующие формы.

Физическое домашнее насилие – систематические физические атаки и угрозы с целью контроля над другим человеком. Оно включает удары, побои, удушение, укусы, бросание в человека предметов, пинки и толчки, а также применение или угрозу применения холодного или огнестрельного оружия, например пистолета или ножа.

Сексуальное домашнее насилие (в том числе изнасилование в браке) – это незаконные сексуальные действия в отношении партнера или сексуальный контроль над партнером. Сюда входят принуждение к половому акту с партнером или другими лицами, сексуальное обращение, унижающее человеческое достоинство женщины, и категорический отказ от безопасного секса.

Психологическое домашнее насилие – использование различных тактик для того, чтобы изолировать партнера от внешнего мира и подорвать его самооценку ради более полного подчинения обидчику. Сюда входят различные манипуляции со стороны обидчика, эмоциональное и вербальное насилие, унижающее чувство собственного достоинства партнера. Оно может включать угрозы, брань, оскорбления, унижительные комплименты, а

также такие действия, как запрет работать вне дома; изоляцию от родителей и друзей; угрозу причинения вреда любимым людям или вещам; постоянный контроль и проверки.

Экономическое домашнее насилие – лишение денег, ограничение доступа к финансам, ограничение возможности достичь экономической самостоятельности (например, получить оплачиваемую работу).

Изнасилование определяется как применение физической силы или угроза ее применения или эмоциональное принуждение взрослой женщины к вагинальному, оральному или анальному совокуплению без ее согласия. В большинстве случаев в роли насильника выступает знакомый женщины. Изнасилование может носить как разовый, так и повторяющийся характер. Иногда оно включает использование алкоголя или наркотических средств с целью сделать женщину более уязвимой.

Хотя многие женщины на данный момент уже не находятся в отношениях, сопровождающихся насильственными действиями в их адрес, они могут страдать от долгосрочных последствий актов насилия, имевших место в прошлом. Кроме того, встречаются женщины, подвергшиеся сексуальному насилию в детстве или ранней юности, и хотя это произошло много лет назад, они все еще могут страдать от последствий травмы. Кроме того, иногда женщины, подвергшиеся изнасилованию, не рассказывают об этом годами (или вообще никогда не рассказывают), если их не спрашивают, но при этом страдают от множественных физических и психологических последствий изнасилования.

Долгие годы НГП было окружено молчанием, что объясняется многими причинами. Распространено мнение, что НГП – дело частное и его не пристало обсуждать публично. Еще недавно царило убеждение о неуместности вмешательства посторонних в столь интимный вопрос, как насилие в отношении женщин. Приводились даже доводы в оправдание НГП с целью признать его в определенных пределах допустимым явлением в отношениях между мужчинами и женщинами (Friedman et al., 1999). Жертв НГП старались заставить молчать – причем не только насильники, но и общество. Женщинам, к примеру, говорили, что в насилии виноваты они сами, что они дали к этому какой-то повод, каким-то образом его заслужили, что никто не поверит их рассказам, иногда же их просто запугивали, угрожая новым насилием, если они заговорят.

В табл. 5.1 представлено, каким образом насильственные действия могут повлиять на представления жертвы о себе самой и об окружающих и, тем самым, осложнить начало обсуждения проблемы места НГП в их жизни.

Таблица 5.1

Переживания жертвы

Что говорит жертве насильник	Как это понимает жертва	К каким последствиям это приводит
Я тебя бью, потому что люблю	Так вот что такое любовь	Смятение, повторные акты насилия
Ты сама виновата	Я плохая, и все зло от меня	Недовольство собой, стыд, беспомощность
Никто тебя не любит, как я	Без него я навеки останусь одна	Зависимость, страх разлуки
Это тебе на пользу	Другим виднее, что мне нужно	Сомнение в своих умственных способностях
Твое тело принадлежит мне, а не тебе	Я не властна над тем, что люди со мной делают	Беззащитность, повторные акты насилия
Сколько ни рассказывай, никто тебе не поверит	Я одна на этом свете, и никому до меня нет дела	Молчание

Несмотря на такое давление, жертве внутренне хочется поделиться происшедшим, прорвать стену молчания, окружающую насилие в их жизни. Однако редкая женщина отважится на это без посторонней помощи; большинство из них остро нуждаются в том, чтобы их спросили.

Исследования показывают, что жертвы НГП способны исцелиться от травмы, и одним из ключевых компонентов исцеления является присутствие в их жизни близкого человека, способного оценить и понять, что они пережили, человека неравнодушного, знающего и понимающего (Heise et al., 1995). Пережившей насилие женщине нужна разнообразная помощь, например группа психологической разгрузки, убежище, правовая помощь и т. д. Но самый важный, основополагающий шаг на пути выздоровления – это быть услышанной и понятой, возможно, впервые в жизни. Без этого женщина, скорее всего, никогда не предпримет и последующих шагов с целью обретения помощи.

5.1. Домашнее (семейное) насилие

Домашнее насилие – комплексный вид насилия. Это повторяющийся с увеличением частоты цикл физического, словесного, эмоционального, духовного и экономического унижения, запугивания ради поддержания контроля над жертвой. Семейное насилие – явление достаточно распространенное во всем мире и во всех слоях населения. О насилии в семье говорят в тех случаях, когда факты грубого и жестокого обращения не единичные, не случайные и ситуативные, а регулярные, систематические и постоянно повторяются. При всем разнообразии видов насилия – физического, сексуального, психологического, экономического и т.д. – именно для семейного насилия характерно то, что оно приобретает всеобщий, генерализованный характер. Не бывает семейного насильника, который бы ущемлял свою жертву или жертв в чем-то одном (Психологическая помощь, 2000).

Как уже обсуждалось выше, женщины чаще, чем мужчины, становятся жертвами семейного насилия. Случаи семейного насилия над мужчинами распространены не столь широко, хотя и они нередки, а потому сбрасывать их со счетов не следует. Тем более что именно женщины инициируют и совершают насилие над детьми, даже женщины, которых считают любящими матерями. И наконец, когда оба партнера постоянно провоцируют друг друга и учиняют драки, ссоры, скандалы, оскорбляют и унижают друг друга, имеет место взаимное насилие. При этом, как считают исследователи, совершенно неважно, кто их инициирует: ответственность несут обе стороны.

Зачастую женщина, живущая в ситуации насилия, даже и не догадывается, что происходящее с ней можно отнести к этой категории. При домашнем насилии партнер (муж, бывший муж, любовник) оскорбляет и унижает женщину; не разрешает ей видеться с подругами и родственниками; бьет ее или кричит и угрожает побоями; бьет детей; заставляет женщину заниматься сексом против ее воли; не хочет, чтобы женщина работала; заставляет ее думать, что только он может правильно распоряжаться семейными деньгами; постоянно ее критикует (как женщина одета, как готовит еду, как выглядит); внушает чувство вины перед детьми и использует детей для опосредованного насилия. Оно имеет место, если женщина в семье чувствует себя беспомощной и никому не нужной, боится своего партнера, чувствует себя одинокой, во всем винит только себя, махнула на себя рукой и живет, только подчиняясь чувству долга (Кораблина и др., 2001).

При исследовании источника проблем той или иной пары необходимо изучить факторы и условия, которые свели супругов и до настоящего момента поддерживают их брак. Согласно существующим комплексным моделям, например теории Дж. Мюрстейна (Murstein, 1970), при выборе брачного партнера действуют три фактора, три силы притяжения: стремление, достоинства и роль. Эти силы действуют последовательно в трех фазах, их значение в каждой фазе меняется. Каждая фаза служит своеобразным фильтром для отсева неподходящих партнеров.

На первой фазе (стремление, мотивация к строительству отношений) существенную роль играют такие факторы, как внешняя привлекательность и манера поведения (важное значение играет и то, как данные характеристики оцениваются другими людьми). На второй фазе (достоинства) центр тяжести смещается главным образом в сторону схождения интересов, точек зрения, ценностей. На третьей фазе, прежде всего, оценивается совместимость ролей. Партнеры устанавливают, смогут ли они занять в супружеском союзе взаимодополняющие роли, что позволит им удовлетворить свои потребности.

На всех фазах действует принцип «совместимости обмена». Равновесие достигается только тогда, когда такой обмен с точки зрения партнеров является равноценным. Источником проблем нередко служат неоправдавшиеся ожидания, которые отчасти осознанны и сформулированы, отчасти осознанны, но не обсуждались с партнером, а отчасти неосознанные.

Наибольшее количество столкновений и конфликтов приходится на первые годы существования семьи: на стадию формирования индивидуальных стереотипов общения, согласования систем ценностей и выработки общей мировоззренческой позиции. По сути, на этой стадии происходит взаимное приспособление супругов, поиск такого типа отношений, который удовлетворял бы обоим. При этом перед супругами стоят задачи: 1) формирования структуры семьи; 2) распределения функций (или ролей) между мужем и женой; 3) выработки общих семейных ценностей (Борисов, 1987). Для осуществления взаимной адаптации брачных партнеров необходима совместимость их представлений по трем указанным параметрам; идеальным было бы их полное совпадение, но оно в реальной жизни невозможно (Калмыкова, 1983).

Поэтому, в частности, самыми критическими в плане домашнего насилия являются первый брачный период (до 1,5—2 лет) и период после 10—15 лет совместной жизни. Это этапы двух основных кризисов межличностных семейных отношений, за время которых меняются как сами отношения, так и их участники. При этом первый критический период, обуславливающий изменения в поведении жертвы, связан с полным «растворением» ее идентичности в партнере и во взаимоотношениях с ним. Мужчина намеренно утверждает свою власть, тем самым закрепляя бессилие женщины. Как правило, молодая женщина чаще, чем представительницы старших возрастных групп, не желает мириться с проявлениями психологического (а тем более физического) насилия, стремится изменить свое положение, ищет помощи психолога и даже готова расстаться с партнером, со стороны которого испытывает насилие. В то же время экономическая зависимость женщины, отказ «от своей жизни» ради «интересов семьи» поддерживают насилие со стороны мужа (партнера) (Градскова, 2000).

После первого-второго года совместной жизни процесс развития семьи и брака достигает того уровня, когда на первый план выходят личностные качества супругов, определяющие стабильность брака. Рост требований к брачному партнеру создает основу для потенциальных конфликтов на основе различий в интересах, взглядах, ценностях и чертах характера. Если все усилия по преодолению напряженности неудачны, развитие отношений ведет к расторжению брака или к его «закреплению», но на патологической основе – то есть на основе согласия с насилием. Тогда стресс обретает хронический характер, и развивается так называемая посттравматическая стрессовая реакция.

Для описания посттравматической стрессовой реакции, возникающей в результате насилия, используются понятия «невроз несчастного случая», «компенсаторная истерия», «травматическая неврастения» и т.д. Насилие часто вызывает задержку или снижение уровня физического и умственного функционирования и развития, невротические реакции, различные соматические заболевания (ожирение, резкая потеря массы тела, язва желудка, кожные заболевания, аллергии). Поведение жертв характеризует беспокойство, тревожность. Типичны нарушения сна, хроническое подавленное состояние, агрессивность, склонность к уединению, чрезмерная уступчивость, заискивающее, угодливое поведение, угрозы или попытки самоубийства, неумение общаться, налаживать отношения с другими людьми,

низкая самооценка и др.

Во второй период жертва, претерпевшая многие трудности и сделавшаяся более чувствительной, хрупкой, то есть еще более «виктимной», пытается осмыслить происходящее. Однако хроническое переживание кризиса, жестокое обращение и постоянные травмы к этому периоду формируют так называемый «синдром избиваемой женщины» (сокращенно – СИЖ). Л. Уокер в начале 80-х гг. XX века включила в понятие СИЖ следующие аспекты: страх, депрессия, чувство вины, пассивность и низкая самооценка (Walker, 2000). Позднее Дж. Дуглас предложил новую реорганизованную версию СИЖ, включающую признаки и доказательства домашнего насилия (Douglas et al., 1988):

- травматический эффект насилия (беспокойство, соматические симптомы);
- наличие выученной беспомощности (депрессия, низкая самооценка, низкая способность к решению конфликтов);
- деструктивные механизмы работы с насилием (вина, отрицание насилия, неверное понимание его сущности).

Кроме того, у женщин, подвергающихся насилию, чаще встречаются аффективная патология (депрессия) и злоупотребление на этом фоне алкоголем и наркотическими веществами (Малкина-Пых, 2006).

Можно сказать, что именно «привыкание к насилию» со стороны жертвы, возведение его в культурную норму является главным фактором, поддерживающим долговременное насилие со стороны супруга. И такое привыкание, согласно комплементарной («дополнительной») теории брака Т. Уинча, начинается с родительской семьи: дети усваивают и повторяют модели брачных отношений родителей (Winch et al., 1954). Сравнительные исследования отношений в благоприятных и конфликтных семьях показали, что на баланс отношений важное влияние оказывает модель брака родителей, отношения отца к матери, переживания детства. Уравновешенные супруги были спокойными в детстве, их редко наказывали, чаще ласкали, с ними открыто говорили о вопросах секса. Их взаимоотношения гармоничнее, и им не приходится тратить силы на исправление партнера и отношений с ним, на разочарование – в партнере и во взаимоотношениях, в семье как таковой, а также на месть, измены и другие способы «восстановления справедливости».

Существуют некоторые общие характеристики реальных и потенциальных жертв домашнего насилия: пассивность, подчиняемость, неуверенность в себе, низкая самооценка, чувство вины. Эти качества, с одной стороны, являются условиями возникновения домашнего насилия, с другой – усугубляются со временем и влекут за собой развитие насилия. Также есть общие характеристики насильников: критичность по отношению к другим, агрессивность, властность, скрытность, импульсивность. Также общей характерной чертой является предпочтение стратегии доминирования и подавления в конфликте.

Более позитивное восприятие себя, осмысление конфликтной ситуации как насилия создает более конструктивное взаимодействие и снижает интенсивность и разнообразие форм насилия. Склонность обвинять себя или видеть причину конфликта во внешних обстоятельствах определяет выбор деструктивных стратегий взаимодействия, поддерживающих акты насилия со стороны партнера.

Очень часто виктимное поведение является формой агрессии или самоагрессии: оно направлено на подавление и контроль над поведением и переживаниями других людей или себя. Это иллюстрируют наблюдения психоаналитиков. Например, широко известный «Эдипов комплекс» у мужчин или «комплекс Электры» у женщин заставляют человека искать и выбирать себе в друзья, знакомые, супруги и сослуживцы людей, похожих на тиранов-отцов или матерей. Извращенное стремление к защищенности заставляет человека-жертву выбирать себе в «защитники» тиранов. Их поведение для жертвы никогда не станет неожиданным и потому – пугающим. А следовательно, оно комфортно. Испугать жертву могут подлинная любовь, нежность, доброта.

Таким образом, очень часто женщина не находит в себе сил расстаться со своим супругом или сожителем. На это есть масса причин: материальная зависимость,

невозможность найти жилье, политика в отношении женщин, культурно-исторические традиции. Не последнее место в этом занимают мифы, которые разделяют окружающие люди. Рассмотрим ряд мифов о семейном насилии.

Миф: домашнее насилие – не преступление, а просто скандал – семейное дело, в которое не следует вмешиваться.

Домашнее насилие – это уголовно наказуемое преступление. Во многих странах юристы и адвокаты, специализирующиеся на защите прав женщин, считают, что домашнее насилие занимает одно из первых мест среди всех видов преступности. Существует ответственность за отдельные виды преступлений: телесные повреждения, побои, истязание, изнасилование и т.д.

Миф: оскорбление женщин имеет место преимущественно в низших слоях общества и среди национальных меньшинств.

Однако факты свидетельствуют о том, что избиение жен широко распространено во всех социальных и экономических группах. Женщины, принадлежащие к среднему и высшему классу, стараются не разглашать своих проблем. Они также могут бояться социальных трудностей и оберегать карьеру мужа. Многие считают, что уважение, которым пользуются их мужья в обществе, поставит под сомнение правдоподобность историй об избиении. С другой стороны, малообеспеченные женщины лишены подобных предрассудков, поэтому их проблемы более на виду.

Миф: оскорбленные женщины – мазохистки и сумасшедшие.

Факты свидетельствуют о том, что немногие люди получают удовольствие от избиений или оскорблений. Женщины не разывают подобные взаимоотношения в основном из-за экономической зависимости от партнера, потому, что стыдятся рассказать кому-нибудь о насилии и не знают, куда обратиться за помощью, или потому, что боятся возмездия в ответ на свои действия. Иногда общество и семья склоняют женщину остаться с мужем. Поведение, обусловленное стремлением выжить, часто неправильно истолковывается как сумасшествие.

Миф: насилие напрямую связано с алкоголизмом; только пьющие мужчины избивают своих жен.

Факты говорят о том, что треть мужчин, совершающих насилие, не пьют вообще; многие из них страдают от алкоголизма, но издеваются над своими женами как в опьянении, так и трезвые. И только немногие мужчины бывают почти всегда пьяны. Алкоголь снимает запреты и делает для некоторых мужчин избиение допустимым и оправданным.

Миф: женщины сами умышленно провоцируют своих истязателей.

Факты говорят о том, что общество, не желающее приписывать вину совершающему насилие мужчине, вместо этого рационализует и даже оправдывает насилие, изображая жертву ворчливой и ноющей женщиной, в то время как насильник использует любую самую незначительную фрустрацию или раздражение в качестве оправдания для своих действий.

Миф: если бы жена хотела, она могла бы уйти от мужа-обидчика.

Есть много причин, мешающих женщине уйти от обидчика: стыдно рассказать посторонним о случившемся; страшно, что обидчик еще больше рассвирепеет и насилие возрастет; жилищные проблемы; экономическая зависимость; недостаток поддержки от друзей и финансовой помощи; эмоциональная привязанность к мужу. Чаще всего тут действует совокупность причин. Самый опасный период для женщины наступает после того, как она принимает решение оставить обидчика. В этой ситуации мужчина может стать агрессивнее перед лицом возможности потерять свою «собственность».

Миф: детям нужен отец, даже если он агрессивен, или «я остаюсь только из-за детей».

Без сомнения, дети нуждаются в семье, которая их любит и поддерживает. Но если вместо любви и понимания ребенок сталкивается с агрессией и насилием, то это повышает тревожность и утомляемость, порождает психосоматические расстройства и нарушения в психологической сфере.

Миф: пощечина никогда не ранит серьезно.

Насилие отличается цикличностью и постепенным возрастанием. Оно может начинаться просто с критики, переходя к унижениям, изоляции, затем к пощечинам, ударам, регулярному избиению – вплоть до смертельного исхода.

Таким образом, мифы расходятся с фактами. Любой мужчина, независимо от того, является ли он алкоголиком, наркоманом, психопатом или нет, может быть насильником. В действительности многие из них хорошо себя контролируют, ходят на престижную работу, активны в обществе, имеют много друзей (Моховиков, 2001).

Наиболее распространенные причины, из-за которых женщины, страдающие от насилия в семье, не могут изменить свою жизненную ситуацию:

1) страх ухода (женщина, рискнувшая уйти, подвергается иногда смертельной опасности);

2) незнание собственных прав и возможностей;

3) жилищные проблемы (отсутствие реальных законодательных мер, гарантирующих возможность расселения или обмена общей квартиры);

4) экономические проблемы (невозможность поддержания материального благополучия в одиночку, абсолютная экономическая зависимость от мужа, отсутствие работы и т. д.).

К нерешительности приводят и многочисленные ложные социальные установки относительно семьи и брака, такие как:

– развод – признак поражения женщины;

– насилие присутствует во всех семьях (только все члены семьи стремятся его скрывать);

– семья – это женское предназначение, и только женщина несет ответственность за то, что тут происходит;

– «без меня он пропадет»;

– необходимо жертвовать собой и все терпеть ради детей;

– помощь найти невозможно – чужие проблемы никому не нужны.

Женщинам мешает уйти из семьи не только это, но еще и иллюзия, что насилие больше никогда не повторится. К сожалению, в большинстве случаев это не так. Циклы насилия имеют три повторяющихся стадии, длительность каждой стадии и их периодичность в каждом отдельном случае разные. Но эти паттерны всегда повторяются с возрастанием силы и частоты (Меновщиков, 2002).

Первая фаза, или стадия нарастания напряжения, сводится к незначительным побоям, при этом растет напряженность между партнерами. Пострадавшие выходят из такой ситуации различными путями: они могут отрицать сам факт избиения или сводить к минимуму значение насилия («Могло бы быть хуже, это всего лишь синяк»). Внешние факторы влияют на скорость перехода к следующей стадии. Жертвы насилия идут на все, чтобы контролировать эти факторы, – они даже оправдывают жестокость партнера и других людей.

Вторая фаза характеризуется серьезными случаями избиения. Насильник неспособен управлять своим деструктивным поведением, и события становятся серьезными. Основное отличие второй стадии от первой заключается в том, что тут обе стороны сознают: ситуация вышла из-под контроля. Только один человек может положить конец насилию – сам насильник. Поведение жертвы на этой стадии ничего не меняет.

Третья стадия, медовый месяц, – это период необычайного покоя и любви, внимания и даже, в некоторых случаях, покаяния. Грубое обращение сменяют подарки, хорошие манеры, уверения в том, что насилие никогда больше не повторится, мольбы о прощении. Жертве хочется верить, что этот кошмар уже никогда не повторится. В этот период партнеры отмечают, что между ними вновь вспыхнуло искреннее чувство любви. Однако, поскольку это взаимоотношение деструктивно, стадия медового месяца заканчивается переходом к фазе нарастания напряжения в новом цикле насилия.

Американская исследовательница семейного насилия Л. Мак-Клоски выделяет

основные причины его стабилизации; по ее мнению, они целиком зависят от женщины, не способной кардинально изменить ситуацию и вырваться из порочного круга подобных взаимоотношений, избавив тем самым и себя, и своих близких от страданий. Нередко женщина, не понимая истоков немотивированной жестокости, начинает обвинять или осуждать себя, искать причины насилия в себе. Перенос вины с насильника на жертву называется «осуждением жертвы». Ввиду полной экономической зависимости от мужа, невозможности или нежелания работать, отсутствия профессии или образования, из-за страха перед снижением социального статуса многие женщины боятся развода и терпят насилие исключительно ради материальных благ. В таких случаях женщины начинают добровольно изолироваться от людей, боясь ревности и демонстрируя полную преданность и самоотдачу или стыдясь себя и своих семейных отношений. Иногда встречается и сознательное принятие и ожидание насилия со стороны мужа, когда женщина считает, что мужчине по его природе и социальному предназначению свойственно оскорблять супругу и держать ее в страхе, а потому на это надо смотреть «философски», спокойно.

Не существует единой теории, способной всесторонне объяснить разнообразные причины семейного насилия. Принимая во внимание сложность человеческой природы, особенности социального взаимодействия и характер семьи как социальной структуры, нужно учитывать и разнообразие семей, индивидуальные характеристики их членов и те социальные факторы, которые, переплетаясь и сочетаясь, могут порождать насилие.

Конфликт, приводящий к насилию, можно, используя термин Л. Козера, назвать «нереалистичным» (Козер, 2000). Его порождают агрессивные импульсы, ищущие выход вне зависимости от объекта. Суть такого конфликта – в самовыражении, в том числе аффективном.

Современная цивилизация не только не подавляет, но и, напротив, стимулирует проявление агрессии и культивирует насилие. Агрессия могла закрепиться эволюционно как целесообразный инстинкт выживания, защиты от внешней угрозы. Но все свойства человека нуждаются во внешних стимулах для своего полного проявления. Достоверно установлено, что жестокое обращение с ребенком в семье не только порождает агрессивное поведение по отношению к другим детям, но и ведет к насилию и жестокости во взрослой жизни, превращает физическую агрессию в жизненный стиль личности. Высокий уровень агрессии определяет выбор соответствующих форм поведения, например, у такого человека возрастают показатели спонтанной реактивной агрессии, раздражительности. Часто жестокость обусловлена не только эмоционально, она зарождается и на почве интеллектуальной неспособности и фанатизма.

Существует набор черт характера, которые были выявлены у мужчин, избивавших своих подруг или жен; четыре последние характеристики почти однозначно указывают на склонность к насилию. Если мужчина несет в себе несколько черт характера из перечисленных ниже (три или четыре), то вероятность физического насилия достаточно высока. В некоторых случаях он может иметь всего две таких характерных черты, но они выражены чрезмерно (например, сильнейшая ревность, доходящая до абсурда). Поначалу мужчина будет объяснять свое поведение как проявление любви и заботы, и женщине это может льстить; со временем это поведение становится более жестоким, оно делается средством угнетения женщины (Меновщиков, 2002).

Ревность . В самом начале взаимоотношений мужчина всегда говорит, что его ревность – это знак любви. Однако ревность не имеет ничего общего с любовью, это – признак незащищенности и собственничества. Мужчина спрашивает женщину, с кем она разговаривает по телефону, обвиняет ее во флирте, злится, когда она проводит время с друзьями или детьми. По мере нарастания ревности он все чаще звонит ей в течение дня, начинает неожиданно появляться дома. Он может пытаться запретить ей работать из-за страха, что она познакомится на работе с другим мужчиной, или даже расспрашивать о жене своих друзей.

Контроль . Поначалу мужчина объясняет такое поведение заботой о безопасности, о

разумном времяпрепровождении или о необходимости принятия правильных решений. Он сердится, если женщина «поздно» вернулась домой после похода по магазинам или деловой встречи. Он подробно расспрашивает ее о том, где она была, с кем разговаривала. По мере усиления такого поведения он может не позволять женщине принимать самостоятельные решения по ведению хозяйства, выбору одежды и т.п. Он может прятать деньги или даже требовать, чтобы она спрашивала разрешения выйти из комнаты или дома.

Быстрая связь . Многие женщины, пережившие домашнее насилие, встречались или были знакомы со своими будущими мужьями или любовниками менее шести месяцев. Он налетает как вихрь, заявляя о «любви с первого взгляда», и льстит женщине, говоря: «Ты единственная, кому бы я мог это сказать», «Я никого до сих пор не любил так, как тебя». Он отчаянно нуждается в подруге и вскоре настаивает на интимных отношениях.

Нереальные ожидания . В этом случае мужчина крайне зависим от женщины с точки зрения удовлетворения своих потребностей; он надеется, что она будет превосходной женой, матерью, любовницей, другом. Он, например, говорит: «Если ты меня любишь, то я – все, что нужно тебе, а ты – все, что нужно мне». Предполагается, что она заботится о его эмоциональном состоянии и обо всем в доме.

В его проблемах виноваты другие . При возникновении той или иной проблемы всегда найдется виновник, заставивший мужчину поступать неправильно. Он может обвинять женщину во всех своих неудачах и ошибках, говоря, что она его раздражает, отвлекает от мысли и мешает выполнять работу. В конечном итоге она виновата во всем, что происходит не так, как ему хотелось бы.

Его чувства порождают другие люди . Утверждая: «Ты сводишь меня с ума», «Ты оскорбляешь меня, поступая не так, как я прошу», «Ты меня раздражаешь», – он осознает свои мысли и чувства, но использует их для манипуляции женщиной.

Гиперчувствительность . Такой ранимый мужчина будет говорить о своих «оскорбленных» чувствах, когда в действительности он сам ведет себя безответственно, он рассматривает малейшую неудачу как результат козней против него. Он готов напыщенно и с энтузиазмом говорить о несправедливости, которая на деле является неотъемлемой частью жизни любого человека: это может быть просьба выйти на работу во внеурочное время, наложение штрафа, обращение за помощью в домашних делах.

Грубость по отношению к животным или детям . Он жестоко наказывает животных или бесчувствен к их страданиям или боли; он считает, что ребенок в состоянии исполнить нечто, явно выходящее за пределы его возможностей (скажем, наказывает двухлетнего ребенка, намочившего кровать), или дразнит детей, младших братьев или сестер, доводя их до слез (60% мужчин, избивающих своих жен, бьют также и своих детей). Он может требовать, чтобы дети не ели вместе с ним за столом или сидели в своей комнате, пока он дома.

«Игривое» применение силы в сексе . В постели ему нравится разыгрывать фантастические сцены, где женщина совершенно беспомощна. Он дает понять, что идея изнасилования его возбуждает. Он может использовать злость и раздражение для манипуляции женщиной с целью добиться сексуального контакта. Или он может заняться сексом в то время, когда женщина еще спит, или требовать от нее секса, когда та устала или больна.

Оскорбление словом . Он использует грубые и оскорбительные слова, унижающие женщину, как бы перечеркивающие все ее достоинства. Мужчина говорит ей, что она глупа и без него ничего не сможет сделать; день может начинаться и заканчиваться такими оскорблениями.

Ригидные сексуальные роли . Мужчина ждет, что женщина будет ему угождать; он говорит, что она должна оставаться дома, подчиняться ему во всем – даже если это касается преступных действий. Он хочет видеть женщину глупым существом, не способным быть целостной личностью без мужчины.

Д-р Джекил и м-р Хайд (персонаж рассказа Р.Л. Стивенсона «Странная история

доктора Джекила и мистера Хайда», в которой доктор Джекил открыл средство, позволяющее ему на время превращаться в порочную, жестокую личность по имени мистер Хайд). Многих женщин приводит в недоумение «внезапное» изменение настроения партнера: сейчас он милый и добрый, а в следующую минуту взрывается от ярости, или он искрится счастьем – и тут же печален. Это не говорит о наличии особых «психических проблем» или о том, что он «сумасшедший». Вспыльчивость и резкое изменение настроения характерны для мужчин, избивающих своих партнеров.

Случаи избиения в прошлом. Мужчина может рассказать, что бил женщин и прежде, но это они вынуждали его так поступать. Об этом можно услышать от его родственников или бывшей жены. На самом деле такой мужчина готов избить любую женщину.

Угроза насилия. Сюда относится любая угроза применения физической силы ради контроля над поведением женщины: «Я тебя убью»; «Я сломаю тебе шею». И хотя большая часть мужчин не угрожает своим супругам, насильник будет оправдывать свое поведение, утверждая, что «все так говорят».

Битье посуды, разрушение предметов . Такое поведение может быть попыткой наказать женщину (например, сломав ее любимую вещь), но гораздо чаще мужчине необходимо ее терроризировать, чтобы держать в повиновении. Он может разбить тарелку кулаком или бросить в женщину что попало. Это важный признак: только незрелые люди бьют посуду (или ломают вещи) в присутствии других с целью угрозы.

Применение силы в качестве аргумента . Мужчина держит женщину в подчинении, силой заставляет ее выйти из комнаты, толкает и пинает ее и т.п. Кроме того, он может попытаться изолировать женщину, например, запретить ей работать, дружить с кем-либо и т.п.

Очень важно уметь различать все такие признаки, чтобы предотвратить или остановить насилие. Существует и еще один перечень поведенческих признаков, которые говорят о склонности человека к насилию:

- человек убежден в правильности стереотипов о насильственных отношениях: традиционные взгляды на роль мужчины в семье и обществе (т.е. он считает, что только мужчина может быть «хозяином в доме»);

- агрессивен с детьми или домашними животными;
- перекладывает вину за свои действия на других;
- патологически ревнив;
- не осознает, что агрессивное поведение может иметь серьезные последствия;
- старается изолировать женщину от каких-либо занятий вне дома или общения с другими людьми;
- физически груб с женщиной (толкает, дергает за рукав и т.д.);
- грозит покончить с собой, если женщина попытается разорвать отношения.

Причины физического насилия условно можно разделить на три группы (Платонова, Платонов, 2004):

1. Причины, вызванные особенностями личности мужчины и историей его жизни.
2. Причины, вызванные историей жизни женщины и ее личностными особенностями.
3. Причины, обусловленные особенностями супружеских отношений.

Каждая из них может стать определяющей, однако, как правило, к внутрисемейному насилию над женщинами приводит целый комплекс причин.

К наиболее типичным причинам насилия, обусловленным личностью мужчины и историей его жизни, можно отнести следующие:

- модель родителей – отец бил мать;
- отец и мать в детстве часто избивали мужчину;
- традиционный взгляд на положение женщин и мужчин в семье (мужчина абсолютный и бесспорный глава семьи);
- уверенность в том, что женщина имеет потребность быть жертвой и неспособна разорвать отношения;

- высокий уровень тревожности и беспокойства по поводу своего доминирующего положения;
- постоянное употребление алкоголя;
- низкий уровень самосознания и самоконтроля;
- неспособность принять ответственность за совершаемые действия;
- высокий уровень стресса, обусловленного экономическими и бытовыми причинами;
- ярко выраженное желание причинить ущерб другому человеку;
- психопатия и т. д.

Как можно видеть, агрессивные мужчины нередко испытали насилие по отношению к себе в детские годы и наблюдали поведение старшего мужчины, проявлявшего жестокость по отношению к женщине. Они часто сталкивались с алкоголизмом, расизмом, классовой враждой и женоненавистническим поведением. Многим из них не довелось почувствовать в детстве любви и заботы.

Но не все агрессивные мужчины подходят под эту категорию. Некоторые из них страдают психическими заболеваниями и не испытывают угрызений совести по поводу насилия, в то время как другие искренне ощущают ужас перед таким поведением. Агрессоры имеют тенденцию оправдывать свои действия, утверждая, что они жертвы тех, кого они на самом деле обижают. К сожалению, такое убеждение очень часто поддерживают многие социальные институты, такие как полиция, суд, церковь, социальные и медицинские службы (Курасова, 1997; Сафонова, Цымбал, 1993).

Факторы риска женщин также связаны с неблагоприятной жизненной ситуацией в родительской семье. Кроме того, сюда можно отнести следующие особенности:

- высокий уровень психологической зависимости от мужчины;
- экономическая зависимость от мужчины;
- более высокий уровень образования женщины в семье;
- наличие у женщины физических недостатков (особенно если они появились в процессе совместной жизни);
- низкая самооценка;
- недостаточная сексуальная активность или неграмотность в этой сфере.

Потенциальным жертвам насилия также свойственны следующие характерные поведенческие признаки:

- они испытывают страх перед вспыльчивостью своего партнера;
- часто уступают партнеру, боясь оскорбить его чувства или вызвать гнев;
- чувствуют желание «спасти» партнера, когда тот попадает в неприятное или трудное положение;
- оправдывают плохое обращение партнера и перед собой, и перед другими;
- терпят, когда раздраженный и злой партнер их бьет, толкает, пихает и т.д.;
- принимают решения относительно своих действий или поступков друзей, исходя из желания или реакции партнера;
- оправдывают партнера тем, что он ведет себя точно так же, как когда-то его родной отец поступал с матерью.

Для супружеских отношений, окрашенных насилием, характерны следующие проявления:

- конфликтность и постоянные ссоры;
- вербальная агрессия во взаимоотношениях супругов;
- борьба за власть и доминирование в семье;
- низкий социально-экономический статус;
- ригидность во взаимодействии и взаимоотношениях партнеров.

Женщины, против которых направлено насилие, могут испытать:

- постепенное ухудшение здоровья, по мере того как усиливается эмоциональное, физическое и экономическое насилие;
- снижение самооценки, утрату уверенности в себе;

- сильное чувство одиночества, стыда и страха;
- постоянные стрессы и психофизиологические расстройства;
- чувство отчаяния от невозможности разрешить проблему насилия в семье;
- нарастающее чувство вины из-за неспособности справиться с проблемой своими силами и агрессию, направленную против себя.

Как правило, физическое насилие над женщиной сочетается с насилием сексуальным. Сексуальное насилие – это совершение сексуальных действий против воли партнера, а также принуждения партнера к неприемлемым для него формам сексуальных отношений. Изнасилование в браке – преступление, которое до сих пор не считается преступлением. Во многих странах мира брак как бы наделяет мужчину безусловным правом на сексуальные отношения с супругой и правом применять силу в случае ее отказа.

Виды сексуального насилия достаточно подробно представлены в специальной литературе (Антонян, Ткаченко, 1993; Дворянчиков и др., 1997; Курасова, 1997). К клиническим проявлениям сексуального насилия в отношении женщин относят жалобы пострадавших на хронические боли, психогенные боли (боли вследствие диффузной травмы без видимых проявлений); гинекологические отклонения, частые инфекции мочеполовой системы (диспареуния, боли в тазовой области); частые визиты к врачам с неопределенными жалобами или симптомами без признаков физического недомогания; хронические посттравматические стрессовые нарушения; расстройство сна и аппетита; усталость, снижение концентрации внимания и т. д. К психологическим последствиям этой формы насилия можно отнести следующие явления: снижение самооценки; чувство изоляции и неспособность справиться с ситуацией; депрессивные состояния; суицидальные тенденции; злоупотребление алкоголем, склонность к употреблению наркотиков и т. д.

Возможность сексуального насилия обусловлена не только личностью мужчины (насильника), но и личностью жертвы. Исследования выявили обобщенный социальный портрет такого мужчины и характерные черты его биографии: низкий уровень образования; доминантная холодная мать; негативное восприятие отца; отсутствие положительной эмоциональной связи со своими родителями; использование родителями незаслуженных наказаний; повышенный уровень либидо; алкоголизм; страх перед женщинами, обусловленный нарушениями мужской идентичности.

Для мужчин «группы риска» по сексуальному насилию характерны установки криминальной культуры восприятия женщины как бытового предмета, необходимого для «немужской» работы. Очень часто сексуальное насилие используется на фоне нестойкой идентичности мужчины, как средство утверждения собственной мужественности перед самим собой.

Зарубежные специалисты кризисных центров для женщин обобщили типичные установки, ограничивающие возможность помощи жертвам внутрисемейного насилия (Шведова, 2000):

- страх возмездия, если насильник узнает, что женщина кому-то рассказала о насилии;
- стыд и унижение от того, что произошло;
- мысли о том, что она заслужила наказание;
- стремление защитить своего партнера;
- неполное осознание ситуации;
- убеждение, что врачу или психологу не обязательно знать о насилии, потому что он очень занят и не должен тратить на это свое время;
- убеждение, что врач и психолог не могут помочь в этом вопросе.

Не менее опасным видом внутрисемейного насилия над женщинами является насилие психологическое. Психологическое насилие проявляется в следующих формах:

1. Игнорирование психологических потребностей женщины: потребности в безопасности; потребности принадлежать к группе (во всех своих действиях и поступках она должна принадлежать только мужу); потребности в познании (запрет на обучение); потребности в самореализации в профессиональной сфере (запрет на работу).

2. Изоляция. Это жесткий контроль над сферой общения женщины, запрет на общение с коллегами по работе, подругами, родственниками, жесткий контроль над любым взаимодействием вне дома. В случае развода или обиды муж может запретить жене общаться с детьми.

3. Постоянные угрозы: разрушение семейного пространства, межличностных взаимоотношений, ирония, насмешки, желание поставить партнера в неловкую ситуацию и продемонстрировать это окружающим.

4. Создание семейной коалиции в результате отвержения женщины.

5. Формирование портрета неуспешной, неумелой и несостоятельной матери в глазах детей.

6. Отвержение. Неспособность и нежелание проявить внимательное, ласковое, заботливое отношение к женщине, что проявляется в эмоциональной холодности.

7. Манипуляция женщиной (использование информации – ложной или истинной – для контроля над женщиной и т. д.).

Выделяют и причины психологического насилия, зависящие от особенностей личности женщины. К ним можно отнести:

- выраженное страдание жертвы как фактор подкрепления агрессии;
- экономическую, психологическую и эмоциональную зависимость;
- более высокий уровень образования женщины;
- невысокий социально-экономический статус женщины;
- опыт восприятия себя в качестве жертвы в родительской семье;
- низкий уровень самооценки;
- высокая степень внутрисемейных разногласий и конфликтов между супругами;
- многочисленные стрессовые ситуации (безработица, смерть близких, тяжелая и низкооплачиваемая работа, враждебные действия знакомых людей);
- употребление алкоголя и наркотиков.

Исследования показали, что более чем в 8% случаев внутрисемейного насилия оскорблениям подвергается не только личность женщины, но и ее социальные функции. Во время ссоры мужчина, зная слабые места женщин, атакует личное и профессиональное достоинство женщины.

Существуют три распространенных модели для объяснения динамики взаимоотношений насилия: цикл насилия (Л. Уолкер), процесс насилия (Ланденбергер), модель власти и управления (модель Дулута) (Курасова, 1997; Сафонова, Цымбал, 1993).

Уолкер в 1984 г. проанализировала психологические и поведенческие реакции подвергавшихся насилию женщин с точки зрения теории «приобретенной беспомощности» Селигмана. На основе многочисленных опросов Уолкер разработала «циклическую теорию насилия», три фазы которой уже были описаны нами выше (Walker, 2000).

Другая модель (Landerberger, 1989) основана на изучении восприятия насилия, самооценки в ситуации насилия, а также влияния восприятия на выбор в условиях взаимоотношений насилия. Женщины выделяют 4 фазы: объединение, терпение, разрыв, реабилитация, – через которые они прошли по мере того, как в их восприятии менялось значение насилия, отношения к партнеру и к самой себе. В течение фазы объединения, когда взаимоотношения еще новые и окрашены любовью, в ответ на насилие женщина удваивает попытки наладить взаимоотношения и предотвратить насилие в будущем. Она использует свой ум и изобретательность, чтобы успокоить партнера. С течением времени неэффективность попыток решить эту проблему становится очевидной, и женщина начинает сомневаться в прочности взаимоотношений. Во второй фазе, фазе терпения, женщина терпит насилие из-за положительных сторон взаимоотношений, а также потому, что считает себя – по крайней мере частично – ответственной за насилие. Хотя женщина может искать помощь на стороне, она не раскрывает всех обстоятельств проблемы, так как боится последствий, ставящих под угрозу ее безопасность, а также социальный статус партнера. В фазе разрыва женщина осознает, что находится в ситуации насилия и что она не заслуживает такого

отношения.

Переломный момент возникает тогда, когда женщина осознает опасность ситуации. По мере того как женщина пытается решить проблему своего проживания и безопасности, она может несколько раз уходить от партнера и возвращаться к нему. Через какое-то время, необходимое для переоценки ценностей и успешного преодоления препятствий, которые не давали ей покинуть прежнюю обстановку, начинается фаза реабилитации, в течение которой женщина проживает отдельно от насильника.

В 1984 г. на основе групповых интервью, проведенных с женщинами, которые посещали образовательные курсы в рамках Программы Дулута по борьбе с домашним насилием, была разработана структура для описания поведения мужчин, проявляющих физическое и эмоциональное насилие по отношению к партнерам. Многие женщины критиковали теории, описывающие насилие как цикличное событие, а не как постоянно присутствующий элемент взаимоотношений. Кроме того, они подвергали критике теории, объясняющие насилие неспособностью мужчин справиться со стрессом. На основе опыта женщин, переживших домашнее насилие, была разработана «модель власти и управления», получившая также название модель Дулута. Она описывает насилие как составную часть поведения, а не как серию независимых инцидентов насилия или циклических выражений сдерживаемой злости, разочарования или боли (Pence, 1993; Shepherd, Pence, 1999).

5.2. Изнасилование

Изнасилование, согласно юридическому определению, – это половое сношение с применением насилия. Насилие может принять форму реального физического воздействия или угрозы (смерти, физического ущерба), перед лицом которой жертва вынуждена подчиниться. Виды изнасилования варьируют от внезапного нападения с угрозой убить или ранить до настойчивых домогательств; при этом для противоположной стороны подобные предложения либо неожиданны, либо неприемлемы. Если жертва и насильник ранее общались, то это никак не исключает принуждения. Изнасилование – крайняя форма насилия над личностью, оно почти всегда сопровождается чувством унижения, оскорбленного достоинства, потери независимости (Нейдельсон и др., 1998).

Изнасилование – это сильнейшее психотравмирующее событие, нарушающее баланс между внутренними адаптационными механизмами и внешним миром. Это экстремальное внешнее воздействие, вызывающее стресс и реакцию адаптационных механизмов. Стрессовые ситуации, приводящие к особым психологическим последствиям – кризисным реакциям, – обычно непредсказуемы ни по времени (значит, к ним нельзя подготовиться), ни по содержанию (поэтому они воспринимаются как несправедливость, удар судьбы). Характер кризисных реакций зависит от адаптационных возможностей человека, от его типичных реакций на трудности, от внешней поддержки. Однако кризисные реакции имеют и общие, предсказуемые черты. Это: 1) нарушение нормального образа жизни (расстройства сна и аппетита, ошибки в привычных ситуациях, неспособность сосредоточить внимание); 2) регрессия – психологическая зависимость от окружающих, поиск поддержки, психологическая незащищенность. По внешним проявлениям эти реакции зависят от индивидуального способа реагирования на жизненные трудности и протекают сходно с реакциями на другие стрессы. Выделяют два типа кризисных реакций: интрузивный (навязчивый), когда мысли и ощущения, связанные с психической травмой (изнасилованием), вытесняют из сознания все остальное, и репрессивный (молчаливый), когда преобладают избегание, стремление забыть о случившемся.

Реакция на изнасилование обычно имеет четыре стадии, которые различаются по продолжительности и интенсивности психических процессов.

1. Стадия предчувствия, или угрозы, когда человек ощущает опасность ситуации. Обычно тут включаются механизмы психологической защиты, создающие иллюзию неуязвимости, но все же сохраняется реалистичное понимание ситуации, необходимое для

защиты. Такие защитные механизмы работают, например, перед плановой операцией, они уменьшают чувство беспомощности.

2. Стадия столкновения, когда происходит дезадаптация, степень которой зависит от интенсивности травмы и адаптационных возможностей. На этой стадии возникают вазомоторные и эмоциональные нарушения. У жертв пожара или наводнения реакции варьируют от «холодной собранности» до смятения, истерических рыданий и парализующей тревоги, когда человек не способен даже выбраться из постели. У жертв изнасилования реакции тоже разнообразны, но менее интенсивны – это ошеломление, замешательство, сужение сознания, автоматизированные стереотипные действия и другие проявления испуга.

3. Стадия отдачи, во время которой постепенно восстанавливаются нормальные эмоции, понимание себя и своего места в мире, память и самоконтроль. Будущее остается неясным, может возрасти чувство зависимости. Женщина начинает понимать свои адаптивные и дезадаптивные реакции, задумываться о них. От того, чувствует ли она себя в силах самостоятельно справиться со стрессом, зависит не только исход данной кризисной ситуации, но и реакция на стрессы в будущем, что, в свою очередь, прямо влияет на самооценку.

Характерная особенность психологического состояния после изнасилования – отсутствие открыто выражаемого гнева. Возможно, это связано с общепринятыми нормами – считается, что женщина не должна быть агрессивной. Джанис (Janis, 1958) предполагает, что человек подсознательно воспринимает любую угрозу, которую своими действиями не может предотвратить, как угрозу наказания за плохое поведение в детстве. Возможно, это подсознательное чувство заставляет сдерживать гнев и агрессию. Так, женщины реагируют на изнасилование не гневом, а страхом, тревогой, чувством вины и стыда потому, что чувствуют себя либо наказанными, либо виновными в случившемся. Гнев подавляется и приобретает форму вины и стыда, несмотря на то что эти чувства лишь усиливают беспомощность и ранимость. Агрессия обычно появляется позднее, в стадии разрешения кризиса, в форме ночных кошмаров или вспышек гнева, объектом которых становятся окружающие.

4. Стадия восстановления, когда меняется взгляд на будущее. Защитные механизмы, обеспечивавшие чувство неуязвимости, утрачены, и на фоне многократного возврата к травматическому переживанию может снизиться самооценка. Женщина начинает обвинять себя в том, что не смогла предчувствовать опасность, не обратила на нее внимание.

В ряде работ описана несколько иная последовательность реакций на изнасилование. Первая стадия характеризуется признаками психологического срыва (шок, недоверие, смятение, аномальное поведение). Потерпевшая не может говорить о случившемся, не решается сообщить об этом близким, врачам, полиции. На первом плане стоит чувство вины; женщине кажется, что все произошло по ее собственной глупости. Перед ней встает множество вопросов: как рассказать обо всем семье, мужу (любовнику), друзьям, детям; как отреагируют на огласку друзья и соседи; не забеременела ли она, не заразилась ли венерическим заболеванием; надо ли сообщать об изнасиловании правоохранительным органам, и если да, то будет ли расследование. Пострадавшая сомневается, сможет ли она опознать насильника, и боится нового изнасилования.

Вторая стадия – внешнего приспособления – начинается через несколько дней и заканчивается через несколько недель после изнасилования. Первая волна тревоги проходит. В попытках преодолеть тревогу и восстановить внутреннее равновесие женщина может вернуться к прежнему образу жизни и вести себя так, как будто кризис уже разрешен, – что придает уверенность и ей самой, и окружающим. Сазерленд и Шерл (Sutherland, Scherl, 1970) замечают, что такой период псевдоадаптации не говорит о разрешении психической травмы. Здесь работает отрицание, вытеснение случившегося. Психическая травма отрицается в интересах защиты себя и окружающих.

Третья стадия – признания и разрешения – может остаться неосознанной как для потерпевшей, так и для окружающих. Преобладают депрессия и потребность говорить о

случившемся. Потерпевшая чувствует, что надо свыкнуться с происшедшим и разрешить противоречивые чувства по отношению к насильнику. Терпимость женщины к насильнику (и даже стремление его понять) может превратиться в гнев, внутренний протест против циничного использования ее тела. Пострадавшая может быть недовольна собой, считая, что до некоторой степени сама виновата в случившемся. Все исследования демонстрируют, что за псевдоадаптацией следует новый период внутреннего беспокойства.

Реактивный (травматический) синдром изнасилованных (ТСИ) описан Берджессом и Холмстремом (Burgess, Holmstrom, 1979, 1976, 1974, 1974a). Это последствие сильнейшего стресса, проявляющееся длительным тревожным расстройством (типа посттравматического стрессового расстройства). Авторы выделили две стадии синдрома: острую стадию дезорганизации с психологическими, поведенческими, соматическими расстройствами и более длительную стадию реорганизации. Последняя (как и при других стрессах) протекает по-разному, в зависимости от внутренних сил, социальной поддержки, конкретных переживаний пострадавшей. Авторы подчеркивают, что сущность изнасилования заключается прежде всего в насилии над личностью, в угрозе для жизни, а не в его половом характере. Кроме того, авторы выделяют два типа реакций на изнасилование: «экспрессивный», когда пострадавшая внутренне и внешне теряет равновесие, и «репрессивный», когда преобладает отрицание и внутреннее противодействие. Они также отмечают, что на первой стадии женщины испытывают прежде всего чувства вины и недовольства собой.

Эллис (1983) предполагает, что в реакции на изнасилование можно выявить 3 фазы: краткосрочную, промежуточную и долгосрочную. Краткосрочная реакция характеризуется набором травматических симптомов, таких как соматические жалобы, расстройство сна, ночные кошмары, страх, подозрительность, тревожность, общая депрессия и социальная дезадаптация. Кризис, следующий за изнасилованием, зависит от стиля эмоционального реагирования женщины (Rosenhan, Seligman, 1989). Некоторые женщины выражают свои чувства, проявляют страх, тревогу, они часто плачут и находятся в состоянии напряжения. Другие стараются управлять своим поведением, маскируют свои чувства и пытаются выглядеть спокойными.

Симптоматика остается относительно устойчивой в течение 2—3 месяцев. В промежуточной фазе, от 3 месяцев до 1 года после нападения, диффузная тревожность обычно становится специфической, она связана с изнасилованием. Затем женщины испытывают состояние депрессии, социальной и сексуальной дисфункции. В период продолжительной реакции, более 1 года после нападения, к текущему состоянию добавляется гнев, гиперактивность относительно опасности и снижение способности наслаждаться жизнью (Ellis, 1983). Согласно одному исследованию (Renner et al., 1988), лишь 10% жертв насилия не проявляют никаких нарушений поведения после нападения. Поведение 55% жертв изменено умеренно, а у 35% жертв наступает тяжелая дезадаптация. Спустя несколько месяцев после нападения 45% женщин каким-то образом способны адаптироваться к жизни; 55% жертв испытывают длительные последствия травмы.

Из всего сказанного выше можно сделать вывод о том, что более половины жертв изнасилования в той или иной степени страдают ТСИ после травмы. Выход из депрессии и социальная реадaptация обычно занимают несколько месяцев. С другой стороны, страх, тревога, переживание травмы, расстройства сна, ночные кошмары, избегание стимулов, напоминающих о нападении, — эти симптомы нередко сохраняются у жертвы изнасилования на многие годы, если не навсегда. Жертвы нападения также испытывают трудности в межличностных отношениях со значимыми фигурами и органами власти; их удовлетворенность своей работой ниже среднего уровня, у них также меньше надежд на будущее. Кроме того, их самооценка ниже, чем у других женщин, даже по прошествии 2 лет после нападения (Murphy et al., 1988).

ТСИ не обязательно развивается сразу же после нападения. Если жертва обращается за профессиональной помощью сразу после изнасилования, вероятность того, что она будет

страдать от перечисленных выше симптомов, снижается (Rosenhan, Seligman, 1989).

На риск развития ТСИ и степень его тяжести влияют личностные характеристики жертвы. Очевидно, что женщины с широким набором механизмов совладания и с высокой эмоциональной и психологической стабильностью страдают ТСИ сравнительно реже.

Несмотря на то что ситуация изнасилования, уровень насилия, неожиданности и унижения различаются, чувства вины и стыда присутствуют практически всегда. Обвинение изнасилованной, перекладывание ответственности на нее усиливает чувство вины и препятствует выходу из кризиса. Изнасилованные женщины часто думают, что им следовало активнее обороняться (или, напротив, быть незаметнее) и тогда ничего бы не случилось. Близкие ни в коем случае не должны внушать жертве, что можно и нужно было активнее противостоять нападению, так как поведение человека в критической ситуации предсказать невозможно. Еще больше усиливают чувство вины пострадавшей окружающие, которые прежде всего обращают внимание на половую сторону изнасилования. Хотя для жертвы изнасилование это прежде всего агрессия, многие считают изнасилование сексуальным опытом.

Постоянно возникает вопрос о бессознательных влечениях женщины, якобы порождающих провокативное поведение. Женщины действительно часто фантазируют об изнасиловании, но это не значит, что каждая женщина мечтает быть изнасилованной. Эти фантазии не отражают реальной ситуации изнасилования и никак с ней не связаны. В реальной ситуации женщина вынуждена подчиниться, так как перед угрозой смерти или избиения ей ничего иного не остается. Жертве изнасилования могут даже помочь слова о том, что подчинение, возможно, спасло ей жизнь.

Подобно домашнему насилию, изнасилование окружено расхожими мифами. Рассмотрим некоторые из них.

Миф: изнасилование происходит вследствие спонтанно возникшего сексуального желания.

Изнасилование – это не секс. Изнасилование – это насилие, осуществленное через секс. Большинство случаев изнасилования запланированы заранее.

Миф: изнасилование происходит по ночам.

Изнасилование происходит в любое время суток.

Миф: изнасилование происходит в темных или пустынных местах, а также с теми, кто ездит автостопом.

Только 5% случаев изнасилования происходит с теми, кто ездит автостопом. Более 50% случаев изнасилования происходит дома у пострадавшей или у насильника.

Миф: изнасилование – это преступление, которое всегда сопровождается физическим насилием или угрозами оружием.

Почти 70% случаев изнасилования происходят без угроз оружием, без избиений и без внешних признаков насилия. Отсутствие внешних признаков насилия свидетельствует не о согласии женщины, а о том, что в ситуации изнасилования женщина может находиться в состоянии шока, которое не позволяет ей сопротивляться.

Миф: для молодой и красивой женщины существует повышенная опасность быть изнасилованной.

Женщин насилуют независимо от их внешности и возраста. Насилуют младенцев, старух, молодых, женщин любого возраста.

Миф: со мной этого не случится.

Около трети женщин переживают сексуальное насилие в течение своей жизни.

Миф: каждая изнасилованная женщина в той или иной степени этого хотела.

Ни одна женщина не хочет быть изнасилованной! Изнасилование – это тяжкое преступление, которое совершается против желания женщины.

Миф: женщины, которые носят слишком открытую одежду, провоцируют мужчин на изнасилование.

Женщины, которые носят открытую одежду, не провоцируют изнасилование. Изнасилование происходит и в тех группах населения, где принято одеваться скромно.

Миф: женщины подают ложные жалобы об изнасиловании, чтобы за что-либо отомстить мужчинам.

Ложные жалобы составляют очень маленький процент от всех жалоб по поводу изнасилования, и этот процент не отличается от процента ложных жалоб при любых других видах преступлений.

Существует также ряд ложных представлений о насильниках.

Миф: насильники – это мужчины, обладающие повышенным сексуальным влечением.

Связи между сексуальным влечением и изнасилованием нет. Большинство изнасилований спланированы заранее и не являются результатом внезапной вспышки влечения.

Миф: потенциального насильника можно узнать по особенностям внешности, поведению, этническому происхождению или социальному статусу.

Исследования показывают, что у насильников нет определенных четко выраженных особенностей, отличающих их от остальных людей.

Миф: насильники – психически нездоровые люди.

У 95% осужденных насильников не было выявлено психических расстройств.

Миф: большинство насильников не знакомы с жертвой.

В 83% случаев изнасилования насильник в той или иной степени знаком с жертвой: является начальником, учителем, врачом, тренером, соседом, мужем, родителем или другим родственником.

Миф: мужчина не может остановиться во время полового акта.

Сексуальные отношения происходят при условии взаимного согласия и самоконтроля. В случае, если не было полного осознанного согласия одной из сторон, такие отношения являются изнасилованием.

Изнасилование имеет социальный характер. Жертва сталкивается не только с изнасилованием и воздействием на нее, но также и с реакцией окружающих. Ситуацию изнасилования можно рассматривать как безвыходную ситуацию (Renner, 1988). Если женщина решит сопротивляться в момент нападения, то более вероятно, что она получит социальную поддержку от семьи и друзей; также более вероятно, что органы правопорядка и медицинский персонал ей поверят. С другой стороны, это может ей дорого обойтись. Во-первых, в результате нападения при сопротивлении повышается вероятность повреждений. Таким образом, ей потребуется медицинская помощь, будут привлечены правоохранительные органы, и она будет вынуждена давать показания, объясняя многим людям произошедшее, то есть заново переживая ситуацию травмы. Это может усугубить ее критическое состояние.

Однако если жертва не желает рисковать, вероятность получения помощи от различных организаций и того, что окружающие ее поймут, снижается. Она будет обвинять себя за то, что не сопротивлялась, и почувствует такое же обвинение окружающих, и в результате будет испытывать намного больше вины и трудностей, мешающих разрешению кризиса (Renner et al., 1988).

Описанное выше не исчерпывает всех социальных проблем, связанных с сексуальным нападением. Стереотипы относительно изнасилования распространены в обществе и среди чиновников правоохранительных органов и судов. Этим объясняется некорректное обращение с жертвой представителей этих учреждений. Жертве часто задают вопросы относительно ее собственного поведения, стиля одежды, сексуальной жизни и психического здоровья – вопросы, которые предполагают виновность жертвы. Фактически огромное количество случаев изнасилования не доходит до суда из-за некоторых особенностей жертвы. Это такие особенности, как, например, употребление жертвой алкоголя, неуправляемое поведение, ситуация разведенной женщины, одинокой или живущей отдельно матери, безработица или жизнь на содержании. Кроме того, если жертва знала

насильника (что бывает приблизительно в 70% случаев), приняла приглашение поехать в его машине или добровольно пошла к нему домой, правоохранительные органы, вероятно, отклонят ее заявление как необоснованное (Clark, Lewis, 1977).

Существует теория, согласно которой формирование у человека психологии потенциальной жертвы (в том числе – жертвы любого вида насилия) тесно связано с насилием, пережитым в детстве. В настоящее время представители различных теоретических направлений единодушно признают патогенное влияние физического и психологического насилия, в частности сексуального домогательства, телесных наказаний, неадекватных родительских установок, манипуляции и симбиоза, на личность и психику ребенка (Ильина, 1998). Большинство исследователей согласны с тем, что в результате пережитого в детстве сексуального насилия появляются нарушения Я-концепции, чувство вины, депрессия, трудности в межличностных отношениях и сексуальная дисфункция (Levy et al., 1995; Jehu, 1988; Cahill et al., 1991a,b).

Представители школы объектных отношений фокусируют внимание на особенностях взаимоотношений в диаде мать—ребенок; среди условий, необходимых для развития здоровой и полноценной личности, они выделяют дифференциацию самого себя и других объектов, Я и объект-репрезентаций, в восприятии ребенка, формирование адекватных границ между Я и не-Я, прохождение стадий «нормальной» зависимости, расщепления и интеграции Я (Winnicott, 1958 Mahler, 1979; Fairbairn, 1994 Klein, 1997). Если этого не происходит, развивается особая личностная организация, получившая название «пограничной» (Kernberg, 1989); это сложный синдром «размытой идентичности» (Akhtar, 1984). Сторонники системного подхода видят в дифференциации «процесс развития и усложнения личности», способность воспринимать сложные конфигурации стимулов, ясное ощущение схемы собственного тела, наличие развитой Я-концепции; их концепции раскрывают закономерности и механизмы развития когнитивных функций человека как целостных стилевых структур или паттернов Я в контексте социального окружения или поля (Witkin, 1974). Вмешательство в процесс развития дифференциации любой формы насилия тормозит этот процесс и может привести к формированию крайне зависимой от поля личности с глобальным когнитивным стилем, что доказывает и ряд исследований отечественных патопсихологов (Соколова, 1976, 1994, 1998; Соколова, Николаева, 1995; Соколова, Чечельницкая, 1997).

Пережитое в детском возрасте насилие специфическим образом связано с формированием пограничной структуры личности. Такая структура представляет собой сложившуюся в патогенных семейных условиях устойчивую конфигурацию организации Я и отношений со значимыми другими, в основе которой лежат тотальная психологическая зависимость и недифференцированность (Соколова, 1994, 1998). В кризисные периоды становления Я системные нарушения эмоциональных связей в виде депривации и симбиоза, сексуальных домогательств и жестоких телесных наказаний создают ситуацию, неблагоприятную для развития личности и самосознания ребенка. Лишение родительской любви, равно как и ее навязывание в виде сексуальных домогательств или симбиоза, способствует развитию синдрома неутолимого аффективного голода, что препятствует адекватному формированию как телесных, так и психологических границ Я, обедняет образ Я, делая его дефицитарным как в эмоциональном, так и в когнитивном плане. В результате формируется особая личностная организация, для которой характерны диффузная идентичность, полезависимый когнитивный стиль как целостная форма познания и взаимодействия с миром, и малоактивный способ саморегуляции. Расщепление как базовый защитный механизм обеспечивает попеременное сосуществование в самосознании хрупкого, зависимого Я и агрессивного, грандиозного Я, а «взломанные» вследствие насилия телесные и психологические границы в сочетании с неутолимым аффективным голодом увеличивают виктимность широкого спектра. Накопленный эмоциональный опыт такого человека содержит контрастные переживания постоянного поиска позитивных переживаний любви, доверия, близости – и одновременно фрустраций, порождающих острые вспышки гнева,

агрессии и враждебности. Структурные параметры эмоционального опыта можно свести к трем обобщенным характеристикам: низкой дифференцированности, зависимости и дезинтегрированности (фрагментарности) (Ильина, 2000).

Эмпирические исследования выявляют достоверную связь между интенсивностью эмоционального опыта насилия и определенными личностными расстройствами, так что низкая интенсивность эмоционального опыта насилия соответствует картине пограничной личностной организации (ПЛО), высокая интенсивность физического насилия – признакам нарциссического личностного расстройства (НЛР), высокая интенсивность сексуального насилия – картине пограничного личностного расстройства (ПЛР). Экзистенциальная интенсивность перенесенного насилия, исключительно неблагоприятно воздействующая на личность, соответствует картине сочетания признаков пограничного и нарциссического расстройств.

Особое внимание в настоящее время уделяют феномену нарушения физических и эмоциональных границ как последствию насилия, пережитого в детстве, в результате чего травматический опыт обретает хроническую форму. Насилие влечет за собой нарушение отношений с собственным телом, оно не только снижает позитивное отношение к телу, но и ведет к искажению телесной экспрессии, стиля движений. Образ телесного Я у людей, переживших в детстве насилие, характеризуется значительной проницаемостью границ – хрупких, нестабильных и уязвимых относительно любого покушения на них. В то же время современные исследователи считают, что главное последствие детской сексуальной травмы заключается в «утрате базового доверия к себе и миру».

Как психологическое насилие можно квалифицировать и ситуацию, в которой оказывается ребенок в семье при аддиктивном поведении взрослых, например если один или оба родителя страдают алкоголизмом или наркоманией. Психологический статус ребенка при этом определяется паттерном зависимости от компульсивного поведения родителей, формирующимся в результате стремления ребенка обрести безопасность, сохранить собственную идентичность и самоуважение. Этот паттерн получил название «созависимость» (co-dependence).

Такой ребенок, пытаясь взять на себя решение семейных проблем, отрицает свои собственные потребности. В результате он становится зависимым от потребностей, желаний, надежд и страхов семьи. Это не позволяет ребенку чувствовать себя в безопасности, испытывать безусловную любовь, вести себя спонтанно. Для того чтобы привлечь к себе внимание взрослого, ребенок перестает выражать собственные потребности (Levy et al., 1995). В результате у него формируются хрупкие и проницаемые границы Я, происходит обесценивание чувств (ребенок перестает их выражать) и нарушается способность устанавливать эмоциональную близость.

По мнению Е.Т. Соколовой (Соколова, Николаева, 1995), другая форма неадекватного воспитания – эмоциональный симбиоз, – будучи противоположным паттерном взаимоотношений, приводит к таким же искажениям Я-образа, как и депривация. Симбиоз представляет собой экстремальную форму взаимозависимости с переживанием полного «слияния» и «растворения» в другом, когда границы Я утрачиваются. У симбиотических партнеров отсутствует потребность искать собственную индивидуальность, так велико его желание «утонуть» в другом. Симбиотическая связь матери и ребенка характеризуется отсутствием, стиранием в сознании родителя границ между Я и «моим ребенком». Однако если ребенок оказывается «не таким», «плохим», родитель отвергает эту часть Я, отторгает ее, будучи не в силах принять мысль: «Я – плохой, так как часть меня – плохая». Это тормозит вторичное, «когнитивное» самоопределение, так как ответить на вопрос «Кто я?» можно, только отделяя и отличая себя и свои границы от другого. Такой тип взаимоотношений порождает предельную открытость границ и провоцирует любое вторжение другого – физическое, сексуальное, психологическое. Само вторжение так же, как

и в предыдущем случае, может восприниматься не только как акт насилия, но и как желанное заполнение внутреннего «вакуума», обретение объекта для слияния.

Таким образом, эмоциональная депривация и эмоциональный симбиоз не только оказывают крайне неблагоприятное воздействие на формирующийся образ Я и картину мира ребенка, но и создают психологическую основу, особую «перцептивную готовность» для разнообразных форм вторжения, в частности физического и сексуального.

По данным литературы, чаще всего жертвами сексуального насилия становятся дошкольники и подростки (Коньшева, 1988). Это, вероятнее всего, обусловлено тем, что на эти периоды приходятся кризисы развития – тут формируется много нового (Выготский, 1984; Лисина, 1986), в частности происходят резкие изменения телесного облика и личности, что делает ребенка, с одной стороны, хрупким, уязвимым, неустойчивым по отношению к стрессу, с другой – более «заметным», привлекательным для насильника.

Согласно теории объектных отношений, возраст формирования пограничного личностного расстройства – это первый год жизни, то есть раннее детство. Однако пограничные расстройства личности широко распространены, и трудно поверить, что все эти люди во младенчестве подвергались телесным наказаниям и сексуальным атакам. Скорее речь идет об иных, менее заметных формах насилия. Так, в одном сборнике, посвященном пограничной патологии (Stone, 1986), можно найти указания на то, что чрезмерная эротическая стимуляция в раннем детском возрасте может быть причиной развития пограничной личностной структуры. Авторы отмечают, что в основе пограничного личностного расстройства, кроме сексуальной виктимизации, могут лежать и другие, равнозначные факторы, такие как родительская жестокость и отвержение.

В силу беспомощности и зависимости младенца родительское отношение к нему играет огромную роль. Основные типы искаженного родительского отношения – депривация и симбиоз – в настоящее время рассматриваются как психологическое насилие. Именно они ложатся в основу формирования виктимной личностной организации, которая повышает риск стать жертвой насилия на всю последующую жизнь. Таким образом, ситуация насилия не всегда случайна для жертвы. Часто ее готовит история жизни ребенка, и прежде всего – история его отношений с родителями.

Таким образом, основы виктимологической ситуации закладываются в процессе формирования личности женщины. Жертвами они становятся не случайно, это зависит от уже сформированных особенностей личности, условий воспитания, дефектов отношений с родителями, опыта прожитой жизни. В основе виктимности всегда лежит страх, который лишает жертву способности оказать сопротивление насильнику (Кочкаева, 2001). Например, обычное кокетство девушки, не имеющей сексуального опыта, но желающей нравиться мужчинам, может быть спонтанной провокацией, воздействующей на восприятие насильника. Когда он подсознательно готов к насилию, его сознание активно ищет «ключ» к этому акту. Поэтому даже испуг девушки или попытки сопротивляться могут восприниматься им как притворство и продолжение кокетства.

Тот факт, что жертвой сексуального насилия гораздо чаще становится женщина, можно объяснить несколькими причинами:

1. Женщина является объектом сексуальной агрессии именно потому, что родилась женщиной, – нередко общество именно так трактует женскую сексуальность и роль женщины в общественной иерархии.

2. Женщина находится в определенных отношениях с мужчиной, с точки зрения общества и религии она является собственностью и зависит от своего покровителя мужского пола (отца, мужа, сына), что оправдывает насилие над женщинами.

3. Каждая женщина принадлежит к определенной социальной группе: во времена войн, беспорядков, классовых волнений ее могут изнасиловать (или проявить по отношению к ней еще какую-то форму насилия), пытаясь таким образом унижить социальную группу, к которой она принадлежит. В основе такой практики лежит мужское восприятие женской сексуальности и женщин как собственности мужчин.

Женщины – жертвы сексуального насилия не верят, что у них есть право на защиту. В большинстве случаев при попытке осуществить свое право на защиту им приходится испытывать тяжелое состояние, чувства страха, стыда, вины, злости на себя, незащищенности. Более того, при обращении в милицию женщины встречаются с давлением следователя, который в унижительной форме дает понять, что она «виновата сама»; некоторые следователи предлагают решить отношения с насильниками «полюбовно», чем усугубляют болезненное состояние женщины, обостряют чувства страха, стыда, вины (Балуева, 2001).

Часто женщине приходится сталкиваться и с другой травмирующей реальностью: мужчина, переживающий позор жены или любимой девушки, дочери, усиливает ее психологическую травму. На самом деле, мужчина либо поддерживает женщину, дает ей опору, поддерживает желание бороться за право на защиту, либо обвиняет ее, не понимая смысла трагедии и того, что с ней происходит, и тем самым усугубляет разрушительный процесс в душе женщины, пережившей насилие. Своим молчанием, нежеланием говорить о ситуации он ставит ее в двойственное положение. Отвергая ее эмоционально, муж (отец, любимый) как бы заставляет женщину стать рабой и просить прощения неизвестно за что, сохраняя слабую, унижительную позицию виноватой. Это дает ему повод выплеснуть на женщину свое недовольство, агрессию и другие негативные эмоции, накопленные на работе, в транспорте и т.д.

Бывает так, что, узнав об изнасиловании, близкие, друзья начинают обвинять женщину в том, что она не смогла защитить себя, что сама создала такую ситуацию, а потому сама виновата в происшедшем. И тогда к ее переживаниям добавляются одиночество и последующая длительная депрессия. Поддержка, которую жертва получает от своих родителей, мужа или партнера, от друзей, играет очень важную роль в успешном преодолении травматической ситуации (Renner et al., 1988).

Для всех жертв сексуального насилия типична ситуация, когда они не могут выстроить отношения с мужчинами, не могут воплотить свои знания и сделать карьеру (не могут найти свое место в жизни). Травма, полученная в результате сексуального насилия, особенно в раннем возрасте, проникает очень глубоко, она затрагивает одну из базовых составляющих Я-образа. Иногда последствия настолько серьезны, что возникает реальная опасность психического заболевания. Разрушение в результате насилия целостности Я приводит к нарушению целостности личности, резкому изменению общего восприятия мира, мотивационной сферы, что в тяжелых случаях может вызвать раздвоение личности.

Некоторые люди после получения подобной травмы прорабатывают свое травматическое переживание, принимают его, делая его частью своей биографии. Это болезненный путь, но дает очень хороший результат, тут человек старается вынести из этого печального опыта новое знание о себе. Однако большая часть людей идет по другому, не столь трудному пути. Эти люди стараются как можно быстрее забыть все, что хоть как-то связано с психической травмой. Они говорят себе: «Я стараюсь забыть то, что со мной произошло, мне надо взять себя в руки, отвлечься, тогда само собой все забудется». Человек делает все, чтобы травма перестала причинять боль, он хочет избавиться от переживаний, при этом ничего не меняя в себе. По сути дела, человек как бы отделяет от себя свои болезненные переживания. Такой процесс иногда называют «складывание в контейнер» (Черепанова, 1996). Человек, переживший травму, меньше всего хочет снова переживать сопутствующую эмоциональную боль, он боится этого. Человек с таким «контейнером» большую часть времени кажется себе и другим здоровым и благополучным, полученная душевная рана вроде бы зажила и не напоминает о себе. Однако любой стимул, ассоциирующийся с травматической ситуацией (звук, цвет, запах, зрительный образ и т. п.), мгновенно оживляет все нежелательные «замороженные» переживания. Тут человека захлестывают чувства, и в такие моменты он может совершать поступки, о которых будет впоследствии сожалеть. Поэтому он вынужден защищать себя от всего того, что могло бы ему напомнить о трагических мгновениях его жизни. Для этого необходимо постоянное

внимание, что очень утомительно, не дает расслабиться и требует значительных затрат энергии. Человек становится «сверхбдительным». Это приводит к рассеянности, ухудшению памяти, к проблемам на работе, дома и т. п. Если у него достаточно сил для «сверхбдительного» состояния, эмоциональное напряжение как бы уходит внутрь, оказывая негативное воздействие на физическое здоровье; тут могут появиться психосоматические расстройства. Поэтому люди, перенесшие психологическую травму, часто имеют слабое здоровье.

По данным исследований, даже спустя годы жертвы изнасилования жаловались на бессонницу, головные боли, депрессию. У большинства из них возникли сексуальные проблемы, основная часть пострадавших старалась под различными причинами реже выходить из дому, свела к минимуму общение с друзьями и знакомыми. Таким образом, последствия психологической травмы после сексуального насилия сохраняются в течение длительного времени, а нередко – всей жизни.

Дж. Хиндман описала следующие факторы психической травмы, связанных с сексуальным насилием (Ениколопов, 1999):

1. Сексуальная реакция жертвы (в том числе и испытанное удовольствие). Это становится мощным источником вины и обвинения себя, осуждения и отвержения обществом.

2. Ужас. Любые пережитые ситуации, которые вызывали ужас, не забываются, они возвращаются в сознание, иногда внезапно, через много лет.

3. Искаженная идентификация преступника. Восприятие насильника искажено, жертва не может воспринимать его как преступника, если невиновный в насилии значимый человек или общество рассматривают насильника в позитивном свете.

4. Искаженная идентификация жертвы. Она не ощущает себя невинной, часто у нее понижается самооценка, она одинока, замкнута.

5. Фобии или когнитивные нарушения и отсутствие навыков совладающего поведения. Начинают действовать такие механизмы психологической защиты, как вытеснение, отрицание; часто возникает диссоциация и амнезия; встречается деструктивное поведение, может появиться потребность в наказании, тяга к алкоголю и наркотикам.

6. Катастрофа раскрытия. Ситуация раскрытия ставит под сомнение прежние представления о себе, подкрепляет чувство стыда. Возникает страх, что сексуальное злоупотребление, если оно станет явным, может получить продолжение.

7. Травматическая связь. Необратимая, глубокая потребность жертвы вступить в связь с насильником, чтобы добиться любви, внимания, уважения. Жертва неспособна отстаивать свои нужды. В таком случае насильника следует удалить от жертвы (если это родственник).

Степень тяжести симптоматики связана с возрастом жертвы, социоэкономическим статусом и качеством жизни до насилия. Реакция зависит и от того, сообщила ли жертва о насилии в правоохранительные органы или рассказала ли кому-либо об этом сразу после нападения. Еще один фактор, определяющий тяжесть симптоматики, – это использование насильником силы, устных и физических угроз или оружия (Cohen, Roth, 1987).

Примерно треть изнасилованных моложе 16 лет. Их реакции соответствуют реакциям взрослых, но тут имеются особенности: такой симптом, как ночное недержание мочи, ужасы, кошмары, у подростков преобладает смущение, многие озабочены реакцией сверстников. Для данной группы характерен страх одиночества, а также панические реакции при виде насильника или места изнасилования.

Вторая ситуация – молодая, незамужняя женщина. В силу одиночества и неопытности незамужняя женщина от 17 до 25 лет наиболее часто подвергается изнасилованию. Многие потерпевшие из этой возрастной группы ранее знали насильника: это может быть ухаживающий молодой человек, старый знакомый, даже бывший сексуальный партнер. Чувство вины, стыда, ранимость могут наложить отпечаток на все дальнейшие отношения с мужчинами. Особенно это характерно для молодых девушек, у которых первый сексуальный опыт стал прочно ассоциироваться с насилием и унижением. У таких женщин может

развиться страх остаться в одиночестве или, наоборот, потерять независимость.

Третья ситуация – разведенная одинокая взрослая женщина. Она находится в особенно сложном положении: она может подозревать, что окружающие обвинят в случившемся именно ее, поставят под вопрос ее личные качества, порядочность и образ жизни. Изнасилование подрывает веру в независимое существование женщины. Пострадавшие часто ощущают, что не в состоянии самостоятельно справиться со стрессом, в связи с чем их психологические трудности могут быть особенно тяжелыми.

Следующая категория – женщины-матери. Женщины, имеющие детей, после изнасилования часто испытывают такой своеобразный комплекс: женщина боится, что если она не смогла защитить саму себя, то не сможет позаботиться и о детях, ее волнует то, как дети будут теперь относиться к ней. Замужняя женщина боится, что ее бросит муж. Если изнасилование получает широкую огласку, то последствия этого для матери и детей устранить бывает крайне сложно.

Женщины среднего и пожилого возраста. Для женщин средних и старших лет вопросы независимости и морали особенно ценны и важны. Они особенно остро переживают чувства никчемности, стыда, падения в собственных глазах, особенно женщины, озабоченные своей привлекательностью. Примерно 2% изнасилованных старше 60 лет. Пожилые женщины особенно тяжело переносят угрозу своей самостоятельности и самоуважению, они испытывают страх, что изнасилование закончится их смертью.

Гомосексуальное изнасилование встречается в закрытых мужских коллективах (тюрем, интернаты, армия). Точные данные об этом виде изнасилования отсутствуют, так как большинство таких случаев не передается огласке. Поэтому мы решили не касаться этого вопроса.

Помощь близких и специалистов может значительно ускорить процесс реабилитации. При отсутствии источников поддержки кризисная реакция протекает дольше. Если помощь не оказана, это может вызвать:

- нарушения в сексуальной сфере;
- повторные случаи сексуального насилия;
- неспособность доверять людям, трудности в завязывании интимных и социальных отношений;
- зависимое поведение, привыкание к алкоголю, наркотикам или беспорядочному сексу;
- депрессию, нарушения аппетита, одиночество;
- суицидальные мысли, склонность к причинению себе физического вреда.

5.3. Консультирование

и психотерапия жертв насилия

Психологическая помощь лицам, пережившим семейное насилие, имеет два основных направления (Платонова, Платонов, 2004; Психологическая помощь, 2000):

- 1) экстренная психологическая помощь при острой травме насилия и посттравматическом стрессе;
- 2) длительное сопровождение в процессе индивидуального консультирования и групповой работы.

Экстренная помощь жертвам насилия осуществляется по «горячей линии» – это телефон доверия, индивидуальная консультация, групповая работа (дебрифинг) и предоставление убежища. Основными задачами экстренного краткосрочного сопровождения жертв насилия является оценка безопасности, принятие мер по обеспечению физической и психологической безопасности, нормализация психического состояния пострадавших. При необходимости пострадавших направляют в медицинские и правоохранительные органы.

Оказание экстренной психологической помощи при острой травме и посттравматическом стрессе строится на основе недирективной терапии, в которой большее

внимание уделяется эмоциональным факторам и аспектам ситуации, чем интеллектуальным. Основатель недирективной техники консультирования К. Роджерс подчеркивал, что задача консультанта в этом случае сводится не к интерпретации события, а, скорее, к содействию клиенту ради «достижения зрелости через инсайт и самоисследование». По его мнению, клиент обладает стремлением к самоактуализации, которая способствует личностному росту и психическому здоровью. Освобождая силы для роста, клиент ассимилирует новый опыт, преодолевает эмоциональные препятствия и достигает инсайта, что открывает путь к росту и здоровью.

При консультировании, центрированном на клиенте, используются методики эмпатического понимания, безусловленного принятия и аутентичности (подлинности). Это способствует формированию отношений между консультантом и пострадавшим, которые позволяют клиенту перейти из состояния дезадаптации к состоянию психологической адаптации.

Таким образом, специализированное вмешательство предполагает разрешение текущих проблем клиента через создание условий для выражения сильных эмоций и обретения чувства контроля над собой. Такое вмешательство может изменить переживание насилия. Очень часто на данную травму накладываются переживания ситуаций насилия, которые имели место в прошлом. Однако на данном этапе работы прошлые проблемы можно лишь обозначить, тогда как все внимание консультанта направлено на теперешнее состояние клиента, его мысли и переживания.

Посттравматическая интервенция – это попытка сделать возможной работу с проблемой, но необязательно попытка решить проблему. Решение многих проблем требует длительного времени. Иногда следует смириться с трудной ситуацией и искать приемлемый выбор.

Общие задачи посттравматической интервенции включают в себя создание условий для:

- выражения чувств;
- воспроизведения травмирующих воспоминаний для уменьшения замешательства;
- четкого определения актуальных проблем;
- принятия клиентом себя и травматического переживания.

Оптимально такое вмешательство, которое приносит максимальные результаты в короткие сроки, приостанавливая развитие необратимых психических процессов. Как правило, посттравматическая интервенция имеет следующие этапы.

Этап 1. Исследование проблемы

Основной задачей данного этапа является создание для клиента условий, позволяющих отстраниться от слишком сильных эмоций, связанных с травматической ситуацией, и посмотреть на нее со стороны. Клиент рассказывает о травматическом событии и своей реакции на него. Консультант помогает идентифицировать проблему и выразить чувства, связывает их с событиями и людьми. Недифференцированный «комочек переживаний» и напряжения постепенно разделяется на отдельные элементы. Человек, находящийся в кризисном состоянии, жаждет получить немедленное облегчение. Это возможно, если не пытаться слишком быстро переходить к решению проблемы. Напряжение спадает при проговаривании и осознании ситуации (отстранение) в условиях эмоциональной поддержки. Стадия завершается идентификацией актуальной проблемы на когнитивном уровне.

Этап 2. Видение проблемы клиентом и консультантом

Цель работы на данном этапе – рассмотреть проблему с различных точек зрения, учитывая прошлое, настоящее и будущее, ценности, жизненные планы и объективные характеристики происходящего. Это преимущественно когнитивный этап работы; так,

клиент нуждается в расширении горизонта представлений, в информации, позволяющей взглянуть на ситуацию обобщенно. На этом этапе следует избегать типичных ошибок, которые встречаются при формулировании проблемы:

- 1) слишком глобальная формулировка проблемы, не позволяющая с ней работать (например, «так жить нельзя»);
- 2) непонимание клиентом важных аспектов проблемы;
- 3) клиент смешивает актуальную проблему с прошлой;
- 4) ограничение во времени;
- 5) акцент на анализе чувств и потребностей клиента, отработке новых поведенческих стереотипов и т. д.

Важное значение имеет анализ того, как клиент решал аналогичные проблемы в прошлом, что позволяет выявить имеющиеся полезные навыки.

Этап 3. Альтернативы и решения

Не всякую проблему можно решить в соответствии с желаемым результатом. Однако совместное обсуждение всегда позволяет найти наиболее приемлемый выбор в сложившихся обстоятельствах.

Первичное собеседование с жертвой насилия целесообразно выстраивать в такой последовательности:

1 шаг. Консультант представляется клиенту, рассказывает о своей роли и о той помощи, которую может оказать.

2 шаг. Он признает тяжесть происшедшего.

3 шаг. Он предлагает клиенту рассказать о случившемся, задавая уточняющие вопросы.

4 шаг. Он помогает клиенту выразить чувства, возникшие в связи с насилием.

5 шаг. Он объясняет, что многие люди, пережившие насилие, испытывают подобные чувства и реакции.

6 шаг. Он проясняет ситуацию насилия (действия до и во время насилия).

7 шаг. Он объясняет, что ответственность за насилие лежит только на обидчике.

8 шаг. Он резюмирует рассказ клиента.

9 шаг. Он помогает определить, что беспокоит клиента больше всего и чем следует заняться в первую очередь. В результате клиент должен сформулировать свою основную актуальную проблему.

10 шаг. Совместно создается план действий по разрешению проблем, вызванных насилием. Консультант предлагает возможные решения.

11 шаг. Консультант должен усилить чувство контроля клиента над своей жизнью. Консультант подчеркивает, что клиент может выбирать те шаги, которые сочтет нужным.

12 шаг. Консультант готовит пострадавшего к возможным реакциям на травму.

13 шаг. Он предлагает, при необходимости, дальнейшую помощь и уточняет, кто из близких и друзей может оказать клиенту поддержку, что помогает сохранять стабильность и уверенность.

Во время первичного обследования вопросы могут носить: общий или целенаправленный характер (о насилии), возможны также дополнительные, уточняющие вопросы.

Необходимо помнить, что в травмирующих кризисных ситуациях велика вероятность интенсификации психологических защит. При индивидуальной или групповой работе психологическая защита может повлиять на восприятие информации и послужить препятствием для эффективной работы. Психологические защиты интенсифицируются тогда, когда при попытке справиться с травмирующей ситуацией все ресурсы и резервы почти исчерпаны. Тогда в поведении клиента доминирует саморегуляция, и он отказывается от конструктивной деятельности. При консультировании следует учитывать, что у людей с

разными личностными характеристиками вероятность активизации тех или иных механизмов психологической защиты различна.

Интенсификация вытеснения чаще происходит у людей замкнутых, несколько холодных по отношению к окружающим, людей, которые любят одиночество. Им свойственна рассудочность, реалистичность суждений, суровость и некоторая черствость. Они уделяют много внимания планированию, стремятся действовать самостоятельно, нейтрально относятся к групповым нормам. Свои успехи и достижения они приписывают везению или счастливому случаю, а ответственность за свои неудачи приписывают другим людям или считают неудачи результатом обстоятельств. В конфликтных ситуациях они не учитывают интересы другого человека и не предрасположены приспособляться к другим и сотрудничать.

Активизация отрицания чаще происходит у людей общительных, склонных к коллективной деятельности, предпочитающих принимать решения вместе с другими людьми, ориентирующихся на социальное одобрение. Для них характерна некоторая расслабленность и излишняя удовлетворенность. Они экспрессивны, проявляют повышенную склонность к риску. Они высоко оценивают себя. В конфликтных ситуациях предпочитают прибегать к такой стратегии, как приспособление. Имеют невысокий уровень логического мышления.

Клиенты с интенсивной регрессией склонны к индивидуализму, не всегда контролируют свои желания, робки, зависимы, проявляют покорность и подчинение. Они обладают низким уровнем субъективного контроля. Самооценка своих умственных способностей и практических умений у них понижена, как и уверенность в себе.

Клиенты с активным замещением эмоционально неустойчивы, возбудимы, экспрессивны, импульсивны, обладают низким самоконтролем. Им присущи такие коммуникативные особенности, как замкнутость, осторожность в общении, индивидуализм. Они предрасположены к такому конфликтному поведению, как сопротивление, и редко прибегают к компромиссу для урегулирования конфликта. Для них характерен низкий уровень субъективного контроля во всех областях (достижения, неудачи, семейные и межличностные отношения, здоровье, производственные отношения). Они обладают низким уровнем логического мышления.

Клиенты с интенсивной компенсацией эмоционально неуравновешенны, тревожны, обладают повышенной возбудимостью, вспыльчивостью и низким самоконтролем. Они конформны, застенчивы, покорны, отличаются высокой чувствительностью. В конфликтных ситуациях они склонны к сотрудничеству и приспособлению, но не используют такие способы урегулирования конфликта, как избегание и компромисс. Самооценка и уверенность в себе понижены; существует завышенный уровень притязаний в отношении внешности.

Клиентам с высоким уровнем реактивного образования свойственны напряженность, индивидуализм, социальная робость, застенчивость, покорность. Они чувствительны, эмпатичны, осторожны. В конфликтных ситуациях предрасположены к такой форме поведения, как приспособление, и не склонны к избеганию. Их характеризует ригидность, практичность, конкретность мышления. Им свойственен высокий уровень субъективного контроля в области семейных отношений. Они низко оценивают свои умственные способности, у них также существует значительный разрыв между самооценкой и уровнем притязаний в этой сфере.

Если преобладают защиты по типу проекции, клиенту свойственны робость, застенчивость, чувствительность, конформизм, нередко – подчинение. Он имеет конкретное и несколько ригидное мышление и низкий уровень субъективного контроля, как общий, так и в области достижений, неудач и межличностных отношений. Низко оценивает свои умственные способности и практические умения, его самооценка в высокой степени дифференцирована.

При интенсивной рационализации клиенту свойственна эмоциональная неустойчивость и высокая напряженность. Он предпочитает следовать по выбранному пути, самостоятельно

принимать решения; характерен высокий уровень внутреннего контроля над поведением. Он практичен, реалистичен, благоразумен и осторожен.

Для повторного проживания травматического события и работы с эмоциями можно использовать следующие техники.

Техника «Письмо»

Это достаточно эффективный терапевтический инструмент в работе с жертвами насилия, поскольку многие люди предпочитают такую форму общения беседе лицом к лицу и могут писать о себе откровеннее, чем говорить. Несмотря на то что письменная терапия может быть успешной, клиент должен иметь возможность попросить и об индивидуальной беседе. Так же как и при индивидуальных беседах, важное значение тут имеет детальное структурирование процедуры работы. Письмо пишется воображаемой ручкой на воображаемой бумаге и проговаривается вслух. Оно начинается обычным приветствием «Здравствуй...» и заканчивается подписью автора. Важно, чтобы клиент понимал, что он может выразить абсолютно все свои чувства без ограничений. Его задача – описать свою проблему настолько детально, насколько это возможно. В то же время тут должен преобладать анализ поведения. Часто после работы над письмом клиент начинает ощущать свою силу и готовность противостоять жизненным трудностям.

Если техника применяется в групповой работе, несколько членов группы по очереди пишут письма. Можно попросить кого-то быть помощником (второе Я), который пишет постскрипtum.

Техника «Телефонный разговор»

Клиента просят позвонить по телефону для рассказа о проблемной ситуации. Консультант просит описать место, где находится телефон, набрать номер, держать в руке трубку и начать разговор такими словами: «Алло, говорит... Звоню тебе, чтобы...» Клиента побуждают говорить все, что приходит в голову, даже более открыто, чем в реальном общении. Разговор занимает около 10 минут. Он не является повторением реальных разговоров в прошлом.

Цель данной техники – облегчить открытое выражение чувств по отношению к обидчику, выйти из эмоционального замешательства и определить свое отношение к реальным событиям.

Техника «Пустой стул»

Эта одна из самых распространенных техник гештальттерапии и психодрамы. Консультант ставит стул напротив клиента и предлагает поместить на него отсутствующее лицо или отдельную черту характера, значимую эмоцию: «Попробуйте представить, что на этом стуле сидит...» Возможность обратиться к воображаемому собеседнику позволяет клиенту выразить все, что хочется, все, что наболело, высказать свои чувства, выплеснуть негативные эмоции.

Техника «Возврат во времени»

Консультант предлагает вспомнить прошлую ситуацию, когда насилие произошло впервые: «Давай переведем часы назад. Где происходит инцидент? Какой сейчас час?» При этом разговор ведется в настоящем времени. Клиент поясняет свои действия: «Я делаю это потому, что...»

Это психодраматическая техника, в которой используются все соответствующие приемы (второе Я, обмен ролями). Вместе с разогревом она может длиться около четырех часов.

Техника «Шаг в будущее»

Консультант предлагает клиенту разыграть сложную конфликтную ситуацию, грозящую насилием, с которой он может столкнуться в будущем. Проигрываются различные сценарии с разными людьми для выбора оптимальной поведенческой стратегии. Цель техники – опробовать новые способы взаимодействия, снижающие риск насилия, и отказаться от неподходящих стереотипов.

Техника «Ослабление травматического инцидента»

Это очень эффективная техника вмешательства при кризисе. Ее автор – Франк Джербод. Техника ослабления травматического инцидента (ОТИ) состоит в визуализации, повторном переживании произошедшей травмы (без прерываний, интерпретаций и комментариев). Можно направить работу на одно обособленное событие или на серию событий, объединенных общей темой, которая прямо связана с травмой. Этот метод позволяет когнитивно переоценить травматические события (Ромек и др., 2004).

Данная техника предполагает нейтральность консультанта. Клиент тут является «зрителем», консультант только создает условия для процедуры «просмотра». Для работы необходимо, чтобы клиент был достаточно бодрым в начале сеанса, доверял консультанту и желал разрешать проблему. Консультант должен предоставить клиенту безопасное терапевтическое окружение, а также убедиться в том, что он хочет работать с проблемой.

Место для «просмотра» должно быть изолированным, чтобы ходу работы ничего не мешало. Процедура может занять много времени, но ни консультант, ни клиент не должны торопиться.

Общение с клиентом четко структурировано и не предполагает никаких интерпретаций. Консультант нейтрален, он принимает без комментариев все, что бы клиент ни говорил. Консультант не должен позволять себе оценку ни в каком виде. Возможно, клиент начнет угрожать консультанту, но и в этом случае не должно быть никаких обсуждений. Если у консультанта возникают эмоциональные реакции, их не следует проявлять. У клиента может быть сильная эмоциональная реакция, он может захотеть остановиться, тогда консультант ему должен помочь продолжать работу, чтобы вновь встретиться с тем, что он пережил во время травматического события. Задача консультанта – довести сессию до успешного завершения.

Техника проведения ОТИ очень проста. Консультант объясняет основные правила и описывает процедуру: «Вам нужно следовать инструкции и делать то, что я скажу. Мы должны работать, не прерываясь. Ваша задача – вспомнить эпизод и пройти через него многократно. Работаем до результата, остановимся, когда почувствуете себя лучше. Возможно, вам захочется со мной что-либо обсудить, спросить совета, но этого мы не будем делать. Я не буду давать советов, не буду оценивать вас. Что было – то было. Сейчас перед нами стоит задача сделать так, чтобы эти воспоминания не мешали жить. Мы не будем подробно обсуждать ваш случай, я объясню, что нужно делать. Вам не следует с кем-либо обсуждать то, что произойдет на сеансе.

Процедура ОТИ

Инструкции консультанта: «Вспомните травматический инцидент. Представьте себе, что вы смотрите об этом фильм на видео. Просмотрите событие и скажите:

1 шаг. Когда это произошло?

2 шаг. Где это произошло?

3 шаг. Как долго это длилось? Если это цепочка событий, вспомните первое.

Когда вы определите, как долго длилось событие:

4 шаг. Вернитесь к началу инцидента.

5 шаг. Включите кнопку «видео», начните просмотр. (Если необходимо, закройте глаза.) Что вы представляете, видите, чувствуете? Кратко расскажите об этом.

6 шаг. Просмотрите событие, пройдите через инцидент до конца. Дайте мне знать, когда завершите просмотр.

7 шаг. Скажите, что произошло? Что вы представляете, видите, слышите, чувствуете? Кратко расскажите об этом.

8 шаг. Вам нужно пройти через этот эпизод много раз. Это похоже на повторный просмотр фильма, когда его смотришь несколько раз и замечаешь все больше деталей и реагируешь менее эмоционально. Скажите вслух «начало», когда вернетесь к началу эпизода, просмотрите эпизод вновь. Можете рассказать то, что захотите, можете сообщать только о новых деталях, которые вы замечаете при повторном просмотре. Когда закончите просмотр, опять возвращайтесь к началу. Пройдите все до конца.

9 шаг. После того как вы несколько раз все просмотрите, я хочу узнать, лучше вам или хуже. Инцидент становится легче или тяжелее?»

Если клиент говорит, что стало легче, необходимо начать сначала; если тяжелее или без изменений, консультант спрашивает: «Может, инцидент начался раньше?» При положительном ответе следует попросить вернуться к предшествовавшему эпизоду, пройдя шаги 5—8.

Если клиент не может вспомнить предшествующий эпизод, следует спросить клиента, есть ли в его опыте что-либо, напоминающее ситуацию травмы? Если ответ положительный, консультант просит клиента вспомнить это событие, свои чувства, мысли. В этом случае следует повторить шаги 1—8.

Когда у консультанта создается впечатление, что клиент достиг «финала», он задает вопросы типа: «Как инцидент представляется вам теперь? Сознаете ли вы, какие решения принимали во время события?», «Есть ли что-либо, что вы хотели бы спросить или сказать до конца сессии?».

Как узнать, что можно закончить процедуру ОТИ? Обычно об этом говорит видимое изменение эмоциональных и вегетативных реакций. Кроме этого, клиент при каждом просмотре замечает больше деталей, делает больше комментариев, высказывает больше суждений. Можно задать вопрос, стало ли ему легче. Если ответ отрицательный, то либо событие началось раньше, либо есть другие события, которые связаны с прорабатываемым.

Если консультанту приходится работать с неопределенным запросом, например: «Я боюсь быть среди людей», то необходимо предложить клиенту просмотреть последний случай, когда он испытывал это чувство, затем идти назад до первичной травмы.

5.3.1. Индивидуальное консультирование жертв семейного насилия

Эмоциональные переживания женщины, пострадавшей от внутрисемейного насилия, чаще всего включают горе, боль, тревогу, враждебность и стыд. Душевная боль как реакция на насилие является процессом, а не отдельным событием. З. Фрейд назвал этот процесс адаптации к несчастью «работой скорби». Стрдание становится патологическим, когда «работа скорби» незавершена или неудачна.

В случае так называемого «неправильного страдания» женщине требуется не только психологическая поддержка, но и коррекция эмоционального состояния. Для этой ситуации характерно блокирование переживания и выражения эмоций; отказ от деятельности; растягивание «работы скорби» (застывание на одном из этапов эмоционального реагирования); чрезмерно острое чувство вины за происшедшее с потребностью наказать себя.

Депрессия женщины, хотя и является распространенной реакцией на дисфункциональные отношения в семье, требует особого внимания консультанта. Даже слабая депрессия может породить выраженные суицидальные намерения. Женщины, пострадавшие от насилия, часто сообщают окружающим о желании покончить с собой. Рекомендуются не уклоняться от обсуждения этой темы и сопутствующих чувств. При этом важно оценить реальность осуществления намерения по трем составляющим замысла: сделан ли выбор средства, адекватно ли это средство поставленной цели и доступно ли оно. Чем детальнее продуман способ расстаться с жизнью, чем доступнее соответствующие средства, тем выше риск самоубийства.

Узнав об этом намерении клиентки, не следует настойчиво пытаться ее отвлечь, доказывать ее неправоту или морализировать («От этого ничего не изменится»; «Знаете ли вы, что христианство считает самоубийство величайшим грехом?»). Это лишь увеличивает дистанцию и снижает глубину контакта с клиентом. Рекомендуются использовать технику косвенного постепенного расспроса, когда консультант внимательно слушает и не выносит оценок. Следует также принять меры предосторожности: обсудить вопрос о госпитализации, проинформировать близких. Пострадавшая должна иметь возможность позвонить

специалисту в любое время, чтобы тот мог контролировать ее эмоциональное состояние. Необходимо сделать максимум возможного ради сохранения жизни. Клиент может утаить свои намерения. Тем не менее специалист, полагаясь на интуицию, обычно в состоянии выявить эту проблему. Для самого консультанта самоубийство или попытка самоубийства клиента является тяжелой травмой. Не следует пренебрегать консультациями с коллегами относительно подобных случаев. Рекомендуются документировать профессиональные действия в письменной форме, чтобы в случае несчастья доказать себе и другим, что действовал компетентно.

При депрессии используются такие коммуникативные техники, как поддержка и понимание клиента, которые уменьшают его отчаяние. Подбадривание скорее вредит рабочему контакту. Специалист тут активнее, чем в других случаях, вследствие пассивности клиента. Назначаются встречи 2—3 раза в неделю с постепенным увеличением интервала. Одна из основных задач при работе с депрессивным клиентом – это пробуждение его активности. А. Адлер предлагал использовать оказание помощи другим людям как метод коррекции депрессии и специфического эгоцентризма личности в угнетенном состоянии. Характерное для депрессии искаженное восприятие прошлого («Все плохо») можно корректировать с помощью проверки реалистичности такой позиции методами когнитивного подхода. Хороший контакт со специалистом связывает потерявшего надежду с жизнью крепче всего.

Кроме депрессии, у жертв семейного насилия могут возникать следующие эмоции (Меновщиков, 2002).

Бессилие, или воспитанная беспомощность. Типичная динамика развития построенных на насилии взаимоотношений состоит в том, что мужчина утверждает свою безраздельную власть и закрепляет полное бессилие женщины. Чем больше преуспеет он, тем ниже ее самооценка; женщина становится уязвимее в условиях выученной беспомощности, где, как ей кажется, она не контролирует свою жизнь или происходящее. Бессилие, которое женщина переживает во взаимоотношениях с мужчиной, может еще сильнее блокировать ее способность действовать, принимая формы незащищенности, пассивности, нежелания что-либо предпринимать и т.д. Консультант может укрепить веру женщины в то, что она в состоянии управлять своей жизнью, а это очень для нее ценно. Возможно, консультант – единственный человек, который в нее верит, и важно сообщить это именно в тот момент, когда жертва не владеет собой. Необходимо поддержать ее, когда она принимает решения, и выразить уверенность в том, что она в состоянии действовать эффективно. Следует выявить ее сильные стороны и положительные качества; можно предложить ей составить список позитивных утверждений о себе. Когда она опять будет страдать от низкой самооценки, ей будет полезно перечитать этот список.

Страх. Некоторые боятся кажущегося неоспоримого могущества партнера, имеющего власть принимать за женщину решения, никуда ее не отпускать, держать ее в полной зависимости. Тут может помочь следующая техника: консультант выставляет перед женщиной реальные препятствия, и они обговаривают ее страхи, чтобы их осознать и перешагнуть через них. Некоторые женщины боятся начать новую самостоятельную жизнь, а также неизвестности, которую такая жизнь за собой влечет, или различных жизненных ситуаций, например поездки на автобусе в одиночестве, поиска работы и др. Консультант также может помочь ей в работе с этими страхами.

Раздражение. Раздражение может иметь несколько причин: то, что с женщиной происходит, гнев на обидчика, гнев на себя из-за того, что допустила такое. Сюда относятся и эмоции, которые женщина сдерживает – не раз ее попытка высказать раздражение служила «причиной» насилия. Консультант может помочь женщине понять, что раздражение неизбежно и содержит в себе зачатки душевного здоровья, а также помочь найти способы его выражения, наиболее приемлемые для женщины. Вот некоторые из них: поговорить о чувствах, написать гневное письмо партнеру, побить подушку, а также – ролевая игра, крик, плач, встряска. Осознание раздражения может послужить толчком к позитивным действиям.

Вина . Чувство вины подобно глубоко запрятанному раздражению. Поняв, что она не виновата, женщина начнет чувствовать, осознавать и выражать это раздражение соответствующим образом. Она может чувствовать вину из-за того, что не смогла «сохранить мир», гармонию в семье, в достаточной мере «угодить партнеру» – поддерживая разнообразные социальные мифы об ответственности женщины в браке. Она может винить себя за столкновения с партнером, поскольку тоже теряет самообладание, бьет посуду и т.д. Чтобы оказать поддержку такой женщине, консультант может использовать следующую концепцию: все мы ответственны за наши поступки, и она может взять на себя ответственность и раскаяться в своих действиях, если захочет, но это не дает ему повода ее оскорблять. Если помочь ей вспомнить все ее конструктивное поведение для предотвращения насилия или во время него, это облегчит чувство вины. Недостаточно просто сказать о том, что она не виновата, хотя, конечно, с этого стоит начать.

Смущение и стыд . Женщины очень часто переживают трудные минуты в жизни, когда пытаются осмыслить происходящее и идентифицировать себя как жертву, как «избиваемую». Для некоторых это равносильно признанию в том, что они сами выбрали такую судьбу. Но это на самом деле не так, и консультант может помочь женщине выбраться из этой ловушки и идти дальше. Однако женщине важно понять, что не обязательно навешивать на себя ярлык жертвы с тем, чтобы изменить свою жизнь. Нередко женщины стыдятся своей жизни. Способность консультанта передать ей свое понимание относительно того, что ее поведение – наилучший способ совладать с ситуацией, придаст ей силы перешагнуть через этот стыд.

Сомнения по поводу психического здоровья. «Ты сумасшедшая» – это стандартная уловка мужчины. Вполне понятно, что женщина, долгое время терпящая насилие, начинает беспокоиться о состоянии своей психики, желая узнать, прав ли он; когда она обращается за помощью в соответствующие учреждения, ей ставят диагнозы и начинают лечить симптомы, не узнав о факте насилия, а это только укрепляет миф. Жертва семейного насилия не сумасшедшая, и если удастся разрушить прочно засевшую в ее голове мысль о том, что она – единственная, с кем такое происходит, то можно помочь ей снова поверить в свою психическую нормальность.

Утрата и любовь . Женщина, подвергшаяся насилию, вовсе не обязательно утрачивает чувство сострадания и любви. Эта любовь может повлиять на решение остаться в семье. Если же она сочтет нужным прервать взаимоотношения, то, помня о прошлых чувствах, будет по меньшей мере переживать утрату. Она будет вспоминать то прекрасное время, когда они любили друг друга. Это ощущение потери, когда взаимоотношения заканчиваются, чувство утраты бывшей любви. Ощущение единства с мужчиной, даже если он оказался обидчиком, – неотъемлемая часть женской идентификации. Такие моменты могут быть самыми тяжелыми для женщины и консультанта, потому что это – конфликт сердца и ума, эмоций и смысла. Важно помнить, что женщина имеет право на свои чувства – не имеет значения, насколько разумными они выглядят, и консультант должен помочь ей пережить и понять их, чтобы дальше она могла своими чувствами оперировать.

Оцепенение и амбивалентность . Кризис, особенно в начальной стадии, вызывает чувство нереальности. Поэтому желательно дать женщине возможность отдохнуть и освободиться от противоречивых чувств, это поможет ей двигаться вперед. Она может сначала выключить все эмоции, защищаясь от боли, и даже не пытаться что-либо изменить. Стоит помочь ей сначала довести до конца небольшое задание; это и станет отправной точкой для работы с наметившимся противоречием.

Эмоциональная и экономическая зависимость . Идентичность многих женщин растворяется в партнере или взаимоотношении. Поэтому очень важно дать женщине понять, что она может сама зарабатывать на жизнь, хотя бы получить временную работу, или пойти на прогулку одна, без партнера – это начало независимости. Стоит развеять миф, гласящий: «Если он не может найти работу и обеспечить семью, то как я смогу это сделать?»

Изоляция – основной аспект большинства взаимоотношений, построенных на

насилии. Поэтому наличие места (например, кризисный центр), где бы женщина имела возможность высказаться и разделить свои чувства и переживания с консультантом и с другими женщинами, неопределимо в разрушении мифа о том, что она – единственная и уникальная женщина в мире, перенесшая насилие. Создание дружеских отношений и поддержка сообщества способны сделать многое для жертвы насилия, независимо от того, решила она вернуться к партнеру или уйти от него.

Фрустрация . Боязнь неудачи и недостаточная уверенность в себе легко могут привести женщину в состояние фрустрации. Она может нереалистично ставить цели, считая, что либо все получится само собой, «как в сказке», либо достичь цели невозможно. Это ведет к фрустрации и к ощущению провала. Задача консультанта помочь ей постепенно, шаг за шагом, создавать реалистичные цели, с тем чтобы свести фрустрацию к минимуму. Фрустрация часто связана с необходимостью обращаться в такие службы, как суд, милиция, благотворительные организации. Консультант может обратиться туда сам или рассеять некоторые заблуждения в отношении этих служб, часто встречающиеся у жертв семейного насилия, чтобы женщина могла самостоятельно принимать необходимые меры.

Родительские заботы . Насилие в семье отнимает внимание матери от потребностей детей, заставляя думать преимущественно о проблеме выживания; ее могут не допускать к детям или не позволять выражать им свою любовь. Она может разговаривать с детьми о своем отчаянии; дети могут также явиться предметом нападок со стороны мужчины. Из-за всего этого дети в подобных ситуациях страдают.

Как можно видеть, семейное насилие – более сложная и многогранная проблема, чем насилие социальное. Консультанту приходится работать не только с фактами насилия, но и со «вторичными» составляющими: чувствами, реальной социальной и экономической ситуацией и т.п. Именно поэтому помощь жертвам семейного насилия должна быть комплексной, нередко с подключением социально-правовой поддержки и социальной работы.

В зависимости от конкретной цели выделяют три вида консультирования: информирующее и ориентирующее, поддерживающее и изменяющее. Цель первого – предоставить необходимую информацию по запросу клиентки, а также помочь в выборе путей и средств преодоления семейного насилия. Цель поддерживающего консультирования – помощь в стабилизации личности и укреплении ее защит. Изменяющее консультирование самое сложное, это гармонизация личности через проработку и осознание внутренних конфликтов.

Психологический контракт – это результат совместного планирования: определение целей и задач консультирования, а также действий, необходимых для разрешения семейных и внутренних проблем клиента. Центральный вопрос контракта – насколько клиент несет ответственность за изменение семейной ситуации. Нередко люди ждут быстрого эффекта от работы профессионала и разочарованы ограниченными возможностями консультирования. Однако хороший контакт и доверие помогают укрепить намерение активно и настойчиво решать проблему. Кроме психологического аспекта, контракт включает в себя такие организационные вопросы, как продолжительность и периодичность встреч, а также права и обязанности сторон.

Для достижения контракта необходимо взаимное согласие по всем пунктам. Предмет контракта – это психологическое изменение. Например, изменение отношения к себе или другому человеку, избавление от внутренней боли, определение смысла жизни. Контракт можно пересмотреть после достижения цели или в случае изменения задачи. При длительной работе возникает необходимость заключать промежуточные контракты. Контракт можно заключить как в устной, так и в письменной форме. Само по себе заключение контракта укрепляет уверенность в себе на основе реальности и личной ответственности. В последние годы процедура психологического договора все чаще рассматривается как отдельный и важный этап работы.

После заключения контракта следует этап работы с проблемой. По достижении

поставленных задач осуществляется переход к заключительному этапу. При завершении консультирования подводятся итоги, проговариваются достижения клиента, обсуждаются цели клиента на будущее.

Последствия семейного насилия во многом соответствуют симптомам посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) (Малкина-Пых, 2005а):

- на психологическом уровне: нарушения сна, кошмары, повторяющиеся воспоминания, сложность с концентрацией внимания, повышенная тревога и возбудимость, гиперактивность, нарушения взаимоотношений, ощущение враждебного отношения общества;

- на физиологическом уровне: ощущение нехватки воздуха, дискомфорта в желудке, внутренние спазмы, головные боли, снижение интереса к сексу вплоть до полного равнодушия;

- на уровне поведения: причинение себе вреда, суицидальные попытки или мысли, злоупотребление алкоголем или наркотиками, проблемы с питанием (булимия или анорексия), беспорядочная смена сексуальных партнеров.

Человек, переживший насилие, испытывает выраженное чувство вины за случившееся, а также ненависть к насильнику, ужас и обиду. Вследствие этого у него возникает неприятие и отвержение собственного тела, резко падает самооценка. Эмоциональные расстройства могут принимать различные формы – от замкнутости и ухода в себя до страха и неспособности оставаться одному. Часто человек, переживший домашнее насилие, не получает помощи. Обращение к специалисту требует от пострадавшего определенной доли мужества. Иногда с момента происшествия до момента обращения за помощью проходят годы. Грамотная помощь специалиста помогает конструктивно пережить случившееся и превратиться из «жертвы насилия» в «человека, пережившего насилие».

Работа специалиста дает жертве насилия возможность понять, что, хотя он не игнорирует все трудности и проблемы, но именно тут, в этих трудностях и проблемах, можно и нужно искать средства для улучшения положения. Тем самым клиента побуждают к поиску собственных ресурсов изменения, которыми может быть как его прошлое, так и будущее, как воспоминания, так и воображение.

Консультативные службы, работающие с жертвами насилия в семье, приводят следующие рекомендации для консультантов (Меновщиков, 2002):

- Дайте жертве насилия возможность рассказать свою историю: пусть она знает, что вы ей верите и хотите выслушать ее.

- Помогите ей осознать свои чувства: поддержите ее право на гнев, не отрицайте ни одно из ее чувств.

- Будьте внимательны к различиям между женщинами разных национальностей, культур и классов: хотя между всеми женщинами есть сходство, все они различны, у каждой свой жизненный опыт.

- Уважайте культурные ценности и верования, оказывающие влияние на ее поведение: не забывайте, что эти представления могли быть для нее источником спокойствия и уверенности в прошлом, потому не следует принижать их значения.

- Помните про различия между сельской и городской женщиной, в частности, помните о физической изоляции и особых культурных ценностях первой.

- Знайте, что ее не нужно спасать: просто помогите ей оценить собственные ресурсы и систему поддержки.

- Помните, что она находится в состоянии кризиса, что снижает эффективность ее собственных реакций, помогающих справляться с проблемой. Помогите ей вновь обрести силы и эмоциональное равновесие – и тогда она сама будет принимать решения.

Большое значение имеют также чувства и реакции консультанта. В связи с этим ему даются следующие рекомендации:

- Осознайте ваши собственные установки, переживания и реакции в ответ на насилие: вспомните, какую роль насилие играло в вашей жизни.

- Отдавайте себе отчет в том, что время работы при первичном обращении ограничено: вам следует хорошо знать все о работе и доступности полицейских участков и прочих служб, определите проблему клиента реалистично – помните, вы лишь помогаете ей определить проблему, но не решить ее.

- Не стоит удовлетворять свою собственную потребность быть экспертом: наверное, ей уже не раз говорили, что надо делать, – ей нужен человек, который внимательно отнесется к ней, она получила уже достаточно советов.

- Помните про свои культурные ценности, верования и предубеждения, когда консультируете женщину другой культуры, национальности или класса. Не забывайте, что у нее тоже могут быть предубеждения относительно вас.

- Не ставьте диагноз. Работайте над решением конкретной проблемы и оказывайте эмоциональную поддержку, но откажитесь от субъективной интерпретации поведения.

- Не выражайте разочарования, если женщина решит вернуться к прежним патологическим взаимоотношениям: будьте откровенны и поделитесь с ней своими опасениями, но дайте ей знать, что она всегда сможет обратиться к вам и может рассчитывать на вашу заботу.

- Помните, что, возможно, вы первый человек в ее жизни, который проявил уважение и оказал поддержку именно в тот момент, когда она больше всего в этом нуждалась.

В работе с последствиями насилия выделяют следующие стадии (Кораблина и др., 2001):

1. Решение вылечиться. Либо симптомы настолько сильны, что невозможно терпеть дальше, либо человек сознательно решает, что нужно что-то менять, и обращается за помощью. Задача психолога на этой стадии – создание безопасного пространства, оценка состояния здоровья клиента: психологического и соматического. На это может уйти несколько недель или месяцев.

2. Стадия кризиса. Человек сталкивается с сильными чувствами, с болью. Эта стадия очень трудна для клиента, здесь важно, чтобы он мог позаботиться о себе. Консультант должен тут давать очень сильную поддержку. Можно увеличить частоту встреч. Полезно выяснить потенциальный риск самоубийства и поговорить об этом. Важно, чтобы клиент осознал, что эта стадия не будет продолжаться вечно. «Истина освободит вас, но сначала сделает совершенно несчастным».

3. Вспоминание. Если установилось доверие к психологу, последует рассказ о том, что произошло. Очень важно, чтобы клиент вспомнил столько, сколько может выдержать.

4. Вера. Эта стадия важна, если человек сомневается в точности своих воспоминаний. Ему очень важно поверить в себя и свою память. «Если предположить, что вы это придумали, то зачем? Зачем вам тратить на это время, деньги?»

5. Преодоление молчания. Рассказ о подробностях произошедшего. Это, как правило, сопровождается чувством стыда и страхом напугать слушающего, встречается и страх повторного насилия. Можно сказать клиенту: «Чем больше вы рассказываете о пережитом, тем меньше энергии там остается, вам становится легче». Если человек решился рассказать об этом психологу, то потом он может решиться рассказать об этом еще кому-нибудь: другу или подруге. Тогда исчезает внутренняя изоляция.

6. Снятие с себя вины за случившееся. Человек может винить себя в том, что не смог себя защитить, или в том, что в момент насилия получал удовольствие. Не стоит убеждать клиента в том, что он совсем не виноват – он этому не поверит. Важно помочь клиенту снять с себя ответственность за случившееся.

7. Поддержка «внутреннего ребенка». Внутри каждого взрослого есть ребенок радующийся и ребенок страдающий. Многие люди, пережившие насилие в детстве, не умеют радоваться жизни. На этой стадии необходимо установить контакт с «раненым внутренним ребенком», используя рисунки, движения (в группе) и т.п.

8. Восстановление доверия к себе, повышение самооценки. Здесь происходит восстановление личных границ клиента, которые были нарушены насилием, а теперь вновь

могут оказаться под контролем клиента.

9. Оплакивание потери, то есть прощание с тем, что было утрачено в момент насилия.

10. Гнев. На стадии оплакивания обычно наружу выходит и долгое время сдерживаемая злость.

11. Раскрытие и конфронтация. Насильник – это человек, живущий поблизости. Важно выразить ему свой гнев. Можно написать письмо, можно разыграть это в психодраме.

12. Прощение. Имеется в виду прощение себя. Прощать насильника не нужно, так как это может быть еще одной жертвой, которую ему принесет пострадавшая. Смысл прощения в том, чтобы отпустить насильника от себя.

13. Духовность. Возвращение представления о том, что мир добр и хорош. Тут исчезает ощущение отделенности от мира, неспособности чувствовать красоту. Возвращается связь между Я и телом. Возрождается доверие к людям.

14. Разрешение травмы и движение вперед. Это момент, когда люди чувствуют, что им удалось включиться в жизнь. Постепенно терапия идет к завершению, наступает время проститься с клиентом.

Помимо очного консультирования или психотерапии в помощи жертвам насилия могут активно участвовать телефонные службы. Установки разных центров, осуществляющих помощь жертвам насилия, различны. Особенно это касается меры активности, проявляемой консультативной службой при непосредственной помощи жертве насилия. В качестве примера активной позиции приведем отдельные рекомендации американской кризисной линии:

1. Если данный звонок связан с насилием в семье (абонент скорее всего сразу скажет вам об этом), узнайте, находится ли клиент в данный момент в безопасности.

2. Есть ли дети?

3. Если абоненту необходимо безопасное убежище, то это вопрос первостепенной важности. Вы можете позвонить (предварительно узнав номер абонента) в диспетчерскую службу приютов, чтобы подобрать наиболее подходящий вариант, или попросить находящегося рядом коллегу сделать это, пока вы разговариваете с клиентом, или предложить абоненту сделать это самому, сообщив ему адреса и телефоны убежищ.

4. Нуждается ли абонент в транспортировке? Служба может предоставить транспортные средства для переезда в безопасное место, если человека, совершившего насилие, нет поблизости. Если опасность не исключена, необходимо обратиться в полицию или же пострадавшей нужно самой перебраться в безопасное место (к друзьям, родителям, в людное место). Служба может перевезти детей и личные вещи, хотя она и не является транспортным агентством.

Работая с жертвой семейного насилия, консультант должен выявить у пострадавшей телесные повреждения, требующие лечения, не ограничиваясь той информацией, которую она сообщает.

Кроме того, стоит придерживаться следующих рекомендаций:

- разговор с женщиной ведется в отдельном помещении, без свидетелей, сопровождающих и тем более самого насильника;

- часто для жертвы консультант – первый специалист, уделяющий ей время и желающий помочь, а потому стоит поделиться с ней своими взглядами на проблему насилия;

- женщины, регулярно терпящие побои и унижение, давно смирились со своим положением. Поэтому нет смысла спрашивать, является ли она «жертвой». Но можно задать такие вопросы: «Вы с кем-то подрались?»; «Вам кто-то причинил боль?»; «Такое часто встречается у людей, которых избивают. Вас кто-то бил?»; «Я боюсь, что вас кто-то обижает. Расскажите мне об этом, пожалуйста»;

- многие жертвы насилия испытывают стыд и унижение из-за того, что с ними случилось. Консультанту следует убедить женщину в том, что он ее понимает и знает, как трудно говорить о себе при таких обстоятельствах. Стоит избегать нежелательных вопросов, в которых жертва может услышать унижение: «Как вы можете жить с таким человеком?»;

«Зачем вам насилие?»; «Как вы могли такое допустить?»).

Общие задачи, которые должна решить женщина – жертва насилия, чтобы преодолеть травмирующую ситуацию, выглядят следующим образом:

1. Формирование отношения к себе:
 - признание своей уникальности;
 - принятие себя такой, какая есть;
 - обретение любви к себе.
2. Формирование отношения к другим:
 - признание уникальности любого другого;
 - развитие в себе качеств, помогающих понять мнение, точку зрения, поведение другого.
3. Исследование себя:
 - изучение своих предпочтений, реакций, состояний в различных обстоятельствах;
 - исследование своего характера, особенностей его проявления в различных сферах деятельности (работа, семья, досуг и т.п.);
 - внимание к своему телу;
 - анализ ценностей и жизненных смыслов.
4. Осознание необходимости восстановления (реабилитация):
 - поиск собственного алгоритма достижения равновесия: знакомство с различными, в том числе традиционными, способами восстановления; выбор приемлемых и адекватных способов;
 - понимание того, что восстановление себя за счет другого – путь тупиковый и непродуктивный, влекущий за собой такие проявления, как раздражение, агрессия, «поиск виноватого», «уход в болезнь», «синдром несчастного» и др. (Кац, Тменчик, 1989).
5. Взгляды, которые помогают достичь психического равновесия:
 - все проблемы во мне самой;
 - все зависит от моего отношения к происходящему;
 - внутреннее равновесие проистекает не из желания изменить других, а из принятия их такими, какие они есть;
 - все, что мы можем изменить, – это наше восприятие мира, восприятие окружающих, восприятие самого себя;
 - важно перестать тревожиться и научиться жить сейчас;
 - стоит научиться прощать – это позволит избавиться от многих проблем;
 - необходимо избавиться от страха и предпочесть страху любовь – тогда можно изменить природу отношений с другими людьми.

На восстановление контроля над своим поведением у жертвы насилия могут уйти недели, месяцы, а иногда и годы. Для психотерапии жертв насилия используются разнообразные методы, выбор техник и подходов зависит от личности клиента, от конкретной ситуации и от профессионализма психотерапевта. Гуманистический подход можно применять при всех видах терапии. Так как пациент нуждается в понимании, принятии и поддержке со стороны консультанта, терапия, ориентированная на клиента, помогает жертве выразить себя, рассмотреть различные способы реагирования и выбрать из них наиболее подходящий.

В данном разделе справочника мы приводим некоторые методики и техники краткосрочной позитивной психотерапии, которые психолог (консультант) может применять выборочно, по мере необходимости. Детальнее теория и техники краткосрочной позитивной психотерапии рассмотрены в работе Малкиной-Пых (2004б). Техники выбираются в зависимости от проблем клиента и могут применяться на любом этапе консультирования (Емельянова, 2004).

Техника «Волшебная палочка»

Часто клиент четко знает, что ему не нравится, но затрудняется сказать, чего он хочет. Чтобы преодолеть ограничения реальности и установить реальную цель, консультант может

предложить пофантазировать: «Если бы у меня была волшебная палочка, я взмахнул бы ею и... Как теперь выглядит ваша жизнь? Какие изменения произошли? Заметно ли это другим людям?»

Техника «Маленькие кирпичики большой стены»

Чтобы дать клиенту почувствовать, что достижение цели возможно, используется метафора: «Если мы захотим сразу перепрыгнуть через большую стену, то скорее всего мы разобьемся, а стена так и останется на месте. Но если каждый день отделять от стены по маленькому кирпичику, через некоторое время мы увидим, что от стены не останется и следа».

Техника «Линия проблемы»

Нарисовав линию на листе бумаги и разделив ее на десять частей, консультант говорит: «Предположим, что в точке начала этой линии находится самое плохое положение, а в конце – самое лучшее. Тогда где вы находитесь в настоящий момент?» Если клиент говорит: «Всего-навсего на троечке», – консультант может заметить: «Я бы сказал, что вы прошли уже треть пути. Это немало!» Или консультант может сфокусировать внимание на том, почему клиент избрал такой ответ: «Скажите, чем отличается положение на пункте 4 от настоящего на пункте 3? Что вы должны сделать, чтобы попасть в пункт 4?» – тем самым клиент будет работать над конкретным решением проблемы, переводя намерение в конкретное планирование.

Техника «Ступени достижений»

Для реализации решения необходимо не только предвидеть планируемый результат, но и проверять на каждом этапе, идут ли изменения в заданном направлении. Кроме того, важно ощущение достигнутого прогресса. Особенно оно необходимо при длительной реализации долгосрочного решения. Эта техника, как и следующая за ней, помогает клиенту определить свои ориентиры.

«Предположим, вы стоите на первой ступени десятиэтажного дома. На каком этаже находится ваша цель? Расскажите, чем ваше положение, скажем, на пятом этаже отличается от положения на четвертом... Теперь опишите, чем отличается каждая из пяти (десяти) ступенек первого пролета? А второго? Что вы должны сделать для того, чтобы подняться на каждую из этих ступенек?»

Консультант должен помнить, что слишком детальное планирование столь же вредно, как и слишком общее, схематичное. Общая схема не дает представления о конкретных действиях. Слишком детальное планирование переутомляет и порождает ощущение скованности, неестественности, ограничивает возможность чутко реагировать на изменение обстоятельств.

Техника «Нить Ариадны»

«Чтобы мы не сбились с пути, Ариадна каждую неделю (день, месяц, квартал – временной период определяется характером проблемы) завязывает на своей нити узелки. Представьте, что вы дошли до первого узелка: как вы узнаете, что добились успеха на пути достижения цели? Как другие (родные, друзья и т. п.) завтра (через неделю и т. д.) узнают, что вы добились успеха? Как вы докажете скептику, что достигли успеха?»

Роль скептика играет сам консультант. Клиент должен защищать свои достижения. Так он учится понимать, что действительно достиг прогресса и ценит свои достижения.

Техника «Проверка будущим»

Тут консультант помогает клиенту сформировать ясное представление о своем будущем, что иногда важнее для решения проблемы, чем все логические построения. «Предположим, вы достигли того, что хотели. Какой будет ваша жизнь: через полгода после достижения цели? через год после достижения цели? через два года (три, пять лет)? Теперь представьте, что вы не стали ничего менять (или приняли другое решение – если необходимо выбрать из нескольких вариантов). Какой будет ваша жизнь: через полгода, через год, через два года, через пять лет?»

Техника «Чувство динамики»

Даже если до обращения к консультанту клиент ничего не предпринимал, он как минимум уже:

- 1) понял, что у него есть проблема;
- 2) пришел к выводу, что необходимо что-то менять;
- 3) предпринял реальный конкретный шаг, направленный на разрешение проблемы, – обратился к консультанту.

Об этом необходимо сказать клиенту.

Техника «Незамеченный ресурс»

Данная техника позволяет лучше увидеть собственные возможности и пересмотреть свои ресурсы. «На вашем месте многие люди оказались в гораздо худшем положении. Как вы сумели удержаться на таком уровне? Что вам помогло?»

Техника «Сплетня о проблеме»

Техника позволяет осветить проблему с разных точек зрения, всесторонне ее изучить. «Если бы о вашей проблеме сейчас рассказывала ваша жена (муж), мать (отец), брат (сестра), друг (подруга), что бы они сказали?»

Техника «Театр в табакерке»

Эта техника позволяет увидеть проблему «сверху», в целом, что избавляет клиента от преувеличения ее смысла и чувства бессилия. «Если бы вы сейчас наблюдали сверху спектакль про вас и вашу проблему и людей, которые вас окружают, как бы это выглядело? Опишите, что вы видите?»

Техника «Проблема как друг»

Техника позволяет устранить слепое сопротивление проблеме, блокирующее ее разрешение, и занять позицию «сотрудничества с проблемой», а также найти смысл в сопутствующем страдании или дискомфорте, ощутить ценность происходящего. Клиент отвечает на следующие вопросы: «Если бы данная проблема была вашим другом, что бы она вам сказала? Чему она хочет вас научить? Для чего она появилась в вашей жизни?»

Техника «Совет другу»

Передав свою проблему другому и рассматривая ее уже со стороны, клиент может с большей легкостью найти ее решение. «Если бы такая проблема была не у вас, а у вашей подруги, что бы вы ей посоветовали? Какие рекомендации могли бы дать? Как ей лучше разрешить проблему?»

Техника «Другая сторона медали»

Данная техника задает объективное, «объемное» восприятие ситуации, активизирует ресурсы. «У любой медали всегда есть и обратная сторона. Там, где есть плохое, обязательно должно быть хорошее. Что бы это могло быть? Что есть хорошего в вашем положении?»

Техника «Использование случайности»

Данная техника позволяет выявить скрытые от сознания умения и ресурсы клиента. «Вы говорите, что несколько раз случайно получалось так, что проблема целый день будто отсутствовала. Опишите хотя бы один из этих дней шаг за шагом. Давайте проанализируем, какова ваша роль в этих „случайностях“».

Техника контраргументации

Ошибочные когнитивные установки (то есть убеждения, взгляды, принципы) клиента блокируют получение нового опыта. Они не основаны на реальности и потребностях, а представляют собой обобщение, резкое преувеличение. Как правило, такие суждения формируются еще в детском и подростковом возрасте и проявляются как жесткие требования к себе и окружающим. Подобные установки не способствуют достижению целей, а, наоборот, создают массу препятствий на пути к ним. Более подробно теория и техники когнитивной психотерапии рассмотрены в работе Малкиной-Пых (2004). Консультант должен обратить внимание на прямые и косвенные проявления блокирующих установок в речи клиента. Выявив блокировку, он демонстрирует ее клиенту и предлагает ему использовать одну из форм контраргументации.

К наиболее типичным установкам, блокирующим решения, можно отнести следующие (Емельянова, 2004).

Блокировка «Я вообще невезучая. Мне никогда не везет»

Контраргумент: «Человек сам создает свои успехи».

Аргументация. Данное утверждение заведомо ложно, так как представляет собой чрезмерное обобщение негативного опыта. Консультант предлагает клиенту вспомнить примеры своих удач, которые есть у каждого человека, однако забываются в силу когнитивного искажения. Везение и невезение прямо связаны с отношением человека к своему жизненному опыту. Чем больше внимания он уделяет анализу происходящего, тем больше вероятность того, что он обучается реалистично полагаться на свои силы и возможности и, стало быть, совершает меньше ошибок. Кроме того, любое «везение» или «невезение» относительно. Вполне возможно, что те же самые события с другой точки зрения выглядят совсем иначе.

Можно также задать клиенту вопрос: «Кто сказал, что вам должно всегда везти?» Любой человек имеет горький опыт неудач. Можно бесплодно страдать по поводу этого или вести полноценную жизнь, используя полученный опыт и добиваясь успехов, – это дело выбора.

Блокировка «В детстве я находилась в таких условиях, что сейчас я стала слабой и беспомощной» = «Такой уж у меня характер»

Контраргумент: «Характер закладывается в детстве. Детское развитие – важный фактор, но его влияние вполне можно преодолеть».

Аргументация. Если человек осознает свою проблему в настоящее время, это означает, что он уже способен нейтрализовать этот негативный фактор. Это касается даже и влияния детства: преодолеть его нелегко, но можно, если человек поставит перед собой соответствующую цель. Схематично этот процесс включает в себя последовательное решение таких задач:

- 1) осознать, в чем конкретно заключается негативный опыт детства и как он влияет на жизнь в настоящее время;
- 2) наблюдать за своими реакциями и поступками;
- 3) анализировать, каким образом в них участвует негативный опыт детства;
- 4) продумать, что и как необходимо изменить: пересмотреть свои установки, позиции, убеждения – отделить собственные от привнесенных и интериоризированных (то есть принятых без критики и осознания установок, чуждых человеку), воспринимаемых по принципу «это так, потому что это так»;
- 5) постепенно приучаться контролировать свои реакции и овладевать новыми навыками.

Со временем такая работа приводит к значительным изменениям. Помимо этого существует множество самых разнообразных психотерапевтических подходов, которые позволяют преодолеть негативное влияние детства.

Блокировка «Я не виновата в возникновении проблемы, поэтому и решать ее должен кто-нибудь другой, но не я»

Контраргумент: «Только мы сами несем ответственность за то, что с нами в жизни происходит».

Аргументация. Каждый из нас может оказаться в неблагоприятных обстоятельствах по тем или иным причинам. Нет смысла искать виноватых. Гораздо больше пользы принесет честный анализ нашей роли во всем происходящем. Дело нашего выбора – сохранять положение, которое нас не устраивает, или что-то менять. И нежелание приложить усилия к улучшению собственной жизни может означать только одно: сложившееся положение содержит в себе определенную выгоду. В чем она состоит – это следует понять в первую очередь. Вполне возможно, что после перечисления всех выгод настоящего положения оно перестанет казаться таким ужасным.

Блокировка «Я не могу принимать решения, потому что могу чего-то не знать. Вы

специалист, вот и предоставьте мне готовые рекомендации»

Контраргумент: «Я могу чего-то не знать, но, получив необходимую информацию у специалиста, я в состоянии принять собственное решение».

Аргументация. Консультант действительно, по мере необходимости и по запросу клиента, может предоставлять ему специальную психологическую информацию. Он также может задавать клиенту вопросы, которые помогут ему увидеть свою проблему с другой точки зрения или глубже. Он может применить и ряд других техник, но не для того, чтобы манипулировать клиентом или решать за него его проблему, а лишь для того, чтобы клиент мог всесторонне осознать происходящее и самостоятельно принял оптимальное для него решение.

5.3.2. Индивидуальное консультирование жертв сексуального насилия

Исследования показывают, что изнасилованным необходима немедленная психологическая помощь, а в ряде случаев – и длительная психологическая помощь, в том числе со стороны специалистов. Однако большинство изнасилованных не осознают, что у них возникли достаточно серьезные психологические проблемы, и официальная психологическая помощь может казаться им своего рода общественным приговором, поэтому они ее избегают.

Первая задача психологической помощи – поспособствовать тому, чтобы пострадавшие как можно быстрее вернулись к нормальной жизни. При этом необходимо учитывать, что изнасилование касается всех сфер жизни женщины: физической, эмоциональной, общественной, половой. Надо исходить из того, что в большинстве случаев потерпевшие – совершенно нормальные женщины, но находящиеся в состоянии тяжелого стресса. В то же время нельзя забывать и о том, что среди потерпевших могут быть и женщины, изначально страдавшие психическими расстройствами. Например, при аффективных расстройствах компенсаторные возможности психики всегда на пределе, и изнасилование становится пусковым фактором психоза и других осложнений.

Большинство консультантов придерживаются следующих трех принципов психологической помощи изнасилованным: 1) помощь должна облегчить кризис, способствовать скорейшему выходу из него, снизить риск возникновения стойких психопатологических последствий; 2) в кризисный период важна эмоциональная поддержка близкого человека; 3) изнасилование – это кризис также для близких родственников и друзей, которым тоже может потребоваться психологическая поддержка.

При проведении индивидуального консультирования следует придерживаться общих этических принципов. Можно предложить две модели индивидуальной психотерапии жертв сексуального насилия, разработанные в Центре помощи изнасилованным г. Санта-Моника, США: модель кризисной интервенции и модель краткосрочной психотерапии (Гайдаренко, 1995).

Модель кризисной интервенции используется в тех случаях, когда число встреч консультанта с потерпевшей заранее оговорено. Главная цель кризисной интервенции – помочь женщине эффективно справиться с травмой. Для этого в процессе консультирования ставятся три задачи:

1. Адекватное и ясное представление о происшедшем.
2. Управление своими чувствами и реакциями, преодоление аффекта.
3. Формирование поведенческих моделей, позволяющих преодолеть последствия травмы.

Американский психолог Гейл Абарбанел предложила следующую схему кризисной интервенции (Abarbenel, Richman, 1990):

1. Представьтесь пострадавшей и объясните, как вы связаны с кризисной службой для женщин.
2. Разъясните свою роль и задачи. Расскажите о той помощи, которую вы можете

оказать.

3. Признайте тяжесть происшедшего.
4. Побудите пострадавшую говорить о случившемся. Будьте терпеливы, дайте ей время для ответа на ваши вопросы.
5. Помогите пострадавшей выразить чувства, возникшие в связи с насилием.
6. Объясните, что многие жертвы сексуального насилия испытывают подобные чувства и подвержены сходным реакциям.
7. Выясните представления женщины о травматическом влиянии сексуального насилия. Узнайте, что она думает о своих действиях перед насилием и во время происшествия. Объясните, что многие жертвы неверно себе представляют меру своей ответственности за случившееся: на самом деле пережившая насилие не может быть виновата в том, что она оказалась жертвой.
8. Резюмируйте высказанное и переходите к фазе разрешения проблем.
9. Помогите идентифицировать отдельные переживания и установить приоритеты, то есть отметить то, что больше всего беспокоит пострадавшую и чем нужно заняться в первую очередь.
10. Вместе составьте план действий по разрешению важнейших проблем, вызванных насилием. Предложите альтернативные решения по каждой теме. Укрепите появившееся у женщины ощущение, что она контролирует ситуацию, подчеркните, что это она принимает решения и будет их реализовывать так, как считает нужным.
11. Оцените способность пострадавшей справиться с последствиями насилия. Узнайте, кто из ее близких или друзей может оказать ей поддержку.
12. Подготовьте жертву насилия к возможным реакциям на травму.

Описанная схема собеседования используется и как вступительная фаза для краткосрочной психотерапии.

Более продолжительная процедура кризисной интервенции обусловлена травмирующим влиянием сексуального насилия на личность жертвы. Ее отношение к миру, окружающим и себе подвергнуто сомнению. Чувство безопасности и контроля над своей судьбой уничтожено, способность доверять другим людям поколеблена, огромный ущерб нанесен самооценке. Реакции на травму и порожденные ею внутренние конфликты существенно изменяют поведение пострадавшей, особенно в том случае, если она предпочитает молчать и не обращаться за помощью.

Задача программы краткосрочной психотерапии – помочь пострадавшей осмыслить травматическое событие. Эта модель, рассчитанная примерно на 16 терапевтических сеансов, предназначена исключительно для терапии жертв сексуального насилия. Сюда входят теоретическое обоснование кризисной интервенции, психодинамическая концепция и принципы краткосрочного психотерапевтического воздействия. Такой подход фокусируется на центральной, ключевой проблеме пациента, а временные рамки модели определяют постановку специфических целей с использованием для их достижения суггестии и информирования. Весь терапевтический процесс распадается на три последовательные фазы: начальную, среднюю и завершающую.

Начальная фаза обычно включает в себя два сеанса, в ходе которых терапевт: 1) активно вовлекает женщину в терапевтический процесс, помогает ей понять суть пережитой психологической травмы и выявить точки приложения усилий для преодоления ее последствий; 2) заключает с пациенткой «терапевтический контракт»; 3) оценивает вероятность развития депрессивных состояний и суицида; 4) индивидуализирует терапевтическую процедуру согласно потребностям обратившейся.

В начале терапевтического процесса пострадавшая находится в состоянии острого кризиса. Для подготовки жертвы к полноценной терапии используются описанные ранее приемы кризисной интервенции. Терапевт в этой ситуации активен, готов к эмоциональной поддержке, демонстрирует компетентность и понимание природы травмы насилия. Он помогает прояснить ситуацию, установить связь между состоянием потерпевшей и

характером травматического события, информирует, предлагает возможные варианты действий ради преодоления последствий травмы и помогает составить их план.

Цели краткосрочной психотерапии и временные рамки процесса обсуждаются с пациенткой во время подготовки «терапевтического контракта». Определение временных границ укрепляет надежду на излечение, снижает зависимость потерпевшей от терапевта, стимулирует ее активное участие в терапевтическом процессе.

На первых сеансах терапевт проводит психодиагностику, позволяющую индивидуализировать работу. Он оценивает: характер и выраженность посттравматических симптомов; проявления психологической защиты; уровень общего развития; усвоенные культурные нормы и установки, имеющие отношение к сексуальному насилию; возможность поддержки со стороны окружения; предшествующий травматический опыт; наличие неразрешенных конфликтов.

Работа на второй фазе терапевтического процесса сводится к тому, чтобы дать пострадавшей возможность свободно рассказывать о происшедшем, понять и проработать все его аспекты. Цель терапии – интеграция опыта насилия в общую систему жизненного опыта пострадавшей и развитие адаптивных стратегий преодоления последствий травмы. Ключевой момент во взаимодействии терапевта и клиентки – полная откровенность пострадавшей, которая ощущает возможность раскрыть все обстоятельства и детали насилия. Не исключено, что терапевту будет трудно выслушивать подробности, однако ему придется себя преодолевать, так как недоверие или нежелание слушать препятствуют работе. Важно помнить, что не существует пределов жестокости насильников. Возможность рассказать о травматических событиях и связанных с ними переживаниях снижает у пострадавшей чувство беспомощности, изоляции и стыда. Терапевт помогает пострадавшей установить связь ее реакций с произошедшим травматическим событием.

Параллельно вырабатываются соответствующие стратегии (поведенческие и когнитивные) и происходит обучение управлению симптомами посттравматического синдрома (ПТС). Для этого используются различные терапевтические приемы, такие как релаксация и редукция стресса, физические упражнения, снижение чувствительности и когнитивное переформирование (изменение точки зрения).

Как только пострадавшая начинает осваивать травматический опыт на когнитивном уровне, у нее появляется способность контролировать себя и свои реакции, что помогает ей возвратиться к привычному образу жизни и повышает уверенность в себе. Информирование и защита интересов пострадавшей – важная часть терапевтического процесса.

Терапевту необходимо знать о существующих предрассудках в отношении сексуального насилия и уметь им противостоять. Можно говорить о вторичном (социальном) преследовании жертвы, что выражается в высказываниях и действиях, которые подразумевают ее ответственность за случившееся или недооценивают тяжесть психологической травмы. В некоторых ситуациях терапевт выступает защитником интересов пострадавшей ради решения конкретных проблем, порожаемых вторичным преследованием, скажем, со стороны медицинских работников и работников правоохранительных органов.

Планируя завершение терапевтического процесса, терапевт напоминает женщине, что их совместная работа подходит к концу. Обычно это происходит во время одиннадцатого сеанса и позволяет женщине подготовиться к расставанию с терапевтом и проработать прекращение отношений в рамках психотерапии. В течение завершающей фазы проводится обзор результатов и достижений работы и намечаются цели на будущее.

В особом подходе нуждаются женщины, пережившие сексуальное насилие в детстве. Они могут обратиться за помощью спустя многие годы, когда вдруг понимают, что травма, полученная в детстве, не утихла с годами: «Не знаю, почему мне это так мешает жить сейчас. Многие годы я даже не вспоминала об этом. Иногда я сомневаюсь, было ли это на самом деле. Я выросла, и теперь у меня есть собственная семья. Почему же сейчас мне снятся кошмары и меня преследует страх?» – подобные вопросы часто звучат в беседах с

психотерапевтом.

Женщины могут прийти с жалобой на недостаток тепла в семье, дисгармонию в супружеских отношениях или на сильный страх за безопасность ребенка. Иногда детские травматические воспоминания на многие годы блокируются, и жертва даже не подозревает о том, что было в ее детстве. Бывает и так, что женщина помнит о факте насилия, но не связывает трудности своей теперешней жизни с этим событием.

В любом случае сексуальное насилие, пережитое в детстве, не проходит бесследно и может вызвать во взрослой жизни следующие проблемы:

- заниженная самооценка;
- трудности в выражении эмоций;
- сложности во взаимоотношениях с людьми;
- дефицит доверия и сексуальные проблемы;
- различные заболевания, вызванные психологическими причинами.

В процессе работы с женщинами, пережившими сексуальное насилие в детстве, психотерапевт ставит перед собой следующие цели:

1. Полное осознание того, что случилось в детстве. Это освобождение от ужасной тайны, которая хранилась многие годы. Обычно разговор с психотерапевтом становится для женщины первой в жизни возможностью открыто говорить и вспоминать о пережитой травме.

2. Разрушение чувства одиночества и изоляции вследствие раскрытия секрета.

3. Оказание помощи в понимании и выражении своих чувств.

4. Принятие решения об ответственности за свою жизнь.

5. Открытие себя заново, прощение себя.

6. Формирование нового образа жизни.

Сначала следует помочь женщине принять обязательство полностью выполнить работу, необходимую для реабилитации. Для этого целесообразно составить список ответов на вопрос: «Почему я хочу выздороветь?»

Женщины, вступившие на путь исцеления, проходят в процессе психотерапии следующие этапы:

1. «Перед лицом правды». Для освобождения необходимо понять, что же в действительности произошло. Некоторые жертвы не помнят происходящего, другие просто не позволяют себе оценить значение этой травмы и всего, что с ней связано, ограждают себя от боли.

2. Осознание и выражение чувств. Взглянув в лицо правде, женщины испытывают все эмоции, от которых они себя защищали: ненависть к насильнику, чувство печали и потери.

3. Противостояние (прямое или косвенное) насильнику и другим людям, так или иначе связанным с происшедшим. Бросить им вызов можно в письме (письмо может быть адресовано и уже умершему человеку), в семейных разговорах, начатых по инициативе пострадавшей, в личной беседе.

4. Изменение отношений с людьми. Женщина учится объективно смотреть на существующие отношения и различать, какие из них можно считать здоровыми, а какие – нет. Здесь происходит выбор: как жить дальше, надо ли что-либо изменить в семейной жизни.

5. Новое открытие себя. Это ощущение своей уникальности и готовность к дальнейшему росту.

6. Забота о себе. Женщина учится получать то, чего была лишена в детстве.

7. Прощение себя. Поняв, что с ней произошло, женщина освобождается от чувства вины.

Пострадавшая от сексуального насилия испытывает комплекс сильнейших переживаний: чувство вины, стыда, безысходности, невозможности контролировать и оценивать события, страх из-за того, что «все узнают», брезгливое отношение к собственному телу.

При консультировании жертв сексуального насилия необходимо (Моховиков, 2001):

1. Обеспечить возможно более полное и безусловное принятие себя.
2. Повысить самооценку.
3. Помочь составить конкретный план поведения в обстоятельствах, связанных с насилием (информация о милиции, правоохранительных органах, медицинских процедурах).
4. Помочь определить основные проблемы.
5. Помочь мобилизовать системы поддержки.
6. Помочь осознать серьезность происшедшего.
7. Помочь осознать необходимость потратить время на выздоровление.
8. Выявить и укрепить сильные стороны личности.

Принципы помощи жертвам изнасилования

1. Уважение:
 - следует оценить доверие, которое оказывает жертва, обращаясь за помощью;
 - обеспечить конфиденциальность;
 - учитывать культурные особенности жертвы.
2. Подтверждение:
 - правоты клиентки, ее потребности выразить свои чувства;
 - того факта, что жертва осталась в живых и имеет достаточно сил, чтобы справиться с травмой;
 - естественности и адекватности ее чувств;
 - позитивного смысла проявлений психологической защиты.
3. Убеждение:
 - что жертва не виновата;
 - что она преодолет свои переживания, страхи и ночные кошмары, являющиеся «оплакиванием потери»;
 - что теперешнее состояние пройдет, если появится надежда;
 - что она имеет необходимые силы и ресурсы;
 - что ей самой следует определять, что, когда и кому рассказывать о случившемся.
4. Предоставление разнообразных возможностей:
 - следует передать ей инициативу в процессе консультирования;
 - дать необходимую информацию, не заставляя нести ответственность за случившееся;
 - не настаивать на необходимости лечения;
 - не вникать в детали происшедшего, если этого не требуется в терапевтических целях.

При консультировании жертвы изнасилования ни в коем случае не следует расследовать обстоятельства психотравмы. Прежде всего, следует поддержать разговор об ощущениях и чувствах. Накопившиеся переживания и эмоциональное напряжение ищут выхода, чему способствует активное слушание. Предметом обсуждения часто становится обвинение себя, основанное на заблуждении, что насильнику не было оказано должного сопротивления. Следует убедить жертву, что она действовала правильно, соответственно сложившимся обстоятельствам, лучшим доказательством чего является тот факт, что она осталась жива.

Спектр возможных эмоциональных реакций жертвы широк:

1. Страх, который может приводить к развитию фобий (страх вновь подвергнуться избиениям, насилию или лишиться жизни). Его не следует подавлять, более того, поскольку он основан на реальных обстоятельствах, иногда нужно предпринять действия по обеспечению безопасности. Существует также и страх отвержения близкими.
2. Отрицание серьезности (или существования) проблемы. Произошедшее не осознается или представляется нереальным. В беседе следует уважительно отнестись к потребности в этой психологической защите.
3. Потрясение отсутствием или неприемлемостью альтернатив – выхода из ситуации. Сильные эмоциональные переживания ведут к дезорганизации поведения и дезинтеграции

личности. Потрясение порождает чувство, что необходимо резко изменить образ жизни: сменить жилище, работу, учебу и т.п. В этом хаосе стоит совместно выбрать наиболее важные приоритеты и, используя сильные стороны личности, составить конкретный и исполнимый план действий.

4. Беспомощность, вызванная неудачными попытками сопротивления, равнодушием или враждебностью окружения и общества. Ее преодолению способствует осознание того, что ситуация разрешима.

5. Гнев возникает немедленно или с отсрочкой и может быть направлен на любого человека. Слудет выразить его до конца, как бы это ни было болезненно и мучительно.

6. Чувство вины за прежние заблуждения, неправильное поведение или уход от значимых отношений. Вину отрицать бессмысленно – важно то, что она указывает на явления, зависящие от клиента, которые потому можно изменить при его желании.

7. Недоверие возникает в силу того, что консультант относится к числу посторонних, от которых продолжает исходить опасность. Поскольку недоверие является в какой-то мере реалистичным, нелишне выслушать и принять выражение недовольства и разочарования клиента.

8. Депрессия, проявляющаяся в чувстве незначимости и неспособности к действию, часто поддерживаемая окружением. Она преодолевается путем принятия своих чувств, обретения контроля над собой и активного участия в жизни.

9. Амбивалентность обусловлена проблематичностью социальной и сексуальной ролей как клиентки, так и значимых других, а также необходимостью принять решения об изменении стереотипов. Признав право жертвы на двойственность эмоций, важно дать возможность их открыто проявить.

После эмоционального отреагирования следует постепенно переходить к работе по восстановлению личностного контроля. Тут не следует ожидать быстрых результатов: порой должно пройти немало времени; недели или месяцы, а иногда и годы уходят на то, чтобы полностью реконструировать отношения с окружающими и достичь интеграции личности. Нет смысла фиксироваться на деталях сексуального нападения: фиксация и генерализация этих переживаний может приводить к хронической беззащитности и непреодолимому страху перед всеми мужчинами.

Если клиентка обращается за помощью непосредственно после совершенного сексуального нападения, ей рекомендуют обратиться в правоохранительные органы по телефону или лично, для чего ей дают соответствующую информацию. Следует убедить жертву в необходимости дать показания следственным органам и как можно быстрее пройти медицинское обследование. Стоит упомянуть, что пройти медицинскую экспертизу желательно в течение первых суток, имея определенные доказательства изнасилования (для чего не следует мыться или принимать ванну). Довести до сознания жертвы эту информацию очень трудно, но целесообразно ей напомнить, что эти действия могут облегчить оказание ей помощи. Безусловно, этот момент требует от консультанта особой чуткости. Обращаясь к консультанту, а не в правоохранительные органы, жертва имеет для этого свои основания и потому воспримет переадресацию как отвержение. Юридическую информацию можно передать лишь на фоне установившегося доверия и проработки переживаний.

Из-за отсутствия надежной системы законов и неэффективности их исполнения несовершеннолетние, пострадавшие от сексуального насилия, обращаются за правоохранительной помощью крайне редко. Это связано с психологической травматичностью дознания и судебного процесса, с опасением разгласить нежелательную информацию в учебных заведениях, среди значимого окружения, с сомнением в действенности юридической помощи, со страхом перед местью насильника или его окружения.

Далеко не всегда женщина, перенесшая насилие, оказывается на приеме у психолога, а если это происходит, поводом для обращения служат чаще всего депрессия, утрата смысла жизни, одиночество, неудачи на работе, конфликты с супругом, серьезные трудности в

воспитании детей, неуважение со стороны близких или сослуживцев и т. д. Объясняется это целым рядом причин (Сорокина, 2001):

1. Женщина переживает острые чувства вины и стыда.

2. Результаты перенесенной травмы часто сказываются на различных сферах жизни женщины, не всегда связанных с сексом. Женщина искренне считает, что между изнасилованием в прошлом и теми проблемами, которые существуют в настоящем, нет никакой связи.

3. Человек стремится забыть перенесенную боль, с которой он не в состоянии жить. В одних случаях это полное забвение, в других снижается значимость события, которое воспринимается как досадный курьез, случайность, мелочь, о которой не стоит вспоминать.

Как правило, женщина надеется, что с помощью психолога она сможет наладить свою жизнь, не касаясь самой больной темы, не подвергая себя дополнительному унижению. То, что с ней однажды произошло, и сопутствующие этому чувства она воспринимает как собственный порок, грех, проклятье. Она убеждена, что, если люди узнают об этом, она будет навсегда отторгнута, изгнана из общества. Она пытается спрятать в себе ужасное воспоминание. Иногда наблюдается противоположная позиция: женщина много и охотно рассказывает о том, как ее насиловали, вспоминая все новые детали. Ситуация изнасилования зачастую становится самым ярким пятном в серой, бедной событиями и переживаниями жизни; это единственное, что может привлечь к ней внимание. Иногда, признаваясь в том, что она подверглась насилию, женщина пытается в фантазии взять на себя полную ответственность за происшедшее, пытаясь тем самым сохранить контроль над ситуацией и не уронить свое достоинство перед психологом. В любом случае психолог имеет дело с женщиной, чья жизнь разбита насилием. Для изменения необходимо вскрыть сам факт насилия, его причины и последствия для жизни женщины, то есть именно то, что женщина всеми силами пытается спрятать от себя, отодвинуть или исказить.

Факторами риска в ситуации изнасилования, которые может выявить психолог, являются:

1. Травмирующие, искаженные отношения со значимыми людьми в детстве (особенно если эти искажения были сильными или продолжительными).

2. Обстоятельства, связанные с первым сексуальным опытом.

3. Позиция жертвы, которая включает чувство зависимости от других людей, сознание собственной некомпетентности и неполноценности, оправдание агрессора.

4. Низкий социальный интеллект.

5. Склонность к рискованному поведению, авантюрам.

6. Алкоголизм, наркомания.

7. Факт изнасилования в прошлом (что повышает вероятность повторного изнасилования).

8. Имевшиеся в прошлом суицидальные мысли или попытки как поиск выхода из трудных ситуаций.

9. Чувство изоляции, депрессия.

Жертва сексуального насилия имеет определенную модель поведения как реакцию на стресс от пережитого. Иногда эти признаки можно найти у женщин и до того, как они стали объектом сексуального насилия, а также у женщин, являющихся постоянным объектом агрессии со стороны мужа, близких людей, сослуживцев. Это говорит о том, что определенный комплекс индивидуальных черт делает жертву уязвимой для насильника. Таким образом, работая над разрушением этого комплекса, психолог снижает угрозу изнасилования клиентки в будущем и делает ее устойчивей к проявлениям агрессии в быту.

Существуют некоторые особенности жертв насилия, проявляющиеся в ситуации консультирования:

1. Поза, движения, манера говорить, телесные реакции. Такая женщина старается занять как можно меньше места. Если психолог предлагает ей выбрать удобное для нее место в кабинете, она садится рядом с дверью, как будто ищет укромный уголок, из которого

в случае чего легко сбежать. Во время беседы голова втянута, руки сцеплены, голос тихий, плаксивость.

2. Частое употребление характерных слов при разговоре. Это словосочетания «я боюсь», «я хочу», «меня заставляют», «меня принуждают», «я стараюсь», «мне стыдно, и я боюсь», «я притерпелась к тому, что...», «мне разрешают», что указывает на позицию жертвы, ребенка, маленького, зависимого человека.

3. Характерные представления о мире и своем месте в нем. К ним относятся:

- неспособность дать отпор в критической ситуации;
- ожидание насилия;
- оправдание агрессора, связь любви с агрессией;
- связь удовольствия с болью, опасностью;
- чувство вины, ненужности, одиночества;
- проблемы на работе;

● расстройства в сексуальной сфере. Как правило, женщины довольно свободно сообщают о гинекологических проблемах: аборты, выкидыши, бесплодие, болезненные менструации. При установлении доверительных отношений с психологом они сообщают также о своей несостоятельности в сексуальной сфере;

● воспоминания о детстве и юности. Типично подчеркивание положительных качеств обоих родителей или согласие с позицией одного из них, особенно в случае конфликта между родителями. Те воспоминания, которые не укладываются в общую схему, игнорируются. Постепенно женщина становится более самостоятельной в своих воспоминаниях, по-новому трактует их;

- искажения в отношениях со значимыми людьми;
- первые впечатления о сексе негативны, неосознанный ранний секс;
- родительское программирование ребенка на изнасилование;
- характерные сны. Опыт работы со снами женщин, переживших сексуальное насилие, дает основание утверждать, что есть ряд характерных особенностей сновидений.

Женщины не всегда помнят содержание своих снов, но у них часто остается ощущение, что этот сон уже был, потому что помнится постоянно повторяющийся финал сна (куда-то опоздала, не нашла выхода, потерялась в незнакомом месте, осталась одна на перроне, не смогла выйти из лабиринта). При пробуждении женщины отмечают чувство незаконченности, потерянности, мучительное желание вспомнить сон и уже привычно уходят «внутрь себя», воскрешая переживания незабываемого кошмарного прошлого, которое на самом деле хотелось бы стереть.

Эротические сны, вызывающие ощущение реальности происходящего. Как правило, в таких снах начало сюжета помнится хорошо: сцена с присутствием кого-либо, заслуживающего доверия (любимый, добрый знакомый, подруга, дети, мать, отец, братья или сестры), но затем что-то меняется, и вместо знакомого появляется что-то ужасное, «инопланетное», что пытается причинить зло. Ощущение борьбы, сопротивления и инородного тела в животе, которое вошло или выходит через матку.

Повторяющиеся сновидения: экзотические животные; побои отца и матери; поедание во сне большого количества фруктов; подвальные помещения, строения, где всегда ощущалась опасность; бегство от какой-то страшной опасности.

Исследования позволяют утверждать, что сексуальное насилие, как и любое другое, является как причиной, так и следствием определенной жизненной установки жертвы, которая делает ее беззащитной перед насильником и сказывается отрицательно на всех аспектах ее жизни. Разрушение этого комплекса позволяет женщине обрести способность к полноценной жизни.

Тест

Предлагаемый тест позволяет выявить склонность женщины быть жертвой насилия. Он создан на основе высказываний женщин – жертв сексуального и бытового насилия. Тест позволяет диагностировать виктимность, а также может стать отправной точкой

психотерапевтического процесса.

Работа проводится в три этапа. Первый этап – диагностика, привлечение внимания к проблемам виктимности, побуждение женщины к свободному выражению своих мыслей и чувств. Второй этап – анализ результатов диагностики, выявление факторов риска. Третий этап – коррекция.

На первом этапе женщине предлагается выразить свое отношение к приведенным фразам. На втором этапе клиентка и психолог вместе анализируют полученные результаты, привязывая их к конкретному опыту, выявляют причины, источники тех или иных ее взглядов, их влияние на ее жизнь, детализируют болезненные воспоминания. На третьем этапе клиентке предлагается заменить свое положительное отношение к одному из высказываний на противоположное из предложенного набора, представить себе человека, который мог бы относиться к этому вопросу таким образом, его характер, внешность, привычки, прошлое, будущее, положительные и отрицательные стороны, сравнить его с собой, выразить свое отношение к нему.

Инструкция 1

Ниже приведены некоторые суждения, наблюдения, касающиеся отношений между людьми. Прочитайте каждое из них и определите, насколько вы согласны с ним. Затем выберите из предложенных семи вариантов тот, который наиболее точно отражает ваше отношение к приведенному высказыванию, и проставьте соответствующую цифру на бланке ответов напротив номера высказывания.

- а) По-моему, чепуха.
- б) Не согласна.
- в) Вряд ли это так.
- г) Не знаю, как отнестись к этому высказыванию.
- д) Никогда так не думала, но что-то в этом есть.
- е) Согласна с этим высказыванием.
- ж) Точно! Будто кто-то прочитал мои мысли!

1. Все родители так или иначе насилуют своих детей: физически или морально, осознанно или нет. Детям приходится это молча терпеть, если они действительно любят своих родителей.

2. Никто не может сделать человеку так больно, как самый близкий и дорогой человек.

3. Секс после конфликта имеет особую остроту и прелесть.

4. Бьет – значит, любит.

5. От любви до ненависти один шаг. Более того: иногда трудно отличить любовь от ненависти.

6. Жизнь – штука полосатая: одна полоса черная, другая – темно-серая.

Инструкция 2

Ниже приведены высказывания, суждения, наблюдения, касающиеся состояния человека, его места в мире. Выберите из предложенных семи вариантов тот, который наиболее точно отражает, насколько приведенное высказывание относится к вам лично, и проставьте соответствующую цифру на бланке ответов напротив номера высказывания.

- а) Бред какой-то!
- б) Не могу припомнить подобного.
- в) Для меня это не характерно.
- г) Трудно сказать.
- д) Не исключаяю.
- е) Бывало и такое.
- ж) Точно про меня.

7. Случалось, что перенесенная боль вызывала у меня ощущение, что это когда-то уже

было со мной.

8. В критической ситуации я чувствую себя парализованной.
9. Когда со мной происходит что-то страшное, мне кажется, что я наблюдаю за этим со стороны, что это не я, а кто-то другой.
10. Необходимость публичного выступления всегда вызывала у меня спазм в горле.
11. Я согласна перенести любое унижение – только не смерть или увечье.
12. Я чувствую себя слабой и незащищенной.
13. Мое состояние целиком зависит от того, одобряет или нет моя мама мои поступки. Я ничего не могу с этим поделать, как ни стараюсь. Мне кажется, что и после своей смерти она протянет руки из могилы и затянет меня за собой.
14. Я чувствую, что где-то ходит мой палач.
15. У меня постоянная тревога, что случится что-нибудь плохое.
16. Часто я ощущаю присутствие чего-то неприятного, опасного рядом.
17. Когда мне кто-то делает больно, мне кажется, что причина в том, что я дорога ему.
18. Я боюсь сама себя. Мне кажется, что я могу принести исподволь непоправимое зло людям, и я не в силах оградить людей от себя.
19. «Вынь из груди моей сердце и отдай самой голодной собаке».
20. Я боюсь заводить ребенка, потому что не уверена, что смогу не причинять ему боль.
21. Куда я гожусь? Разве только на органы.
22. Я никому не нужна.
23. Я всегда почему-то оказываюсь дурой.
24. Все так делают, а виноватой в конечном итоге оказываюсь я.
25. Меня не любят на работе.
26. Где бы я ни работала – всегда одни и те же проблемы. Неужели я самая глупая, конфликтная и неумелая?
27. Моя жизнь не имеет никакого смысла.
28. Мне одновременно скучно жить и страшно умереть.
29. Все, что когда-то волновало меня, вдруг стало безразличным.

Инструкция 3

Оцените и отметьте на бланке ответов, насколько в вашей памяти присутствует то или иное из приведенных ниже воспоминаний о детстве.

- а) Ни одна порядочная женщина на такие вопросы отвечать не станет.
 - б) Мне не хотелось бы отвечать на этот вопрос.
 - в) Не могу припомнить подобного.
 - г) Вряд ли.
 - д) Понятия не имею.
 - е) Все возможно.
 - ж) Кое-что было.
 - з) Было, как без этого!
-
30. Я в детстве боялась рук матери.
 31. Мне было стыдно, что у меня такой отец.
 32. Меня никто в классе не любил.
 33. Я всего боялась в классе.
 34. Я не противилась тому, что делали со мной старшие братья и сестры.
 35. Я занималась онанизмом в детстве.
 36. В детстве у меня были сексуальные игры с подружками (братьями).
 37. Я всегда боялась, что мама узнает, чем мы занимаемся с подружкой, когда остаемся наедине друг с другом.

Обработка результатов

1. Наличие хотя бы одного положительного высказывания по каждому пункту является

сигналом о возможных проблемах в исследуемой области.

2. На основании качественного анализа набора высказываний, с которыми соглашается клиентка, делаются выводы о характере и причинах ее болезненных проявлений.

Распределение фраз по шкалам

1. Неспособность дать отпор в критической ситуации: 8, 9, 10, 11, 12.
2. Ожидание насилия: 14, 15, 16.
3. Оправдание агрессора. Связь любви с агрессией: 1, 2, 4, 5, 17.
4. Связь удовольствия с болью, опасностью: 4.
5. Чувство вины, ненужности, одиночества: 18, 19, 20, 21, 22.
6. Принятие роли жертвы в сфере социальных отношений: 23, 24, 25, 26, 32, 34.
7. Состояние депрессии, утрата смысла жизни: 6, 27, 28, 29.
8. Извращения или драматические обстоятельства, связанные с первым сексуальным опытом: 7, 34, 35, 36, 37.
9. Искаженные отношения с родителями в детстве: 13, 20, 30, 31.

У каждой женщины есть свои особенности, которые в ситуации жизненного кризиса требуют внимания. После психической травмы личность резко меняется, что сказывается на профессиональной деятельности, учебе, семейных отношениях. Одним хочется скрыться, и они уходят из дома; другие боятся выйти на улицу, отказываются от самостоятельности. Сохраняются нарушения сна, ночные кошмары с яркими картинками пережитого насилия. Возможно развитие навязчивых страхов, характер которых зависит от обстоятельств изнасилования (страх толпы, страх находиться дома). При случайном соприкосновении с прохожим на улице, при виде мужчины, похожего на насильника, может возникнуть панический приступ. Другими словами, возможны генерализованные реакции на раздражитель, напоминающий об изнасиловании. Типичен страх перед сексуальной жизнью, ухудшение отношений или полный разрыв с прежним партнером (партнерами). Возможны депрессия и даже попытки самоубийства, развитие алкоголизма, наркомании, психозов, соматических заболеваний и конверсионных расстройств, а также посттравматического стрессового расстройства. Существует страх того, что изнасилование повлияет на отношения с близкими (в отличие от других кризисных ситуаций, когда человек, поделившись переживаниями с близкими, получает поддержку).

Чтобы помочь клиенту осознать внутренние конфликты и амбивалентные чувства, а также построить позитивное отношение к себе и принятие себя, можно работать с сублимностями клиента, как это делается в психосинтезе. Психосинтез – динамическая концепция психической жизни человека, созданная итальянским психологом Роберто Ассаджиоли (Ассаджиоли, 1997). Схематично внутренний мир человека тут представлен в виде сферы, погруженной в поле коллективного бессознательного (окружающую психическую среду). Оболочка сферы проницаема, как мембрана, что создает возможность для взаимного влияния человека и среды. Внутренний мир человека состоит из низшего, среднего и высшего бессознательного, поля сознания, сознательного Я (эго) и высшего Я.

«Сублимность» есть ключевое понятие психосинтеза. Сублимности – это те, как правило, неосознаваемые голоса, которые борются в сознании человека, например конфликт различных желаний. Количество сублимностей и их особенности индивидуальны для каждого человека. Любая сублимность основана на каком-то желании целостной личности (Стефанович, Малкина-Пых, 2006). Задача психосинтеза – глубокое изучение собственной личности (своего бессознательного, своего истинного Я), установить контроль над различными элементами личности – сублимностями, выявить противоречия между ними и создать новый, объединяющий личность центр. Широко известны такие сублимности, как Внутренний ребенок, Внутренний родитель, Внутренний критик, Жертва, Спасатель, Преследователь. Каждый человек может выделить множество других сублимностей и дать им имена, характеризующие сущность какой-то части их личности (например, Ворчун, Заискивающий трус, Великолепная дама и т. п.) или метафорически передающие какую-либо особенность (например, Увядшая роза, Каркающая ворона и т. п.).

Когда мы выявляем основные субличности человека, это позволяет выделить, например, основные паттерны поведения или чувства клиента в различных ситуациях. Особенно эффективна работа с субличностями, когда необходимо (Емельянова, 2004):

- изменить негативное отношение к себе на принятие себя;
- снизить интенсивность постоянной внутренней самокритики;
- в случае амбивалентных чувств и желаний осознать внутренний конфликт, мешающий принять решение.

Приведенные ниже упражнения даны в форме инструкций, которые психолог (консультант) дает клиенту.

Упражнение «Круг субличностей»

Запишите все свои желания – все, что приходит вам в голову. Убедитесь, что вы включили и то, что уже имеете, и то, что хотели бы иметь в дальнейшем (речь здесь идет, разумеется, не о вещах или подарках). Например:

- закончить учебу;
- достигнуть успеха в работе (бизнесе);
- не болеть самому, а также чтобы не болел никто из близких людей;
- иметь достаточно денег;
- любить;
- быть любимой;
- родить ребенка и т. д.

Когда в вашем списке наберется двадцать пунктов (или когда вы почувствуете, что записали все желания), просмотрите список и выберите 5—6 самых существенных. Может быть, вы захотите что-то в нем изменить. Например, можно объединить желания «кататься на лыжах», «плавать», «играть в теннис» и «ходить в походы» в одно общее «заниматься спортом на свежем воздухе». Выделите свои самые главные, самые заветные желания – и отбросьте те, которым хочет отдать предпочтение ваша субличность «Что-подумают-люди?»).

На большом листе бумаги нарисуйте круг диаметром около 20 см. Внутри него – круг поменьше. Получилось кольцо, центральная часть которого – ваше Я. В самом же кольце надо разместить те 5—6 субличностей, которые выражают ваши самые заветные желания. Отсутствие художественных способностей в данном случае не имеет значения. Просто нарисуйте и раскрасьте цветными карандашами или красками любые пришедшие в голову символы, отражающие ваши желания.

Когда закончите рисовать, дайте каждой субличности ее имя. Некоторые из них могут походить на клички: Авантюрист, Благоразумный, Беззащитная крошка, Здоровяк, Герой-любовник, Лекарь, Знаток. Другие будут более романтичны, например: Первобытный любитель лошадей и гончих, Девушка из провинции, Лесная фея, Мисс совершенство и др. Важно придумать свои собственные названия, имеющие для вас смысл.

Теперь раскрасьте свое Я – центральную часть кольца.

Это упражнение позволяет в первую очередь выявить позитивно направленные субличности, соответствующие нашим осознаваемым желаниям. Негативные субличности (Скептик, Критик), субличности, соответствующие подавленным желаниям, при выполнении этого упражнения остаются в тени.

Это упражнение можно повторять много раз, причем имена некоторых субличностей, в том числе и самых важных, могут меняться по мере того, как вы будете точнее прояснять для себя, чего они хотят, как действуют и почему меняются.

Упражнение «Наши внутренние актеры»

Одна из основных техник, применяемых при работе с субличностями, – визуализация. С помощью этой техники в сознании появляются картины и образы, до этого скрытые. В результате вы начинаете осознавать различные части своей личности – их потребности и желания, присущие им качества и стереотипы поведения. Помимо этого, внутренние образы помогают выявить и наши обычные поведенческие стереотипы, потребности и желания

целостного Я.

Сядьте в удобное кресло, расслабьтесь. Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох и обратите свое внимание внутрь себя. Представьте, что вы – режиссер спектакля. Вы находитесь в театре. Занавес опущен, и вы сидите перед сценой. На сцене, за занавесом, находятся актеры, принимающие участие в вашем спектакле. Им не терпится предстать перед вами.

Занавес поднимается, и появляется первый актер. Взгляните на него. Каково ваше первое впечатление? Не хотите ли вы спросить его о чем-нибудь? Задайте ему такие, например, вопросы, после чего выслушайте ответы на каждый вопрос:

- Для чего ты здесь?
- Чего ты от меня хочешь?
- Что тебе от меня надо?
- Что ты можешь предложить мне?

Затем поблагодарите актера и опустите занавес.

Вернитесь в себя: почувствуйте свое тело, пошевелите руками и ногами, перед тем как открыть глаза. Полезно записать свои впечатления.

Это упражнение можно повторить несколько раз, чтобы познакомиться с разными актерами, играющими внутренний спектакль вашей жизни. А затем, представив себя режиссером спектакля, подумайте над следующими вопросами:

- Чего я ожидаю от моих актеров?
- Как должны вести себя мои актеры, чтобы получился хороший, с моей точки зрения, спектакль?
- Может быть, некоторые из актеров слишком радикальны, слишком благородны или же чересчур властолюбивы?
- Каким образом я могу помочь каждому актеру проявить свой потенциал и вместе с тем выразить свое собственное творческое начало?

Режиссер может лучше познакомиться со своими внутренними актерами и их ролями именно на внутренней сцене. Так он сможет понять цели, желания, потребности и скрытые качества разных субличностей.

Упражнение «Знакомство со своей Женщиной»

Вам понадобятся блокнот и ручка. Постарайтесь найти тихое удобное место, где вас никто не потревожит. Сядьте удобнее. Расслабьтесь. Можете включить негромкую спокойную музыку. Вы можете вести записи по ходу упражнения, а можете сделать это потом. Делайте паузы тогда, когда это необходимо, чтобы получить ответы на задаваемые вопросы.

Представьте, что вы находитесь в лесу. Почувствуйте землю под ногами. Посмотрите на деревья. Прогуляйтесь немного по лесу, осмотритесь вокруг. Вот густые заросли, вот поляны, заросшие цветами. Обращайте внимание на детали. Вы любопытны, вам очень интересно все окружающее.

И вот вы замечаете вдалеке маленькую избушку и идете к ней. Из нее доносится какой-то шум. Вам интересно, что там происходит. Вы подходите ближе и заглядываете в единственное окошко. Там, в избушке, вы видите множество своих субличностей, и все они очень активны. Внезапно дверь избушки открывается, и все субличности гурьбой высыпают наружу. Вы наблюдаете за ними с большим интересом. Вскоре вы замечаете, что одна из субличностей – ваша Женщина – очень заинтересовалась вами и подходит к вам. Вы внимательно разглядываете ее: на что она похожа? (Она не обязательно должна походить на женщину и даже вообще на человека. Это может быть животное или нечто вообще ни на что не похожее.) Вы ее очень интересуете, она тянется к вам. Вдруг вы осознаете, что это какая-то ваша часть, и тогда она тоже становится вам интересной. Вы приглашаете ее прогуляться, идете с ней на опушку леса, где начинается красивый зеленый луг. Вы выходите на луг. Вы подмечаете все: как она движется, о чем говорит, о чем спрашивает. Между вами происходит беседа, в ходе которой вы с ней можете задавать друг другу любые

вопросы. Это – возможность узнать друг друга.

Вы спрашиваете свою субличность, свою Женщину: «Какова твоя роль в моей жизни? Чего ты от меня ждешь? Чем я могу тебе помочь? Что ты для меня делаешь? Зачем ты это делаешь? Когда ты появилась в моей жизни? Какие события, какие обстоятельства моей жизни способствовали этому? Возможно, ты явилась, чтобы помочь мне? Для чего ты помогаешь мне? И как ты мне помогаешь? Привнесла ли ты что-то в мою жизнь? А когда ты создаешь для меня проблемы? Чего ты вообще хочешь? В чем твоя основная потребность, что тебе действительно нужно? Каково твое главное качество?»

Сознаете ли вы, как вы относитесь к этой части? Сердитесь ли на нее, потому что она вам мешает? Или это очень важная часть, которая вам помогает, делает вас сильнее? Поговорите с ней, расскажите ей о ваших трудностях, связанных с нею, расскажите, как вы к ней относитесь. Спросите ее, не хочет ли она воспользоваться возможностью что-то сказать вам или о чем-то спросить. Потом пригласите ее пойти с вами прогуляться. Как она на это отреагирует: может быть, она не хочет идти с вами? Или, наоборот, очень хочет?

Вы идете по лугу. Вы ощущаете, как ветерок мягко овеивает ваше лицо, слышите звуки, которыми наполнен луг: жужжание насекомых, пение птиц... Вы идете с вашей спутницей по тропинке. Тропа ведет на холм. Вы поднимаетесь по ней и вдруг замечаете, что холм переходит в высокую гору. Вы ведете свою Женщину на очень высокую гору. Но идти легко, и дорога очень красивая. И вот вы на вершине горы. Задержитесь немного и посмотрите с высоты на раскрывающиеся перед вами дали. Когда вы смотрите вниз, какими крохотными кажутся люди, дома, улицы, машины. Вы с вашей спутницей стоите на вершине горы и просто смотрите вниз, на мир. Много ли вы можете увидеть с этого места?

Стоя на вершине горы, вы начинаете сознавать, что рядом с вами находится какое-то другое, очень мудрое существо. Это существо вас очень любит, оно преисполнено света и тепла, и вы очень явственно чувствуете это. Это существо заговаривает с вами, и у вас есть возможность задать ему любой вопрос о той субличности, которая пришла с вами: о том, каково ее назначение в вашей жизни, о том, как развивать ваши отношения. Ибо вы знаете, что это очень мудрое и сострадающее вам существо. Возможно, уже одно только знакомство с ним поможет вам в жизни. Поговорите с ним еще немного и познакомьте с ним сопровождающую вас субличность.

Наконец, пришло время попрощаться с этим мудрым существом и поблагодарить его за то, что оно вам так сострадает. Оно говорит вам, что всегда будет в вашем распоряжении, когда бы вы сюда ни пришли. И вы вместе с вашей спутницей идете вниз. Попробуйте понять, как чувствует себя теперь ваша Женщина и что вы испытываете по отношению к ней. Возвращайтесь на луг, а затем отведите ее назад в лес. Поговорите с ней, если хотите, или если захочет она, о том, что произошло на горе. Скажите ей, что вы еще не раз будете с ней разговаривать, что вы ее не забудете. А затем приведите ее к лесной избушке, попрощайтесь с ней и возвращайтесь на луг.

Теперь медленно переключите внимание на свое тело. Вы сидите в кресле, в этой комнате. Почувствуйте, что ваши ноги стоят на полу, что вы можете пошевелить пальцами ног. Откройте глаза, посмотрите вокруг.

Сделайте краткие заметки о том, что вы переживали во время упражнения. Если вам не удалось выполнить его полностью, напишите об этом и попробуйте проанализировать, что помешало вам пройти по предложенному пути. Если вы затрудняетесь это сделать, напишите почему. Основное внимание следует обратить на следующие три вопроса:

- Чего хочет ваша Женщина?
- Что ей нужно?
- Каково ее главное качество?

Возможно, эта субличность или какие-то из ее качеств вам не понравились. Это одна из распространенных реакций – усматривать в себе наличие каких-то отрицательных черт. Один из основных постулатов психосинтеза таков: у каждой, даже самой «плохой» субличности имеется здоровое ядро – ее основное качество. Сам синтез состоит в том, что,

выявив основное качество, энергию субличности, начать интегрировать ее в свою жизнь, то есть воссоединять, объединять ее с другими нашими частями.

Один из важных моментов при работе с субличностями состоит в признании того факта, что каждая из них – в том числе страдающая, испытывающая боль – это наша часть, которая по-настоящему в нас нуждается. При такой работе никакие переживания не подавляют, напротив, им надо дать выход, вызвать их из глубин психики, а затем направить их энергию на преобразование и изменение. Очень важно выяснить, чего хочет страдающая субличность. Она не имеет того, чего хочет, и это служит причиной страдания.

Сам факт некритического осознания беспокоящей нас части, осознания без осуждения резко понижает уровень оборонительной активности этой части. Принимая ее такой, какая она есть, мы создаем условия, в которых эта часть ощущает себя в безопасности. Исчезает сама почва для конфликтов. Вместо того чтобы думать «ты мне не нравишься», мы говорим «привет!». Это дает возможность начать процессы трансформации и интеграции. Вообще, интеграция – это естественный процесс, который идет в человеке постоянно. В течение всей нашей жизни мы естественным образом интегрируем различные конфликтующие части. Но когда какая-то часть по той или иной причине (например, в результате подавления) останавливается в своем росте, она как бы отпадает от целого и утрачивает способность к естественной интеграции. Тогда необходима работа по восстановлению утраченной целостности.

Упражнение «Диалог субличностей»

Для выполнения этого упражнения потребуется рисунок, получившийся у вас в результате выполнения упражнения «Круг субличностей». Можете добавить в этот круг субличность «Женщина» (с которой вы познакомились в ходе выполнения предыдущего упражнения), если она по каким-то причинам туда не попала.

Закройте глаза и представьте, что вы шагнули в центр круга и теперь вас окружают ваши субличности. Медленно поворачиваясь, наблюдайте за ними. Возможно, вы услышите, как они разговаривают друг с другом.

- Что они говорят?
- Какая субличность играет главную роль?
- Какие субличности друг с другом заодно?
- Какие – спорят и ссорятся друг с другом?
- Какие из них сильнее?
- Какие из них слабее?
- Узнаете ли вы в этих субличностях себя – свои привычки, стереотипы, повторяющиеся ситуации из обыденной жизни?

А сейчас попробуйте так поговорить с этими образами, чтобы между ними воцарился мир.

- Можете ли вы помочь им лучше понять друг друга?
- Могут ли их взаимоотношения стать лучше?
- Что им нужно от вас?
- Что вам нужно от них?

Запишите самые важные наблюдения.

Одна из целей самонаблюдения – почувствовать центр, сущность собственного Я, усилить его, чтобы оно было способно разрешать конфликты между субличностями. Когда интересы неосознаваемых частей личности вступают между собой в конфликт, борьба между ними приводит к неэффективному расходованию творческой и жизненной энергии. Такой конфликт может проявляться и в виде спорящих между собой «внутренних голосов», и в виде сожаления о том, что «опять поступил не так, как хотел». При выполнении упражнения ваше Я не должно игнорировать или прогонять какие-либо из субличностей. Такая стратегия ошибочна, так как непринятие каких-либо своих черт, каких-либо субличностей их не устраняет, а лишь усугубляет проблему. Помните, что каждая из субличностей отражает потребности целостной личности.

Освоение техники «Диалога субличностей» позволяет также решать конфликты между отдельными двумя-тремя субличностями путем заключения между ними своеобразного соглашения или контракта, при этом ваше Я выступает в роли дирижера. Например, это соглашение может касаться того, как будут делить друг с другом время Деловая женщина и Хранительница домашнего очага. Контракт заключается на определенное время. Такой вид работы не предполагает трансформации субличностей.

Для более серьезной трансформационной работы с парой конфликтующих субличностей или для более глубокого знакомства с какой-либо субличностью предлагается следующее упражнение. Это пример практического применения одного из основных принципов психосинтеза: пребывая на стороне одной из конфликтующих субличностей, вы не сможете разрешить конфликт, ибо каждая из них считает себя правой. Разрешение конфликта возможно только в том случае, если вы находитесь в «осознающем центре». Из центра можно видеть ядро, основную часть каждой из субличностей.

Упражнение «Конфликт субличностей»

Найдите тихое спокойное место, где вас никто не потревожит. Сядьте удобно, расслабьтесь. Включите негромкую музыку.

Представьте, что вы находитесь в центре своего Я, прочувствуйте это.

Затем предложите одной из субличностей – назовем ее условно «Бизнес-вумен» – появиться справа от вас. Когда она появится, наблюдайте за ее позой и выражением лица, взглядом, положением головы и пр. Попробуйте понять, что она хочет сказать вам своим внешним видом.

Теперь сделайте шаг из центра и вступите в эту свою часть. Став ею, ощутите ее тело как свое собственное, вчувствуйтесь в нее. Какова теперь ваша поза, каковы ваши жесты? Как вы держите голову? Что выражают ваши глаза?

Скажите центру, кто вы, в чем цель вашего существования.

Сделайте шаг из этой части обратно в центр и снова, из центра, взгляните на эту часть. Если вы хотите узнать что-то еще о ее назначении, спросите ее об этом. Спросите ее, когда она вошла в вашу жизнь. Спросите, что она хочет вам сообщить. Можете ли вы почувствовать основное качество этой части? Спросите ее, чего она хочет, что ей нужно. И спросите себя в центре, действительно ли вы готовы взять на себя ответственность за эту потребность.

Теперь пора отвлечься от Бизнес-вумен и опять сконцентрироваться на своем пребывании в центре, на своей способности наблюдать, сознать, выявлять глубинную ценность и смысл любых субличностей. А затем пригласите появиться слева от вас другую субличность, которая наверняка состоит в конфронтации с первой. Это может быть, например, Слабая женщина, Папина дочка или даже Девочка-Дюймовочка. Когда она появится, рассмотрите ее получше: позу, выражение лица и т. п. Как вы думаете, что она сообщает вам своим видом?

Сделайте шаг из центра и вступите в эту часть, обретая ее тело, позу, выражение лица. Станьте этой субличностью и скажите центру, кто вы, в чем ваше назначение, цель вашего бытия. И снова переместитесь из этой части назад, в центр. Если, пребывая в центре, вы обнаружите, что хотели бы еще что-то узнать о назначении этой субличности, спросите ее. Спросите, когда она вошла в вашу жизнь, что она хочет вам сообщить, чего она хочет, что ей нужно. Можете ли вы почувствовать основное качество этой части? Готовы ли вы взять на себя ответственность за эту потребность?

Наконец, отвлекитесь от этой субличности и ощутите, что вы пребываете в центре и только в центре. Суммируйте то, чему вы научились и что осознали, и постепенно выходите из этого внутреннего пространства: откройте глаза, почувствуйте свое тело, потянитесь, глубоко вдохните и резко выдохните.

Запишите свои впечатления об этом упражнении, свои мысли и чувства.

Иногда работа с конфликтующими субличностями в воображении делает переживание конфликта очень ярким, ярче, чем в обыденной жизни. Может даже возникнуть чувство

катастрофы. Однако это помогает яснее увидеть суть конфликта, действительное положение вещей. Стоит повторить: даже если какая-то субличность вам очень не нравится, ее нельзя уничтожить, так как за ней стоит какое-то важное качество, ваша энергия. Чем больше мы стараемся избавиться от того, что нам не нравится, тем сильнее оно проявляется, обостряя конфликт. И только через принятие, а не осуждение можно подойти к реальной трансформации.

Критическое, негативное восприятие информации о себе, своих субличностях иногда обусловлено включением Судьи (Критика). У всех нас есть такая субличность. Поэтому, когда вы начинаете судить себя, рассматривайте это как деятельность одной из субличностей – Критика – и постарайтесь вернуться в «осознающий центр». Критик достаточно часто силен, он стремится занять центральное место. Вам придется быть внимательным, чтобы успеть заметить: «Ага, вот опять включился мой внутренний Критик» – и приложить определенные усилия по растождествлению с ним.

Упражнение «Определите своего Критика»

Что обычно говорит вам ваш Критик? Наверное, дает «ценные указания», начинающиеся со слов «Ты должна...» и «Когда ты только научишься...?». Каким тоном он это говорит? В каких случаях и чего он требует от вас? Что вы чувствуете по отношению к нему?

Дайте ему имя, отражающее его сущность. Если вы обозначили этого персонажа существительным, добавьте еще одно-два прилагательных, чтобы точнее описать его свойства. Например: Преследователь, Окружной прокурор, Критик, подрезающий мне крылья, Мисс совершенство, Изобличитель и др.

Теперь станьте Критиком. Объясните своей целостной личности, как она в вас нуждается. Расскажите ей, какой без вас будет беспорядок.

Затем, с точки зрения своего Я, осознайте ценные стороны Критика. Обсудите с ним, как сохранить и использовать его ценные качества и уменьшить негативные, причиняющие боль.

Упражнение «Встреча с Саботажником»

Подумайте о каком-нибудь деле, которое вы хотели бы успешно выполнить. Это может быть поступление в учебное заведение, создание семьи, организация оздоровительного центра или прием гостей.

Затем попробуйте придумать что-нибудь такое, что нанесет ущерб вашему предприятию, помешает его осуществлению. Помеху эту осуществит или вызовет Саботажник. Вообразите себе эту субличность и войдите в эту роль: мысленно (и намеренно) помешайте осуществлению собственного проекта. Расскажите – от имени Саботажника, – какую выгоду вы извлекли из этого.

Теперь проведите переговоры со своим Саботажником с точки зрения Я.

Саботажник может также называться: Упрямый ребенок, Зачем-пробовать-все-равно-бесполезно, Если-не-можешь-быть-самым-лучшим-брось-это-дело, Придира, Разрушитель, Неудачник. Иногда Саботажник – это еще и Жертва, субличность, которой нравится чувствовать себя беспомощной, добиваться внимания, искусно притворяясь неумелой, несуразной и т. д.

Как бы вы назвали вашего Саботажника?

Напоследок вспомните, что субличность – это удобная модель, позволяющая работать с движущими силами личности, но не надо забывать, что это всего лишь модель, не претендующая на статус оригинала. Когда говорят о субличности, имеют в виду определенную совокупность установок, поведенческих стереотипов, верований, влечений и т. д., которая обретает целостную форму лишь в нашем сознании.

Упражнение «Работа с Внутренним ребенком»

Люди, подвергшиеся насилию, носят в себе нелюбимого, испуганного и печального Внутреннего ребенка. Он влияет на их состояние, являясь источником неуверенности в себе и компенсаторных защит. Осознавать его в себе, уделять ему внимание, поддерживать,

утешать и успокаивать, вселять в него уверенность – это то, чему нужно научиться. Это своеобразный индивидуальный психологический тренинг, состоящий из нескольких упражнений, которые сначала выполняются на сессиях, а затем самостоятельно дома.

Вначале клиент представляет себя в утробе матери абсолютно защищенным и любимым. Для этого он ложится в позу эмбриона, а консультант постепенно вводит его в состояние легкого транса («Сейчас ты лежишь в утробе матери... Тебе удобно, тепло и уютно... Звуки доносятся до тебя как будто издалека... Ровный, спокойный золотистый свет окутывает тебя... И ты чувствуешь, как все пространство вокруг любит тебя... И ты наполняешься этой любовью... Ты чувствуешь, как она пропитывает каждую клеточку твоего тела...» и т. д.).

Следующее упражнение проводится не раньше чем через неделю, а в течение этой недели клиент ежедневно самостоятельно выполняет этап «Ожидание рождения»: погружение в состояние новорожденного ребенка, которого мать держит на руках. Переживая в состоянии легкого транса ощущения новорожденного ребенка, клиент должен представить и почувствовать, как от матери исходит любовь. Иногда можно заменить слово «любовь» на «нежность», «теплота». Клиент в объятиях матери должен чувствовать, что его принимают и желают.

Затем следуют упражнения «Годовалый малыш», «Двухлетний малыш» и так далее, до школьного возраста. Затем временные интервалы увеличиваются: младший школьник, средняя школа, старшеклассник, затем юноша (девушка) и т. д.

Основная цель каждого этапа – почувствовать любовь. Не всегда это получается сразу, что, однако, не должно обескураживать. Можно задержаться на определенном этапе и повторять соответствующий ему опыт до тех пор, пока не возникнет ощущение любви и тепла. Особенно трудно почувствовать себя любимым в подростковом возрасте. Но зато в этом возрасте удастся почувствовать себя источником любви.

В процессе выполнения таких упражнений клиенты часто плачут, особенно первое время. Но одновременно эта работа доставляет большое удовольствие. Пережитые ощущения и эмоции лучше всяких слов показывают им, что источник любви лежит внутри них самих. А ведь именно это необходимо, чтобы восстановить больное, раненое Я.

Упражнение «Советчик вместо Тирана»

Одновременно идет работа с Внутренним родителем клиента. У людей, переживших насилие, он, как правило, слишком критичен, грозен и требователен.

Вначале клиент создает его образ в своей фантазии, затем вступает с ним в контакт. Мы не критикуем этого внутреннего Тирана. Мы учимся общаться с ним, принимая его. Для этого мы проводим диалог с этой субличностью на тему: «Я знаю, что ты заботишься о моей пользе. Что заставляет тебя причинять мне боль?» Такой диалог позволяет клиенту осознать собственные страхи, понять источник своих «недостатков» и принять их. Тогда голос внутреннего Критика перестает вызывать вину или тревогу, но воспринимается осознанно. Теперь человек в состоянии решить, надо ли к нему прислушиваться, и если надо, то в какой степени. Клиент учится благодарить Критика за заботу, даже если не согласен с ним. Но самое главное, он обучается с ним не соглашаться.

Результатом становится более спокойное отношение к своему несовершенству и принятие себя.

Упражнение «Работа с субличностью Жертвы»

Работая с Внутренним ребенком, Критиком, внутренними конфликтами, обучая клиента получать удовольствие, важно одновременно работать над тем, чтобы отделить образ Жертвы от образа Я.

Субличность Жертву можно исследовать. Мысленно посадив Жертву перед собой, клиент может провести диалог на тему: «Жертва, для чего ты хочешь оставаться обиженной? Что это дает тебе?» Пересев затем на место Жертвы и приняв ее воображаемую позу, клиент может ответить от имени Жертвы. Консультант помогает ему сформулировать вопросы для данной субличности. Важно при этом вести себя по отношению к ней не враждебно и не

осуждающе, но в духе принятия. Нужно понять, какую пользу она хочет принести своему хозяину, чего она добивается таким путем и в чем ее ошибка, то есть чего она не достигает своими методами.

Переходя от работы с субличностями к обстоятельствам реальной жизни, важно:

- 1) рассмотреть особенности проявления позиции Жертвы в конкретных ситуациях;
- 2) очертить соответствующие поведенческие паттерны так, чтобы они стали легко узнаваемы;
- 3) поработать над тем, как можно их заменить более конструктивным поведением.

5.3.3. Групповая терапия с женщинами – жертвами насилия

Групповые психотерапевтические подходы к работе с женщинами – жертвами насилия позволяют оказывать психологическую помощь через поддержку группы и выявление личностных ресурсов. В процессе реабилитации рекомендуется опираться на следующие установки:

1. Насилие в интимных и семейных отношениях неприемлемо ни в какой форме и ни при каких обстоятельствах.

2. Насилие – это социальная проблема. Женщина, подвергающаяся насилию, потенциально способна позаботиться о себе и своих детях, опираясь на поддержку общества. Ответственность за насилие лежит на агрессоре, а не на жертве.

3. Люди, испытавшие семейное насилие, нуждаются в поддержке и информации для самостоятельного принятия решений. Специалист, пытающийся «спасти» такого человека, решить за него проблемы, лишь усугубляет его чувство вины и беспомощности.

Жертвам изнасилования показана групповая терапия. Многие кризисные центры, работающие с такими клиентами, опираются на теорию кризиса и используют группы поддержки. Основой такого подхода является предоставление нужной информации, активное слушание и эмоциональная поддержка (Resick et al., 1988). Группа, в которой можно делиться травматическим опытом, избавляет клиента от изоляции и страха насилия (Rosenhan, Seligman, 1989). Большинство членов группы учатся лучше распознавать у себя признаки тревоги и страха (Cryer, Beutler, 1980). Поддерживающая психотерапия может включать в себя не только разговор о переживаниях и поддержку, но и обучение. Члены групп поддержки сами выбирают темы для обсуждения (Resick et al., 1988). Часто сюда входят такие темы, как страх, тревога, реакция семьи и друзей, реакция жертвы на изнасилование и на стимулы, напоминающие о травме.

При работе с жертвами насилия, особенно физического, сексуального, как правило, вербальных методов недостаточно. Объектом воздействия должно стать и тело пациента. Над рядом физических симптомов, сопровождающих воспоминания о насилии, можно работать с помощью приемов телесно-ориентированной терапии.

Бланш Эван, создатель метода танцевально-двигательной терапии для жертв сексуального насилия, утверждает, что невербальные творческие методы работы с подобной травмой способствуют достижению психофизического единства, целостности, интеграции расщепленных частей Я жертвы. При этом, по мнению терапевтов этого направления, физические и психологические границы жертвы остаются неприкосновенными, что снижает риск вторичной виктимизации (Evan, 1991). Тренинг по ритмо-двигательной терапии для женщин – жертв насилия приведен в работе Малкиной-Пых (2005a).

В качестве метода групповой терапии может успешно использоваться арт-терапия. Жертвы сексуального насилия могут преодолеть последствия травмы, рисуя портреты, рассказывая истории, делая кукол, создавая автобиографии (McCaу, 1989). Говоря группе о случаях преследования и нападения (необязательно о том, что случилось конкретно с ними), жертвы выходят из состояния оцепенения, начинают лучше понимать, что с ними произошло и как снизить травмирующее воздействие этого события.

При проведении групповой работы обязанность психотерапевта в первую очередь

обеспечить взаимное уважение, доверие и безопасность членов группы, а также предоставить возможность для того, чтобы детально рассмотреть проблему насилия. Необходимо не просто обсуждать значимые события и факты, но говорить и о чувствах, прошлых и теперешних переживаниях, обсуждать конкретные планы действия. В процессе работы необходимо:

1) обеспечивать связанность высказываний. Важно спрашивать мнение участниц об услышанном, объединять одно высказывание с другим, резюмировать. В этом случае появляется ощущение целостности группового процесса;

2) использовать прием «зеркало», когда кто-то отражает сказанное участницей, перефразируя и уточняя;

3) направлять ход мыслей членов группы в соответствии с базовой установкой, целью, влияя на ход дискуссии. У ведущего два «заказчика» – это каждый член группы в отдельности и группа в целом;

4) стимулировать группу, предлагая вопросы «как?», а не «почему?». Вопрос о решении проблемы ведущий переадресует группе.

При групповой работе обсуждаются следующие основные темы:

- насилие в семье (циклы насилия и влияние насилия на женщину и детей);
- самозащита и план действий;
- самооценка;
- отношения между людьми, созависимость;
- сексуальная зависимость;
- родительская семья и ее проблемы.

Женщины не всегда готовы к обсуждению и работе в когнитивном стиле, так как нередко впадают в отчаяние, например, вспоминая родительскую семью. Отчаяние следует вытеснить надеждой, напоминая группе о том, что только сам человек отвечает за свою судьбу и за свою жизнь.

Как уже говорилось, в некоторых случаях работы с женщинами – жертвами различных форм насилия более эффективны группы арт-терапии. Как известно, художественное творчество облегчает доступ к подавленным в результате травмы чувствам, восстанавливает самоуважение и дарит положительные эмоции. При творческой деятельности часто выплескиваются агрессивные чувства, что прерывает новый цикл насилия.

5.3.3.1. Тренинг по арт-терапии

Арт-терапия – это особая форма психотерапии, психокоррекции и развития личности, основанная на творческом самовыражении посредством различных видов искусства (живопись и рисунок, лепка, музыка, танец, театр). Арт-терапевтические технологии широко используются при работе с детьми и взрослыми, пережившими насилие. Это обусловлено рядом особенностей арт-подхода.

Во-первых, он использует преимущественно невербальное общение, что особенно ценно при работе с жертвами насилия, которые часто испытывают трудности в артикуляции своих чувств и мыслей, после того как им пришлось пережить глубокую психотравму. Во-вторых, важнейшим механизмом терапевтического воздействия при арт-подходе является отреагирование психотравмирующих ситуаций, которое происходит хотя и в символической (создание рисунка, сказки, постановка сценки с использованием кукол и т. д.), но все же экспрессивной, а не рефлексивной форме. Это позволяет достичь катарсиса – освобождения, избавления от негативного эмоционального опыта, – дает социально приемлемый выход агрессии и другим негативным чувствам, позволяет осознать мысли и чувства, которые человек привык подавлять, и постепенно развить способность к саморегуляции. Кроме того, арт-терапия вызывает положительные эмоции, способствует преодолению апатии, подавленности, безынициативности, помогает сформировать более активную жизненную позицию.

Термин «арт-терапия» был впервые использован А. Хиллом в 1938 г. и вскоре получил широкое распространение (Рудестам, 1998). Первоначально так называли различные методы использования всех видов искусства и творческой деятельности с терапевтическими целями. Медицинское или психотерапевтическое применение арт-терапии требует основательных профессиональных знаний в соответствующих отраслях медицины и психологии.

Арт-терапевтическая работа с детьми и взрослыми, подвергавшимися насилию или перенесшими какую-либо иную травму, имеет свои преимущества. С точки зрения К. Тисдейл, задача арт-терапевтической работы – побудить участников группы учиться посредством того опыта, который они ранее не осознавали, «вскрывать» логику и причины тех или иных ранее неосознаваемых поступков. Чем лучше человек понимает себя самого и воздействие собственной личности на окружающих, тем выше его способность осмыслять нарушения собственного поведения (Копытин, 2000).

В арт-терапии диагностический и собственно терапевтический процессы протекают одновременно в контексте увлекательного спонтанного творчества. В результате тут легче установить эмоциональные доверительные отношения между сторонами, включенными в работу (Собчик, 2003).

При терапевтическом рисовании ситуация диагностики менее заметна; как правило, участники любого возраста ее не осознают, что снижает силу защитных реакций.

При групповой арт-терапевтической работе приоритетными задачами являются:

- создание атмосферы взаимного принятия, доброжелательности, безопасности, взаимопомощи, эмоциональной поддержки;
- побуждение каждого участника к самораскрытию через спонтанное творчество, к выражению отношений и эмоциональных реакций, обсуждению предложенных тем, к предоставлению обратной связи, самоанализу и анализу групповых ситуаций;
- формирование значимых групповых норм взаимодействия, развитие социализации, улучшение межличностных отношений.

При создании подобных групп целесообразна предварительная работа: очное консультирование, психотерапия, встречи с юристами. Специалист, использующий при работе с жертвами насилия арт-терапевтические технологии, обязан уделить особое внимание созданию атмосферы психологической безопасности. Творческие задания ни в коем случае не должны прямо указывать и даже косвенно намекать на проблемы клиентов, их необходимо формулировать в образно-символической, проективной форме.

Как правило, занятие начинается с легких разогревающих упражнений типа «каракули» или «нарисуй свое состояние». Эти техники снимают страх перед красками и листом бумаги. После этого предлагается основная процедура занятия – сюжет, требующий активного участия. Обсуждение художественных образов – это преимущественно вербализация переживаний и ассоциаций к рисункам. Основными задачами тут являются усиление позиции женщин, работа с чувством вины, страха, гнева, повышение самооценки, поиск ресурсов для восстановления физического и психического здоровья, работа с будущим.

При обсуждении групповых норм обязательно обсуждаются правила, связанные с безоценочными суждениями относительно друг друга и продуктов творчества каждого. Предлагаются также следующие нормы: если нет желания, можно не комментировать свои работы или вообще отказаться от какого-то упражнения. Группа может использовать для изобразительного творчества пастельные мелки с широким диапазоном цветовых оттенков, акварель, гуашь, фломастеры, цветную бумагу, журнальные картинки для коллажа и другие материалы. Если работа не нравится автору, можно взять другой лист и начать сначала. Желательно, чтобы у каждой участницы была своя папка, где бы хранились работы в течение всего срока занятий. Некоторые упражнения могут проделывать дважды: в начале и конце работы группы. Особый терапевтический и эмоциональный эффект достигается тогда, когда женщина сама находит в папке свои прежние рисунки и сравнивает их с новыми.

Каждый цикл занятий имеет свою логику, учитывающую особенности травмы и групповую динамику.

Занятия целесообразно вести в течение пяти-семи недель по три часа в неделю, о чем группе сообщают в начале занятий. По желанию можно продолжить работу в следующем цикле арт-терапевтических занятий.

На занятии участницы обсуждают свои рисунки, что, с одной стороны, дает женщине возможность увидеть схожие чувства у других участниц, с другой – позволяет консультанту поговорить о чувстве вины, беспомощности, безвыходности и других состояниях, так что члены группы могут обсудить эти темы. Для облегчения контакта участниц между собой необходимо в начале каждого занятия дать возможность через изобразительное искусство выразить те сложные чувства, с которыми они пришли на занятия: эти упражнения прямо не касаются травматического опыта, но обращены к тем периодам жизни и ситуациям, когда женщина была в безопасности. Эти упражнения можно выполнять под музыкальное сопровождение с закрытыми глазами, левой рукой, они обычно нравятся женщинам и помогают им почувствовать себя сильнее. В начале занятия уместны и упражнения на групповую сплоченность, когда участницы группы на одном большом листе бумаги вместе рисуют свои представления, например, о безопасности. Ожидания, касающиеся работы в группе, также можно выразить изобразительными средствами и затем обсудить.

При работе со страхами женщины графически рисуют пирамиду страхов, которые расположены по степени возрастания, каждому страху присваивается свой цвет. У многих женщин в группе встречаются одинаковые страхи – связанные с собственной безопасностью и безопасностью детей, страх нищеты, страх одиночества, страх общения с мужчинами. Каждая женщина знает, что все члены группы пережили схожий травматический опыт.

У женщин, подвергшихся внутрисемейному насилию, нарушаются отношения с родственниками, детьми, сослуживцами, часто они оказываются в эмоциональной изоляции. Чувства к партнеру варьируются от страха и гнева до привязанности и даже любви. Некоторые женщины хотели бы наказать партнера, некоторые считают, что он сам себя наказывает своим поведением. На занятиях необходимо помочь женщинам выразить свои чувства и принять их, так как многие считают выражение гнева неприемлемым поведением. Большую роль в этом блоке играет обсуждение своих работ с группой.

Оптимальное число участников группы – от трех до пятнадцати человек. Арт-терапевтическое пространство организуется в соответствии с целями и содержанием работы. Занятия могут быть структурированными или неструктурированными. Для первых характерна заданность темы или изобразительных средств. Однако содержание творческой деятельности, форма воплощения задуманного, темп работы определяются самим участником. На неструктурированных занятиях участницы самостоятельно выбирают тему, материалы, инструменты.

На занятиях часто используются музыка, пение, движение, танец, драма, поэзия, сочинение историй и т. д. Такие формы арт-терапии, сочетающие различные способы творческого самовыражения, принято называть мультимедийными.

В структуре каждого занятия можно выделить две основные части. Первая – невербальная, творческая, неструктурированная. Основное средство самовыражения – рисунок (живопись). Вторая – вербальная, апперцептивная и формально более структурированная. Она предполагает вербальную интерпретацию созданных творений и возникших ассоциаций.

Структура занятия (основные этапы)

Этапы выделены достаточно условно. Их количество может меняться в зависимости от цели, темы, темпа работы участников.

Настройка. Начало занятия – это настройка на творчество. Задача этого этапа – подготовка участников к спонтанной художественной деятельности и внутригрупповой коммуникации. Здесь используются игры, двигательные и танцевальные упражнения, несложные изобразительные техники: например, различные варианты техники «каракули», техника «закрытых глаз», «автографы», «эстафета линий». При выполнении этих упражнений снижается контроль со стороны сознания и наступает релаксация.

Актуализация визуальных, звуковых, кинестетических ощущений. Здесь также можно использовать рисунок в сочетании с элементами музыкальной и танцевальной терапии, что позволяет невербальным языком говорить о своих проблемах и чувствах, научиться понимать и анализировать свои эмоции. Продукт изобразительного творчества сублимирует разрушительные, агрессивные тенденции автора и тем самым снижает их влияние на реальные поступки.

Индивидуальная изобразительная работа (разработка темы). На этом этапе индивидуальное творчество используется для исследования чувств, проблем и переживаний. При спонтанном творчестве все подсознательные процессы, в том числе страхи, сновидения, внутренние конфликты, ранние детские воспоминания, отражаются в изобразительной продукции.

Продукты двух последних из перечисленных этапов можно использовать для косвенной диагностики. Так, некоторые дополнительные сведения об авторе можно получить при интерпретации рисунков в соответствии с устоявшимися критериями известных проективных методик. Однако тут следует избегать прямолинейных аналогий и поспешных выводов.

Активизация вербальной и невербальной коммуникации. Главная задача этого этапа – создание условий для внутригрупповой коммуникации. Каждому участнику предлагают показать свою работу и рассказать о тех мыслях, чувствах, ассоциациях, которые у него возникли в процессе творческой деятельности. Степень открытости и откровенности участника зависит от уровня доверия к группе, к арт-терапевту, от личных особенностей клиента. Если по каким-то причинам он отказывается говорить, не следует настаивать.

Можно предложить участникам сочинить историю про свой рисунок и придумать для него название. Начать рассказ можно словами: «Жил-был человек, похожий на меня...» Такое начало облегчает вербализацию и усиливает эффект проекции и идентификации. По рассказу участника можно понять, кого он осуждает, кому сочувствует, кем восхищается. Поэтому нетрудно составить представление о нем самом, его ценностях и интересах, отношениях с окружающими.

Работа в подгруппах. Участники придумывают сюжет и ставят небольшие спектакли. Перевод травмирующих переживаний в комическую форму приводит к катарсису, освобождению от неприятных эмоций.

Рефлексивный анализ. Этот заключительный этап предполагает анализ в безопасной обстановке. Здесь обычно присутствуют элементы спонтанной «взаимной терапии» в виде доброжелательных высказываний, позитивного отношения, поддержки. Атмосфера эмоциональной теплоты, эмпатии, заботы позволяет каждому члену группы пережить чувство успеха. Участники приобретают положительный опыт самоуважения и принятия себя, у них укрепляется чувство собственного достоинства, постепенно корректируется Я-образ.

В конце занятия необходимо подчеркнуть успех всех и каждого.

Подробнее с теорией арт-терапии можно ознакомиться в работе «Групповая психотерапия» (Рудестам, 1998).

Примеры диагностических техник

Предложенные техники подходят для работы с разными проблемами и со всеми возрастными группами: от младших школьников, начиная с семи лет, до взрослых и людей преклонного возраста. Их можно применять и в индивидуальной арт-терапии.

Техника 1. «Кто я?»

Участникам предлагают дать не менее десяти вербальных ответов на вопрос «Кто я?» в сочетании со спонтанным рисунком – нарисовать образ Я и дать ему название. Два способа выполнения задания позволяют сравнить вербальные и невербальные характеристики, отражающие взаимодействие сознательных и бессознательных аспектов психики.

Техника 2. «Яблоко»

Большинство людей хотя бы раз в жизни срывали яблоко с дерева, а если и нет,

соответствующий визуальный образ существует в их воображении. Это лежит в основе техники, разработанной арт-терапевтами Л. Гантт и К. Табон (Лебедева, 2003). Обычно эта проективная методика, включающая анализ изображения.

Материалы: бумага формата А4, набор фломастеров или карандашей (12 цветов, включая серый и черный).

Инструкция к заданию – «Нарисуйте человека, который срывает яблоко с дерева» – предоставляет участникам высокую степень свободы и позволяет моделировать предложенную ситуацию по собственному желанию. Это означает, что проблема и уровень ее решения, по сути, зависят от самого исполнителя рисунка. К примеру, можно нарисовать дерево подходящей высоты с достаточным количеством яблок, растущих довольно низко, а также человека соответствующего роста.

Разнохарактерные рисунки формально можно классифицировать по следующим признакам:

- по содержанию (сюжету), наличию заданных инструкцией объектов (человек, дерево, яблоко), полноте или фрагментарности изображения этих объектов;
- по способу действия (что изображено – подготовка к действию, само действие или конечный результат?);
- по результату (какие усилия приложены человеком для достижения цели, насколько успешен результат – сорвано ли яблоко?).

Такой анализ рисунка дает представление о доминирующих способах достижения целей или особых стратегиях, из которых складывается определенный стиль принятия решений. Который, в свою очередь, определяет индивидуальные достижения, а также результаты взаимодействия с другими людьми.

Примеры занятий в группе арт-терапии

Каждое из предложенных ниже занятий – многоцелевое, оно может стать основой для арт-терапевтической работы с одной из наиболее часто встречающихся у жертв насилия личностных проблем, таких как страх, тревога, агрессивность, застенчивость, проблема общения, взаимодействия в группе, взаимоотношений с окружающими и многими другими. Предлагаемые ниже занятия взяты из работ Рудестама (1998), Лебедевой (2003).

Техника 1. «Рисуем настроение»

В отличие от последующих примеров, это занятие неструктурированное, оно состоит из отдельных упражнений.

«Цвет моего настроения». Упражнение позволяет получить диагностическую информацию. Его можно применять для создания подгрупп из участников, сходных по эмоциональному состоянию на данный момент.

Помещение для занятий условно делится на 8 «люшеровских» цветовых зон. В центре каждой зоны располагается цветной куб или стул, задрапированный куском однотонной ткани соответствующего цвета. Каждому участнику предлагают погулять по стилизованному лабиринту и остановиться в зоне, цвет которой соответствует его настроению. В итоге участники образуют подгруппы, различные по численности. Далее можно начать работу над индивидуальными знаками (образами, символами) настроения, на основе которых затем создается эмблема группы.

После обмена впечатлениями в общей группе упражнение повторяется. Вполне вероятно, что некоторые участники изменят «цвет своего настроения». Важно выяснить причины произошедших перемен, а также предложить этим участникам создать еще один знак (символ), отражающий их новое эмоциональное состояние. Выбор цветового ряда зависит как от набора устойчивых (базисных) личностных характеристик, так и от актуального состояния, обусловленного конкретной ситуацией (Собчик, 2003).

Для сбора дополнительной информации желательно заранее заготовить шаблоны круга, квадрата, треугольника из бумаги восьми цветов. В этом случае участник выбирает и цвет

настроения, и соответствующую фигуру. Такой знак прикрепляется к одежде и служит для психолога своеобразным индикатором. Изменения в эмоциональном состоянии фиксируются посредством добавления новых знаков – другого цвета или формы – к уже имеющимся.

«Образ и пластика настроения». Для выполнения этого понадобится достаточное количество пластилина или цветного теста. Упражнение полезно при работе с агрессией, деструктивным поведением, страхами.

Вначале участникам предлагают выбрать кусок пластилина определенного цвета и придать ему подходящую форму, соответствующую теме. Примеры тем: «Мой мир», «Мир моей души», «Пластилиновый город», «Пластилиновый рай». Лучше, если тему, сюжет и название скульптуры участники придумают самостоятельно.

Затем участники объединяются в подгруппы по цвету настроения, и каждый рассказывает историю о своей скульптуре. Затем из индивидуальных работ создается одноцветная коллективная композиция.

Пластичность материала позволяет многократно менять свое произведение и, соответственно, «подправлять» эмоциональное самочувствие. Образно говоря, негативные эмоции могут затеряться, раствориться в общей доброжелательной атмосфере группы. С этой целью занятие завершается коллективной лепкой – созданием единого разноцветного «Шара настроений» из отдельных фрагментов.

Можно применять и более конкретные инструкции:

1. «Изобразите какое-либо настроение» (или свои фантазии, представления о счастье, красоте, любви, свободе, одиночестве и т. п.).
2. «Создайте образы своего Я» (или субличности).
3. «С помощью метафор отобразите одобряемые и неодобряемые составляющие вашей личности».
4. «Используя любые формы выражения чувств, опишите свои переживания, воплощая их в пластическом образе».

Лепка из пластилина, теста, глины является эффективным средством моделирования в иной системе координат нового образа Я, продуктивных взаимоотношений, конструктивных способов поведения, ценностей.

«Раскрашиваем чувства». Упражнение проводят в два этапа. Сначала участникам предлагают на листах формата А4 простым карандашом абстрактно, посредством линии и формы, изобразить самые яркие чувства, которые им лучше известны из собственного опыта. Название чувства записывают на обратной стороне листа. Потом участники раскрашивают рисунки, выбрав для каждого образа соответствующий цвет.

Модификации упражнения «Раскрашиваем чувства». Используется плотная бумага в рулонах (например, обратная сторона обоев), мелки, гуашь.

Самый простой вариант состоит в том, что каждой участнице предлагают нарисовать силуэт человека в полный рост. Правдоподобие изображения фигуры обычно рассматривают в связи с идентификацией, ощущением схемы собственного тела. Можно использовать пример Остапа Бендера и Кисы Воробьянинова. Участники группы разделяются на пары и, расположившись на устланном бумагой полу, по очереди обводят контуры головы, тела, рук и ног друг друга. Такое занятие обычно усиливает эмоциональную экспрессию и двигательную активность, а в конечном итоге превращается в увлекательную, веселую, шумную игру. С одной стороны, это способствует снятию мышечных зажимов, побуждает к спонтанности, ослабляет контроль сознания. С другой стороны, искаженные, карикатурные контуры тела могут вызвать у «натурщицы» обиду, чувство неловкости, агрессию и стать причиной внутреннего протеста, что препятствует самораскрытию на следующих этапах работы. Чтобы избежать нежелательных эффектов, можно использовать шаблоны, изготовленные заранее. В этом случае основной акцент занятия смещается в сторону самопознания, исследования себя.

После того как силуэт человека нарисован, в нем размещают различные чувства и раскрашивают их в соответствующие цвета. Каждый сам выбирает содержание и способы

воплощения своего замысла.

«Рисуем символами и абстракциями». Это продолжение работы с определенным чувством.

Варианты инструкций:

1. «Используя любой стиль изображения и любые художественные средства, создайте образ вины (горя, утраты, любви, счастья и др.)».

2. «Используйте краски, линии, формы, чтобы создать образы, которые выразят ваше понимание чувства вины (горя, счастья и др.)».

3. «Расскажите о своем чувстве вины (злости, ревности и др.) языком символов».

4. «С помощью символов и абстракций нарисуйте, что вы испытываете, когда чувствуете себя виноватой (покинутой, любимой и т. д.). Затем нарисуйте картину, отражающую ваше состояние, когда вы счастливы (огорчены, обижены)».

Далее предлагается проанализировать полученный опыт. Распространенная в арт-терапии процедура «Что ты видишь?» – обдумывание и обсуждение ответа на вопрос «Что ты видишь на своем рисунке?» – помогает выявить ассоциации и представления автора рисунка. Интересно обсудить авторскую аргументацию насчет цвета, формы, композиции в изображении того или иного чувства. Какие признаки свидетельствуют о том, что это образ радости или, напротив, печали? Какой сюжет картины соответствует вашему пониманию радости (печали, чувства вины, обиды)? Какой эпизод вы представляете себе, когда рисуете чувство счастья (горя, ненависти)?

Подобные тематические задания располагают к высокой степени открытости в группе. Поэтому ведущий должен бережно относиться к индивидуальности каждого участника занятия и проявлять заботу о его психологическом состоянии.

Техника 2. «Рисуем круги»

Это занятие подходит для начала и завершения курса арт-терапевтической работы. Оно способствует развитию спонтанности, рефлексии; позволяет прояснить личностные особенности, ценности, притязания, характер проблем каждого участника, его положение в группе; выявляет межличностные и групповые взаимоотношения, их динамику, способствует формированию групповой сплоченности.

Арт-терапевтическое пространство организуется следующим образом: два больших стола (можно составить ученические парты), вокруг которых расставлены стулья, и стол психолога.

Материалы: листы бумаги формата А4; два рулона – по одному на каждый стол – обоев или плотной оберточной бумаги длиной около двух метров каждый, без соединительных швов; достаточное количество разнообразных изобразительных материалов: карандаши, фломастеры, краски, восковые мелки, масляная пастель, гуашь, кисти, баночки с водой, ластик, скотч. (Каждый участник сам выбирает изобразительные средства.)

Настройка – упражнение «Рисунок по кругу». Каждая группа получает по одному листу бумаги (А4); первый участник рисует на листе незатейливую картинку или просто цветные пятна и передает эстафету следующему участнику, который продолжает рисунок. В итоге каждый рисунок возвращается к первому автору.

После выполнения упражнения обсуждается первоначальный замысел, участники рассказывают о своих чувствах. Коллективные рисунки можно прикрепить к стене: создается своеобразная выставка, которая какое-то время будет напоминать группе о коллективной работе в «чужом пространстве».

Это упражнение может выявить сильные противоречия в группе, вызвать агрессивные чувства, обиду. Поэтому арт-терапевт должен предупредить участников о бережном отношении к работам друг друга.

Индивидуальная работа. Инструкции ведущего: «Займите место за одним из столов. При желании вы можете пересесть на другое место, свободно передвигаться вокруг стола и рисовать на любой части бумаги.

Нарисуйте на большом полотне кружок такого размера и цвета, какой вам хочется.

Нарисуйте рядом с ним еще один-два круга, любого размера и цвета. Отойдите от стола и посмотрите на полученные изображения со стороны.

Если вы не удовлетворены результатами работы и хотели бы изменить (уточнить, подправить) вид, цвет, положение своих кругов на бумаге, можно сделать еще один или несколько рисунков.

Обведите нарисованные вами группы кругов контурами. Соедините линиями свои круги с теми кругами, которые вам особенно понравились. Представьте, что вы прокладываете дороги.

Заполните пространство каждого из своих кругов сюжетными рисунками, значками, символами – придайте им индивидуальность».

Коллективная работа. Инструкции ведущего: «Походите вокруг листа-картины, внимательно рассмотрите рисунки. Если вам хочется дорисовать что-нибудь в кругах других участников, попробуйте с ними об этом договориться.

С согласия авторов вы можете написать добрые слова и пожелания около рисунков, которые вам понравились. Будьте бережны к пространству и чувствам других!

Заполните оставшееся свободное пространство листа узорами, символами, значками и т. д. Перед этим договоритесь с другими участниками о содержании и способах создания фона коллективного рисунка».

Этап вербализации и рефлексивного анализа. Группы прикрепляют получившиеся картины-полотна к стене. Затем каждый участник делится впечатлениями о совместной работе, показывает собственные рисунки, рассказывает о замысле, сюжете, чувствах, при желании зачитывает вслух то, что ему написали другие участники.

Техника 3. «Рисуем деревья»

Это занятие позволяет развить чувство причастности к коллективу, групповую сплоченность, доброжелательные взаимоотношения, сочувствие, сопереживание. Сочетание изобразительного творчества и музыки побуждает к самораскрытию, исследованию своего эмоционального состояния, переживаний, личных проблем.

Пространство арт-терапевтического взаимодействия следует организовать так, чтобы в помещении образовалось три условных круга: свободная от мебели территория, на которой можно двигаться, танцевать; круг из стульев (по числу присутствующих на занятии); расположенные по кругу столы для работы.

Материалы: масляная пастель, восковые мелки, цветные карандаши, фломастеры, краски, гуашь, бумага формата А4, большой лист ватмана (лучше в форме круга или эллипса); аудиозаписи музыкальных композиций и проигрыватель.

Настройка. Участникам предлагают занять удобное положение (встать, присесть, сесть на пол, если есть соответствующие условия, – по желанию). Ведущий дает такие инструкции: «Закройте глаза. Представьте цвет, звук, мелодию, движения, с помощью которых можно было бы выразить ваше состояние „здесь и сейчас“. Встаньте в общий круг. Попробуйте описать словами и показать ваши ощущения».

Активизация визуальных, звуковых, кинестетических ощущений

Вначале участникам дается инструкция к следующему этапу (индивидуальной работы с образами), чтобы не нарушить эмоциональное состояние, которое возникнет у каждого после вхождения в образ дерева в лесу: «Сейчас мы будем представлять себя деревьями. Когда музыка закончится, запомните свои ощущения, выберите себе любые карандаши и краски и нарисуйте представленные вами образы одного или нескольких деревьев и возникшие ассоциации. Придумайте рисунку название и историю, которую ваше дерево хотело бы рассказать другим деревьям».

Звучит медленная, мелодичная музыкальная композиция без слов.

«А теперь закройте глаза и постарайтесь увидеть лес. Представьте себя в образе дерева. Найдите ему место среди других деревьев. Выберите в аудитории подходящее место, где дереву удобно качать ветвями, расти вверх и даже танцевать. Покажите движениями, танцем, как оно себя чувствует. Одинокое дерево открыто всем ветрам. Летом его обжигает солнце,

зимой остужает мороз. Даже зверю трудно спрятаться под одиноким деревом. Хорошо, когда рядом есть добрые и надежные друзья. Подойдите друг к другу так близко, как вам этого хочется. Пусть ваши деревья образуют несколько рощиц. Бережно соприкоснитесь пальчиками-листочками».

(Это дает ведущему возможность обратить внимание на особенности внутригрупповых взаимоотношений.)

«Попробуем все вместе создать образ очень сильного, могучего дерева. Встаньте рядом друг с другом, в круг. Какой огромный, надежный ствол получился у дерева! И ветви тянутся вверх, переплетаясь между собой. В такой кроне тепло и уютно белкам, птицам. А само дерево ничего не боится: ни бури, ни грозы, ни одиночества».

(Ведущему важно заметить, в каком из предложенных образов участник занятия чувствует себя комфортнее и увереннее.)

Индивидуальная работа. Каждый участник занимает место за рабочим столом и рисует возникшие у него образы и ассоциации, обдумывает их и сочиняет историю своего дерева.

Этап вербализации. Участники пересаживаются в круг, составленный из стульев, кладут на пол внутри круга свои работы так, чтобы всем было удобно их рассмотреть. Затем каждый рассказывает о своем рисунке. Степень открытости зависит от самого «художника». Если он по какой-то причине молчит, можно попытаться деликатно его расспросить, например, о чувствах, надеждах, мечтах, желаниях дерева-образа, но не следует настаивать на этом.

Чтобы прояснить детали рисунка или рассказа, ведущий и другие члены группы могут дополнительно задавать косвенные вопросы:

1. Где твоему дереву хотелось бы расти: на опушке или среди других деревьев?
2. Есть ли у него друзья и враги?
3. Боится ли чего-нибудь это дерево?
4. Грозят ли ему какие-либо опасности?
5. О чем мечтает это дерево?
6. Какое настроение у твоего дерева?
7. Это дерево скорее счастливо или несчастно?
8. Если бы вместо дерева был нарисован человек, то кто бы это был?
9. За что его любят люди?
10. Что снится дереву?
11. Какой подарок его мог бы обрадовать?
12. Чем можно помочь дереву, если оно болеет?

Большинство участниц с удовольствием рассказывают про дерево, сообщая при этом важные сведения о себе, своих переживаниях, сомнениях, проблемах.

Далее участникам предлагается сохранить образ дерева, отделить его от фона:

«Аккуратно оторвите по контуру изображения дерева внешнюю, лишнюю часть рисунка. Это следует делать пальцами, ножницами пользоваться нельзя».

Коллективная работа. «Представьте, что большой лист ватмана на полу – это поляна, на которой вырастут ваши деревья. Каждый вправе решать, где удобнее разместить рисунок: в лесу среди других деревьев, в маленькой рощице или в стороне от других деревьев. Выберите подходящее место и расположите деревья на плоскости листа. При желании измените первоначальное положение вашего рисунка».

На этом этапе особенно значимо состояние уверенности, ощущение принятия и защищенности. Рисунки можно перемещать многократно.

Заключительный этап. Занятие завершается добрыми пожеланиями.

Это упражнение можно повторять несколько раз в течение тренинга, чтобы участницы могли видеть динамику собственного состояния. В начале работы группы женщины чаще всего изображают себя в виде сломанного растения или комнатного растения в цветочном горшке. В конце работы нередко можно видеть ярко выраженную положительную динамику

самочувствия. Женщины изображают себя в виде деревьев с плодами, с живыми зелеными ветками. Важно, чтобы женщины сами нашли свои прежние рисунки в папках и сравнили их.

Техника 4. «Рисуем имя»

Данное занятие является многоцелевым, оно дает большие возможности для диагностики и может быть развернуто в цикл арт-терапевтических сессий, направленных на самопознание и систематичную работу с определенной проблемой. В центре внимания тут стоят феномены идентичности и принятия себя.

Приоритетные цели:

- исследование личностной идентичности;
- определение актуализированных идентификаций в контексте целостной психосоциальной идентичности;
- развитие спонтанности, рефлексии, проявление подлинных чувств;
- расширение ролевого репертуара и ролевой гибкости;
- осознание своей ценности и уникальности, развитие положительного целостного образа Я, принятия себя.

Методика подходит и для индивидуальных занятий, и для работы в группе.

Арт-терапевтическое пространство включает круг из стульев и персональные рабочие места (стол и стул) для индивидуального творчества. Материалы: белая бумага формата А4, разноцветная бумага различной фактуры и плотности (картон, целлофан, фольга и т. п.), цветные карандаши, фломастеры, гуашь, акварельные краски, клей, скотч, нитки, тесьма. Могут использоваться лоскутки ткани разных цветов и размеров, пластилин и другие материалы.

Настройка. Участникам предлагают в течение двух-трех минут походить по комнате и выбрать наиболее комфортное для себя место.

Далее следует работа в парах с поочередным обменом ролями: ведущий – ведомый. Тема: воображаемый рисунок имени. Сначала первый участник пишет в воздухе собственное имя, а партнер (ведомый), будучи его зеркальным отражением, повторяет эти движения. Важно постараться воспроизвести не только движения, но и чувства, настроения. Это развивает умение «вчувствоваться в другого» посредством подражания внешнему поведению партнера.

Далее участники индивидуально выполняют следующие инструкции:

1. Напишите в воздухе свое имя мелким каллиграфическим почерком по очереди правой и левой рукой, а затем двумя руками одновременно.
2. Напишите в воздухе свое имя слева направо и справа налево, печатными и прописными буквами разного размера. Подумайте, изменился ли образ имени, какие чувства это вызывает?
3. Возьмите в руку воображаемую широкую кисть, представьте ведро с масляной краской (какого она цвета?). Напишите свое имя так, чтобы оно заняло как можно больше пространства, от пола до потолка.
4. Закройте глаза и представьте наиболее приятный из всех образов вашего имени, сделайте еще один воображаемый рисунок в пространстве. Запомните этот образ, цвет, размеры букв, звучание и другие свойства. Подумайте, как часто и кто из окружающих людей называет вас этим именем.
5. Изобразите свое имя на листе бумаги.

Индивидуальная работа. Инструкции ведущего: «Используя разные материалы, сделайте бумажную или тряпичную куклу с вашим именем, похожую на вас. Когда кукла будет готова, закрепите ее на пальце, рассмотрите с расстояния вытянутой руки. Обратитесь к ней мысленно, и пусть она ответит вам. Запомните свои первые впечатления, чувства, слова, адресованные кукле, и ее ответную реплику. Спросите у куклы, как ее зовут теперь. Придумайте историю с названием, которую вы от лица своей куклы хотели бы рассказать другим».

Этап вербализации и театрализации. Участники занимают места в кругу. Каждый,

используя приемы кукольного театра, по очереди рассказывает и показывает свою историю. Остальные могут задавать вопросы от имени своих кукол. Вербальное выражение переживаний, как известно, связано с катарсисом. Это – терапевтический процесс, который приводит к эмоциональной разрядке и удовлетворяет потребность человека на какое-то время оказаться в центре внимания.

Рассказ от имени самодельной куклы – своеобразный аналог интервью без структуры, в котором не используется подготовленный набор вопросов. Куклу расспрашивают, помогая проявиться собственным человеческим качествам автора. Не менее значимо невербальное поведение кукловода. Оно обусловлено бессознательными импульсами, которые невозможно подделать. Нередко самая важная информация передается именно через этот канал общения. В итоге у ведущего складывается понимание общей ситуации в группе и субъективных проблем ее участников.

Этап рефлексивного анализа. Участники делятся впечатлениями, анализируют чувства, которые возникали на каждом этапе работы. Если имена некоторых кукол не совпадают с именами «хозяев», важно обсудить причины такого несовпадения.

Этап коллективной работы в малых группах. Участники объединяются в подгруппы по 3—4 человека. Проблемы и переживания каждого участника в той или иной степени проговаривались на предыдущем этапе, они интуитивно осознаются группой. Поэтому теперь приоритетная задача – оказать друг другу психологическую поддержку.

Заключительный этап. В зависимости от наличия времени занятие завершается коротким ритуальным прощанием или развернутым коллективным обсуждением полученного опыта. В последнем случае участники обмениваются впечатлениями о том, какие качества приобрели (утратили) изготовленные ими куклы, какие изменения произошли в самих кукловодах, как они себя чувствуют в настоящий момент.

Ведущему важно принять решение о том, как поступить с художественной продукцией. Некоторые участники, испытавшие на занятии глубокие чувства, действительно идентифицируют себя с собственной куклой. Они бережно относятся к ней и обычно забирают с собой. Другие, напротив, с удовольствием оставляют свои произведения в кабинете, например в стилизованном доме-коробке, или создают импровизированную выставку. Бывает, что автор хочет уничтожить созданную им куклу. Такой выбор, скорее всего, свидетельствует о глубоком внутреннем конфликте, а значит, служит основанием для дополнительной индивидуальной работы с этим участником. Безусловно, персонифицированные куклы не предназначены для подарков.

Техника 5. «Рисуем маски»

Арт-терапевтическая техника «масок» эффективна при коррекции разнообразных страхов. В процессе рисования происходит «оживление» страха в изображении и вместе с тем осознание его условного характера. Доверительные отношения, которые складываются на занятии между участниками, усиливают нужный результат.

Арт-терапевтическое пространство включает персональные рабочие места для индивидуального творчества, круг из стульев, столы для коллективной работы подгрупп, пространство-сцену.

Материалы: сангина, художественный уголь, листы бумаги формата А4, листы ватмана (по одному для работы каждой подгруппы), клей, мягкий ластик, кусочки мела, цветные карандаши, фломастеры, гуашь, акварельные краски. Могут понадобиться спички и емкость, в которой можно безопасно сжигать рисунки.

Настройка. Участники занимают места для индивидуальной работы. Можно начать с различных упражнений с цветом. Например, участникам предлагают вспомнить, какие чувства они чаще всего испытывают, нарисовать их красками в виде разноцветных пятен, подписать названия. Можно предложить участникам изобразить с помощью линий и цвета определенные эмоции: страх, любовь, злость. Основное условие: рисунки должны быть абстрактными, т. е. не содержать конкретных образов, пиктограмм, символов-штампов (сердечки, цветочки, стрелы и др.). Каждый работает самостоятельно. На изображение одной

эмоции отводится 2—3 минуты.

На этом этапе обсуждение обычно не проводится; если в группе существует сильная потребность поделиться впечатлениями, надо направить вербальное самовыражение участников на обсуждение их чувств, мотивов выбора цвета, формы, но не анализировать собственно изобразительную продукцию.

Актуализация эмоции страха. Участники занимают места на стульях, расставленных по кругу. Инструкции ведущего: «Всем – и взрослому, и ребенку – знакомо чувство страха. Закройте глаза и представьте ситуацию, когда вам было страшно, и свои ощущения. Придумайте этому название. Откройте глаза. Расскажите о своих чувствах».

Желательно, чтобы первым говорил тот участник, на лице которого ведущий увидел наиболее сильные эмоции. Если он отказывается, нельзя принуждать его говорить.

Возможен и другой вариант: всем присутствующим предлагают разделить на пары и рассказать друг другу самые страшные сны или истории из жизни.

Индивидуальная работа – «материализация страха». Участники вновь занимают места для индивидуальной работы. Инструкции ведущего: «Нарисуйте свой страх на листе бумаги. Необязательно кому-либо показывать результат. Поступите с рисунком так, как вам хочется. Его можно смять, порвать, сжечь или уничтожить другим способом».

После того как участники расправились со своими материализованными в рисунках страхами, им предлагается следующая инструкция: «Нарисуйте на листе бумаги страх в виде маски, используя сангину или художественный уголь. По черному или коричневому фону можно рисовать белым мелом или высветлить контуры изображения ластиком. Оторвите пальцами лишнюю бумагу – фон рисунка. Ножницами пользоваться нельзя».

Возможна интерпретация некоторых признаков маски. Информативны размер, изображенная эмоция, наличие таких элементов, как глаза, рот, зубы, уши, рога и др.

Ритуальная драматизация – «спонтанный театр». Создается ситуация «публичного» проживания страха. Для совместного творчества участники объединяются в подгруппы по 3—5 человек. Инструкции ведущего: «Рассмотрите изображения масок. Обменяйтесь впечатлениями. Придумайте название и содержание истории, в которой маски были бы главными действующими лицами. Расположите их на листе ватмана и дорисуйте картину, используя любые материалы. Распределите и отрепетируйте роли в соответствии с придуманным сюжетом. Каждый будет говорить от лица своей маски».

Затем каждая группа выходит на импровизированную сцену. Остальные участники в это время – зрители. Получается небольшой спектакль, причем, как бы ни был страшен первоначальный сюжет, в момент озвучивания он вызывает смех и у актеров, и у зрителей.

Заключительный этап – обсуждение. В процессе коллективной рефлексии каждый участник вербализует собственные впечатления, например, отвечая на вопросы:

1. Что ты чувствовал, когда работал один, с группой, что чувствуешь сейчас?
2. Как работала группа? Кому принадлежит идея сюжета, названия?
3. Как можно помочь себе и другим, если вдруг станет страшно?
4. Какого цвета твои чувства, когда бывает страшно?
5. Какого цвета твои чувства сейчас?

Одновременно обсуждаются индивидуальные рисунки, выполненные на этапе «настройки».

Техника 6. «Рисуем агрессию»

Основная цель занятия – работа с агрессивными эмоциями, осознание мотивов поведения.

Методика подходит для индивидуальных занятий и работы в группе до 12 человек.

Арт-терапевтическое пространство включает круг из стульев и персональные рабочие места (стол и стул) для индивидуального творчества. Необходимо свободное пространство для работы в малых группах, а также стилизованная сцена.

Материалы: сангина, художественный уголь, восковые мелки, листы бумаги формата

А4, листы ватмана (по одному для работы каждой малой группы), клей, мягкий ластик, кусочки мела, цветные карандаши, фломастеры, гуашь, акварельные краски. Могут понадобиться лоскутки ткани разных цветов и размеров, старые журналы для коллажа и т.п., а также спички и емкость, в которой можно безопасно сжигать рисунки.

Настройка. Участники занимают места на стульях, расставленных по кругу. Инструкции ведущего: «Закройте глаза и представьте цвет, соответствующий вашему настроению. А теперь по очереди опишите свои ощущения, ответив на вопросы: „Какой вы представили цвет? Какая это краска? Какой звук?“ Покажите этот цвет движением. Каково ваше настроение на ощупь? Какой оно температуры? Настроение можно нарисовать. Используя любые изобразительные средства, создайте образ вашего настроения».

Если достаточно времени и у ведущего есть потребность в получении дополнительных диагностических сведений о каждом участнике, можно использовать другие варианты этапа настройки.

«Займите места за столами. Приготовьте бумагу, карандаши, краски и другие материалы, необходимые для рисования. Закройте глаза и постарайтесь вспомнить ситуацию, в которой вы испытывали самую сильную злость. Попробуйте полностью сконцентрироваться на этом чувстве. Если это удалось, откройте глаза и молча начинайте рисовать. Вы можете изобразить и другие негативные эмоции на отдельных листах».

Возможны и такие инструкции:

1. Нарисуй себя в минуты гнева (злости, ярости).
2. Нарисуй портрет очень агрессивного (злого) человека.
3. Нарисуй драчуна.
4. Нарисуй, какие чувства ты испытываешь, когда твоему недругу больно и обидно.
5. Нарисуй, какие чувства ты испытываешь, когда ты сам причинил недругу боль.
6. Представь, что незнакомые тебе люди дерутся друг с другом. Нарисуй, что ты делаешь и где находишься в этой ситуации.

Результаты этой работы графически отражают степень агрессивности.

Актуализация агрессии. Инструкции ведущего: «У каждого человека иногда бывает плохое настроение. Оно может проявляться во враждебности, повышенной агрессивности, злости. Закройте глаза и постарайтесь почувствовать, мысленно пережить это состояние. Нарисуйте символический образ агрессии на листе бумаги. Работу можно никому не показывать. Поступите с рисунком так, как вам хочется. При желании исправьте, дорисуйте изображение или уничтожьте работу любым способом (сомните, порвите, сожгите и т. п.). Так вы приобретаете власть над своими чувствами».

После того как участники расправились со своими материализованными образами гнева, враждебности, ярости, им дается следующая инструкция: «Нарисуйте на листе бумаги агрессию в виде маски, используя сангину или художественный уголь. Для этого сначала „запачкайте“ белый лист бумаги, создайте черный или коричневый фон. Используйте размашистые, энергичные движения. Затем белым мелом или ластиком выделите контуры и детали изображения. Оторвите пальцами лишнюю бумагу так, чтобы получилась маска. Сделайте, по желанию, дырочки для глаз, рта. Ножницами пользоваться нельзя».

В процессе рисования происходит актуализация агрессивных чувств и вместе с тем осознание условного характера их изображения. На данном этапе участники развивают умение анализировать свои чувства, сознательно их вызывать и, следовательно, в определенной мере контролировать.

Драматическая импровизация – коллективная работа в подгруппах по 3—4 человека. Инструкции ведущего: «Объединитесь в группы по 3—4 человека. Возьмите большие листы ватмана. Рассмотрите маски, обсудите изображенные эмоции, образы. Придумайте название и содержание сюжета, в котором нарисованные вами маски были бы главными действующими лицами. Расположите их на листе ватмана и дорисуйте картину. Можете использовать любые изобразительные средства и материалы. Подготовьте небольшой спектакль в соответствии с придуманной историей. Важно, чтобы у автора каждой маски

была собственная роль».

После того как работа в группах завершена и спектакли отрепетированы, участники показывают их друг другу. «Спонтанный» театр помогает перевести травмирующие переживания в игровую форму. Эмоциональное переключение приводит к катарсису, освобождению от неприятных эмоций.

Возможна также и своеобразная игра с агрессией (в масках). Положительная сторона такой театрализации – это сильная эмоциональная разрядка. Вместе с тем ситуация может выйти из-под контроля. Поэтому важно заранее предупредить группу о необходимости внимательного и бережного отношения друг к другу.

Рефлексивный анализ. Участники занятия садятся на стулья, расставленные по кругу, на некоторое время закрывают глаза и размышляют над следующими вопросами:

1. Что вы чувствовали, когда работали индивидуально, показывали и смотрели «спектакль», что чувствуете сейчас?

2. Как работала группа? Как возникла идея сюжета, названия, сценария?

3. Как можно помочь себе, если вдруг начинаешь злиться?

Далее участники обмениваются впечатлениями.

Для завершения групповой работы с жертвами насилия полезно также овладение приемами самопознания. Эту работу целесообразно начать с обращения к личному опыту участников. Их просят вспомнить о тех способах выхода из сложных жизненных ситуаций, которые им приходилось применять, рассказать об управлении своим настроением, отрицательными эмоциональными состояниями и т.д. Многие приходят к выводу о том, что мало знают себя, не всегда обращают внимание на то, что с ними происходит в разные периоды и в различных ситуациях.

В ходе занятий осваиваются некоторые техники самопознания, в том числе с помощью домашних заданий. Например, участникам предлагают описать, как меняется их настроение в зависимости от отношений с окружающими, или пронаблюдать в течение недели за тем, как их диета влияет на работу кишечника. Можно проводить самостоятельные наблюдения по таким темам: «Мои обиды и огорчения в течение последнего месяца»; «Как я веду себя с неприятными людьми»; «Жалость к себе: когда она возникает?»; «Умею ли я прощать других и себя?»; «Мое отношение к диетам» и др.

Ниже приводятся некоторые техники для развития самонаблюдения.

Техника «Расскажи другому о себе»

Представьте, что вы едете в поезде на отдых. Рядом с вами оказался попутчик, с которым вы с удовольствием общаетесь. Речь зашла о том, как можно самому справиться с болезнью. Что бы вы рассказали о своих способах выхода из этого состояния?

Техника «Внутренний луч»

Представьте, что внутри вашего тела луч, с помощью которого можно изучить работу различных органов или всего организма, почувствовать его неполадки, сбои. Затем вы как бы выключаете свет луча и возвращаетесь в реальную жизнь. Проанализируйте свои ощущения. Задайте себе вопросы: «Что меня беспокоит в моем теле? Знаю ли я состояние своего здоровья?»

Техника «Умение слушать себя»

Отвлечитесь от посторонних воздействий. Сосредоточьтесь на себе, своих ощущениях. Попробуйте понять, какие у вас предпочтения в еде, отдыхе, проведении свободного времени, в одежде. Прислушиваетесь ли вы к себе, когда делаете тот или иной выбор? В какой степени вы поддаетесь влиянию окружающих людей, традиционных установок? Всегда ли можно доверять себе?

После выполнения упражнений следует провести обмен впечатлениями, дать возможность участникам поделиться своими открытиями. При овладении приемами

самопознания очень полезно обучать участников тренинга наблюдать за своим настроением (состоянием).

В ходе занятий также необходимо большое внимание уделять развитию способности к рефлексии. Участники тренинга учатся анализировать свои чувства, действия, поступки, чтобы, переосмысливая их, выйти на новый этап собственного развития. Элементы рефлексии используются на первых же занятиях, когда членам группы предлагают ответить на вопросы: «Кто я?»; «Что мне в себе нравится? Что не нравится?»; «Что бы я хотела в себе изменить?».

Степень развития способности к рефлексии определяется достаточно адекватным представлением о самом себе, а также принятием позиции «В моей жизни все зависит от меня». Эта позиция укрепляется, если человек искренне верит в свои ресурсы.

Глава 6

Кризис маскулинности: психология и терапия

Одна из особенностей современного этапа гендерных исследований, в том числе и в психологии, состоит в том, что их объектом, наряду с женщинами, все чаще становятся также и мужчины (Кон, 2001).

Килмартин (Kilmartin, 1994) приводит несколько аргументов в пользу необходимости изучения мужчин в качестве гендерного класса. Он признает, что в основе всей современной психологии лежит психология мужчин, так как в качестве нормы изучалось мужское поведение и долгое время в исследованиях участвовали только мужчины. Но тем не менее, заявляет он, психология практически никогда не обращалась к специфическим переживаниям мужчин, связанным с их гендерной принадлежностью. Килмартин сформулировал следующие причины, по которым необходимо изучать мужскую психологию:

1. Хотя в целом мужчины оказывают более сильное влияние на жизнь, чем женщины, немало мужчин этим влиянием не наделены, так что жесткая мужская социализация их только ранит. К тому же, обладая относительно высокой властью в обществе, мужчины могут оказать интенсивную помощь в осуществлении перемен.

2. Общаясь с сильными женщинами, мужчины зачастую испытывают серьезные трудности. Ведь с детского возраста мальчики воспитываются в убеждении, что именно они должны быть сильными и властными, поэтому сильные женщины воспринимаются как угроза мужскому началу. Это противоречие требует разрешения, поскольку сильных женщин с каждым днем становится все больше.

3. Качество взаимоотношений с окружающими у мужчин нередко страдает из-за того, что эти отношения разворачиваются в рамках, где не остается места для базовой человеческой потребности – интимности.

Понятие «мужественности», или «маскулинности», существовало задолго до 70-х гг. прошлого века, когда они привлекли к себе внимание социологов в качестве предмета исследования. Ранее считалось, что мужественность, принадлежность к мужскому, – это нечто противоположное женственности. В 80-х гг. XX века определение мужской сущности предстало уже не как данность, но как задача, которую необходимо решить. Характер мужественности был поставлен под вопрос, а специалисты, занимающиеся проблемами маскулинности, пришли к выводу о необходимости отказаться от единого понятия мужественности (Carrigan, Connell, 1985). Был сделан вывод, что не следует вести речь об универсальной модели мужественности, характерной для любого места и времени. К факторам мужской дифференциации стали относить классовую и расовую принадлежность, возраст, те или иные сексуальные склонности, поскольку перечисленные факторы во многом определяют особенности поведения мужчин (Беляева, 1997).

Начиная с 1970-х гг., сначала на Западе, а затем и в СССР стали много говорить и писать о том, что традиционный мужской стиль жизни, а возможно, и сами психологические

свойства мужчины не соответствуют современным социальным условиям и что мужчинам приходится платить за свое господствующее положение в обществе и культуре слишком высокую цену. Однако причины этого «кризиса маскулинности» и возможные пути его преодоления трактуются, вызывая резкие споры. Одни авторы усматривают проблему в том, что мужчины как гендерный класс или социальная группа отстают от требований времени: их установки, деятельность и особенно групповое самосознание, представления о том, каким может и должен быть мужчина, не соответствуют изменившимся социальным условиям и подлежат радикальному изменению и перестройке. Другие авторы, наоборот, видят в социальных процессах, расшатывающих мужскую гегемонию, угрозу вековым «естественным» устоям человеческой цивилизации и призывают мужчин как традиционных защитников стабильности и порядка положить конец этой деградации и вернуть общество назад, в спокойное и надежное прошлое.

В последней трети XX века исторический кризис привычного гендерного порядка стал вызывать растущую озабоченность и недовольство как мужчин, так и женщин. Если в XIX веке в европейском общественном сознании появился так называемый «женский вопрос», то сегодня можно говорить о появлении особого «мужского вопроса».

По словам американского социолога Майкла Месснера (Messner, 1997), существуют три специфических фактора мужской общественной жизни. Во-первых, мужчины как группа пользуются институциональными привилегиями за счет группы женщин. Во-вторых, за узкие определения маскулинности, обещающие высокий статус и привилегии, мужчины расплачиваются поверхностными межличностными отношениями, плохим здоровьем и преждевременной смертью. В-третьих, неравенство в распределении плодов патриархата распространяется не только на женщин, но и на мужчин: гегемонистская маскулинность белых гетеросексуальных мужчин среднего и высшего класса конструируется в противовес не только фемининности, но и подчиненным (расовым, сексуальным и классовым) типам маскулинности.

Впервые «Мужское освободительное движение» (The Men's Liberation) зародилось в США в 1970-х гг. в русле либеральной идеологии. Его организационным центром в 1970—1980-х гг. была «Национальная организация для меняющихся мужчин», место которой в 1991 г. заняла «Национальная организация мужчин против сексизма» (The National Organization for Men Against Sexism – NOMAS).

Главный источник всех мужских проблем и трудностей идеологи движения усматривали в ограниченности мужской половой роли и соответствующей ей психологии, доказывая, что от сексистских стереотипов страдают не только женщины, но и сами мужчины. Мужчины не могут ни свободно играть, ни свободно плакать, ни быть нежными, ни проявлять слабость, потому что эти свойства «фемининные», а не «маскулинные». Для устранения мужских проблем необходимо прежде всего изменить социализацию мальчиков, образно говоря – позволить им плакать.

В официальной декларации NOMAS (1991) подчеркивается, что «мужчины могут жить более счастливой и полноценной жизнью, бросив вызов старомодным правилам маскулинности, предполагающим принцип мужского верховенства». Отсюда вытекают три главных принципа организации: положительное отношение к мужчинам, поддержка феминистского движения и защита прав геев (Kimmel, Messner, 1998).

Согласно второму принципу социальное освобождение и изменение мужчин возможно только при участии женщин. Гендерная стратификация – система мужского господства, когда мужчины как группа угнетают женщин, изнасилование и другие формы сексуального насилия – это лишь крайние формы выражения такого угнетения. Отсюда следует, что речь идет не просто о защите мужчин, а о борьбе против социального неравенства и гендерных привилегий во всех сферах жизни, включая сексуальность, и что это движение тесно связано с феминизмом (его идеологи и активисты называют себя феминистами или профеминистами). Ключевыми фигурами этого направления стали социологи Майкл Киммел (США) и Роберт Коннелл (Австралия).

Однако куда более широкое распространение получили правые консервативные мужские движения, направленные на сохранение и восстановление мужских привилегий, оказавшихся под угрозой. В отличие от либералов и феминистов, идеологи американского «Движения за права мужчин» (The Men's Rights Movement) Уоррен Фаррел, Херб Голдберг и другие видят главную опасность для мужчин в феминизме и растущем влиянии женщин.

В целом мужские движения способствовали вычленению ряда специфических проблем и усовершенствованию аппарата гендерных исследований.

До середины 1980-х гг. мужские проблемы освещали преимущественно популярные книги и исследования медико-биологического характера. Затем количество публикаций стало расти в геометрической прогрессии, захватывая все новые темы и отрасли знания. Появились многочисленные серийные публикации, некоторые хрестоматии стали бестселлерами. Так, хрестоматия Майкла Киммеля и Майкла Месснера «Мужские жизни» (Men's Lives) с 1989 по 1998 г. четыре раза переиздавалась большими тиражами. Были опубликованы соответствующие справочники и энциклопедии (Brooks, Good, 2001; Sher et al., 1987). Наиболее полная библиография литературы о мужчинах и маскулинности составлена Майклом Флудом (Австралия) (Flood, 1998).

Растет и количество специальных журналов о мужчинах и для мужчин. В Австралии это XY: Men, sex, politics (с 1990 г.), Certified Male (с 1995 г.) и Journal of Interdisciplinary Gender Studies (с 1996 г.), в Англии – Achilles Heel и Working With Men, в США – The Journal of Men's Studies (с 1992 г.) и др. Самый авторитетный международный междисциплинарный научный журнал «Men and Masculinities» (главный редактор Майкл Киммел) издается издательством Sage с 1998 г.

Появились новые профессиональные ассоциации (например, «Society for the Study of Men and Masculinity»). Все это помогает лучше понять проблемы, с которыми сталкиваются мужчины, а также взаимосвязи между маскулинными гендерными ролями, фемининной идентичностью и обществом в целом (Brooks, Good, 2001; McCreary, 2003).

Как и другие гендерные категории, «маскулинность» не имеет однозначного определения. Тут можно выделить по крайней мере три значения (см. раздел 1.7.3.1): дескриптивное, аскриптивное и прескриптивное. Но индивидуальные свойства, стереотипы массового сознания и социальные нормы никогда не совпадают. Поэтому существуют не только разные каноны маскулинности, но и разные парадигмы ее изучения, которые кажутся взаимоисключающими, но фактически дополняют друг друга, тем более что они реализуются разными научными дисциплинами.

В современной науке выделяют четыре главные парадигмы маскулинности: биологическую, психоаналитическую, социально-психологическую и постмодернистскую. Первые две парадигмы являются эссенциалистскими, то есть они молчаливо подразумевают, что важнейшие свойства, отличающие мужчин от женщин, являются объективной данностью, а культура только оформляет и регулирует их проявления (см. главу 1). Две последние парадигмы – конструктивистские: они видят в маскулинности продукт культуры и общественных отношений, которые навязывают индивидам соответствующие представления и образы.

В отличие от эволюционной биологии и психоанализа, склонных рассматривать маскулинность как нечто единое и объективное, психология, социология и антропология чаще видят тут продукт истории и культуры, рассматривая «мужские свойства» как производные от системы гендерных ролей в обществе, которые ребенок усваивает в процессе социализации. Место имманентного «мужского характера» занимают исторически изменчивые «мужские роли». Разные науки приходили к этой парадигме каждая своим собственным путем.

Психология XIX – начала XX века была сексистской и эссенциалистской. В 1910—1920-х гг. все немногочисленные исследования психологических особенностей мужчин и женщин попадали в рубрику «психология пола» (psychology of sex), причем пол зачастую отождествлялся с сексуальностью. В 1930—1960 гг. «психологию пола» сменила

«психология половых различий» (sex differences), которые уже не сводились к сексуальности, но большей частью считались заданными природой. В конце 1970-х гг., по мере того как круг исследуемых явлений расширялся, а биологический детерминизм ослабевал, этот термин сменился более мягким – «различия, связанные с полом» (sex related differences). В 1980-х гг. их стали называть «гендерными различиями», которые могут не иметь биологической основы вообще.

Соответственно менялись и представления о маскулинности. В XIX веке «мужские» и «женские» черты и свойства рассматривались как строгая дихотомия, нечто взаимоисключающее, всякое отступление от них воспринималось как патология или движение в ее сторону. Затем жесткий нормативизм уступил место идее континуума маскулинно-фемининных свойств.

Разработанные в 1930—1960-х многочисленные тесты маскулинности-фемининности предполагали, что, хотя сами эти свойства полярны и альтернативны, конкретные индивиды отличаются друг от друга лишь по степени их выраженности. При этом результаты по разным шкалам теста (интеллект, эмоции, интересы и т. д.) показали, что маскулинность не является унитарной чертой, скажем, мужчина с высоким показателем маскулинности по одной шкале может иметь низкий показатель по другой и т. д. И это зависит не от его имманентных природных характеристик, а от конкретной сферы деятельности, рода занятий, общественного положения и т. п. Иными словами, маскулинность и связанные с ней социальные ожидания зависят не от свойств индивида, а от особенностей мужской социальной роли. Это заставило переключить внимание с индивидуальных черт на социокультурные стереотипы и нормы, стили социализации и т. д. В социологии 1950—1960 гг. важную роль сыграла теория Талкота Парсонса и Роберта Бейлза, рассмотревших дифференциацию мужских и женских ролей в структурно-функциональном плане (см. главу 1).

Сходным образом развивается и теория гендерной социализации. С точки зрения психоанализа маскулинное самосознание и поведение есть результат идентификации с конкретным мужчиной – отцом или его символическим образом – подражания ему. Социологи и социальные психологи дополнили эту картину, начав изучение обобщенных нормативных правил и представлений, внедряемых в сознание ребенка родителями и воспитателями. «Полоролевая типизация» по этой схеме идет как бы сверху вниз: взрослые сознательно прививают детям, особенно мальчикам, нормы и представления, на которые те должны ориентироваться.

Однако эмпирические данные показывают, что роль родителей тут не так велика, как принято думать. В большинстве случаев родители не навязывают ребенку ни тип игр, ни пол их товарищей, они вмешиваются в детские взаимоотношения лишь в тех случаях, когда им кажется, что ребенок ведет себя не так, как «надо». По заключению Маккоби (Maccoby, 1998), домашняя социализация играет лишь незначительную роль в сегрегации полов. Хотя в некоторых аспектах родители действительно по-разному относятся к сыновьям и дочерям, дифференцируя поощрения и наказания в зависимости от пола ребенка, индивидуальный выбор однополых сверстников в качестве товарищей по играм от этого не зависит. Характерный стиль взаимодействия в мальчишеских группах, включающий проявления агрессии и дистанцирование от взрослых, создается и поддерживается в значительной степени независимо от влияния взрослых. О том же свидетельствуют и кросскультурные антропологические данные (Whiting, Edwards, 1988).

Мальчики становятся мужчинами не столько в силу прямого обучения со стороны взрослых, сколько в результате взаимодействия с себе подобными, в рамках однополых мальчишеских групп, где неизбежно существует множество индивидуальных и межгрупповых вариаций. Это заставляет ученых трактовать маскулинность не как единое целое, а как подвижную и изменчивую множественность.

Становление новой парадигмы маскулинности, получившей широкое распространение в последние 15 лет, тесно связано с общими тенденциями и гендерных исследований, и всех

современных наук о человеке. Тут можно выделить несколько идейных источников.

Во-первых, это феминистский анализ гендера как структуры общественных отношений и особенно отношений власти. Во-вторых, это социологические исследования субкультур и проблем, связанных с маргинализацией и сопротивлением социальных меньшинств. В-третьих, это постструктуралистский анализ дискурсивной природы любых социальных отношений, включая половые и сексуальные (Мишель Фуко). В свете этого подхода маскулинность, как и сами гендерные свойства, не является изолированным, она органически переплетается с расовыми, сексуальными, классовыми и национальными отношениями. При этом она заведомо условна, связана с определенным контекстом, конвенциональна и может разыгрываться и представляться по-разному (гендерный дисплей, перформанс).

Важный аспект этого подхода – комплексное (одновременно антропологическое, социально-психологическое и биомедицинское) изучение феномена «третьего пола» и гомосексуальности. Поскольку, как убедительно показала Джудит Батлер, традиционный канон доминирующей маскулинности направлен не только и не столько против женщин, сколько против гомосексуальности, «нормализация» гомосексуальности облегчает жизнь не только геям, но и множеству гетеросексуальных мужчин, чье телосложение или поведение не соответствует жесткому и заведомо нереалистическому канону маскулинности (Батлер, 2000).

Главное достижение этого подхода – деконструкция идеи единой, жесткой, универсальной маскулинности. Не существует единого образа маскулинности, распространенного повсюду, говорить надо не о маскулинности, а о «маскулинностях». Разные культуры и разные периоды истории конструируют гендер по-разному. Многообразие – не просто вопрос различий между группами; не менее важно то, что разнообразие существует внутри каждой группы. В одной и той же школе, офисе или микрорайоне сосуществуют разные модели маскулинности, разные способы «стать мужчиной», разные образы Я и разные пути использования мужского тела (Connell, 1998).

«Гегемонная», культурно господствующая, самая престижная в данной среде маскулинность характеризует лишь мужчин, стоящих на вершине гендерной иерархии, а ее признаки меняются по ходу истории. Хотя их обычно приписывают конкретным людям, они коллективные, они создаются и поддерживаются определенными социальными институтами. Эти образы многослойны, многогранны, противоречивы и изменчивы.

В отличие от популярных бестселлеров, говорящих о мужских проблемах вообще, вне времени и пространства, большинство современных исследований маскулинности являются «этнографическими»: они описывают и анализируют положение мужчин и особенности мужского самосознания не вообще, а в определенной конкретной стране, общине, социальной среде, культурном контексте. Поскольку типы маскулинности – как и сами мужчины и их характерные стили жизни – неоднородны, многомерны и множественны, стереотип «настоящего мужчины» имеет смысл только в определенной системе взаимосвязанных социальных представлений.

Множественность и текучесть образов маскулинности проявляется не только в истории, но и в жизни каждого конкретного человека, который в разных ситуациях и с разными партнерами «создает», «разыгрывает» и «представляет» разную маскулинность. Психологи давно заметили, что мальчики и мужчины чаще, чем женщины, представляют окружающим ложные, нереальные образы Я. Понятия «гендерный дисплей», «создание гендера» и «гендерный перформанс» позволяют лучше описать и осмыслить разные ипостаси мужского Я и возможные варианты и способы их интеграции и дезинтеграции (см. раздел 1.7 главы 1).

Разные парадигмы маскулинности не столько отрицают, сколько взаимно дополняют друг друга. Однако разрыв между теорией и эмпирическими данными в «мужских исследованиях» еще больше, чем в женских. Тут очень велики диспропорции в исследованиях. По одним темам (спорт, насилие, здоровье, сексуальность, отцовство)

научных фактов сравнительно много, по другим же нет ничего, кроме умозрительных рассуждений. Между тем имагология (анализ типов и образов маскулинности, представленных в средствах массовой информации, культуре и обыденном сознании), не подкрепленная социологическим анализом, не позволяет судить о долгосрочных тенденциях социального развития. База научной информации по странам и континентам очень неоднородна. Хотя количество сравнительных кросскультурных исследований маскулинности быстро растет, большая часть теоретических обобщений делается на «западном» материале, что, конечно, неправомерно. По-прежнему велика и междисциплинарная разобщенность. Опасение оказаться на позициях биологического редукционизма побуждает многих исследователей-гуманитариев практически игнорировать биологические данные, что сильно облегчает и упрощает их работу.

Исходя из того, что сначала меняется социальное положение и характер деятельности мужчин и женщин, затем – их базовые установки и ценности, и только после этого – более тонкие психологические свойства, которые, в свою очередь, влияют на социальную структуру, начинать нужно не с психологии и культурологии, а с гендерной стратификации. Такова общая логика как социологии, так и современной психологии, включая популярную в России теорию деятельности Л.С. Выготского и его последователей.

Таким образом, необходимо разграничить:

- а) более или менее объективные и поддающиеся измерению социально-структурные сдвиги;
- б) их преломление в культуре и массовом сознании – прежде всего в стереотипах и нормах маскулинности;
- в) связанные с этим индивидуальные психологические различия.

Некоторые из этих сдвигов долгосрочные и глобальные, они характерны в большей или меньшей степени для всех индустриально развитых и развивающихся стран.

В сфере производственных отношений происходит постепенное и ускоряющееся разрушение традиционной системы гендерного разделения труда, ослабление дихотомизации и поляризации мужских и женских социально-производственных функций, ролей, занятий и сфер деятельности. Ведущей, динамической силой этого процесса являются женщины, которые быстро осваивают мужские профессии, догоняют мужчин по уровню образования и т. д.

Параллельно, хотя и с некоторым отставанием, в политической сфере меняются гендерные отношения власти. Мужчины постепенно утрачивают былую монополию на публичное влияние. Всеобщее избирательное право, принцип гражданского равноправия полов, увеличение номинального и реального представительства женщин во властных структурах – это общие тенденции нашего времени. Это не может не изменять социальных представлений мужчин и женщин друг о друге и о самих себе.

В том же направлении, но гораздо медленнее, эволюционируют брачно-семейные отношения. В современном браке гораздо больше равенства, понятие «отцовская власть» все чаще заменяется понятием «родительский авторитет», а «справедливое распределение домашних обязанностей» становится одним из важнейших признаков семейного благополучия. Классический вопрос «кто глава семьи?» заменяется вопросом о том, кто принимает основные решения. Общая психологизация супружеских и родительских отношений с акцентом на взаимопонимание практически несовместима с жесткой дихотомизацией мужского и женского. Как и в других сферах жизни, эти перемены затрагивают больше женщин, чем мужчин, однако нормативные представления и психология последних также перестраиваются, особенно среди относительно молодых образованных городских мужчин.

В XX веке существенно изменился характер социализации мальчиков. Относительно раннее и всеобщее школьное обучение повышает степень влияния общества сверстников по сравнению с влиянием родителей. А поскольку школьное обучение большей частью совместное, это уменьшает половую сегрегацию и облегчает взаимопонимание мальчиков и

девочек, создает психологические предпосылки для равных и широких отношений сотрудничества между взрослыми мужчинами и женщинами в разных сферах общественной и личной жизни.

Изменения в структуре гендерных ролей преломляются в социокультурных стереотипах маскулинности. Хотя в массовом сознании нормативные мужские и женские свойства по-прежнему выглядят как дополняющие друг друга полярности, принцип «или-или» уже не господствует безраздельно. Многие социально значимые черты личности гендерно-нейтральны или допускают существенные социально-групповые и индивидуальные вариации. Идеальный тип «настоящего мужчины», который всегда был условным и часто проецировался в прошлое, теперь окончательно утратил свою монолитность, а некоторые его компоненты, например агрессивность, считавшиеся ранее положительными, поставлены под вопрос, они уместны только в четко определенных условиях (война, спортивные соревнования и т. п.). Это способствует утверждению взгляда на маскулинность как на представление, маскарад, перформанс.

Перемены распространяются на социальные представления о специфике мужского тела, критериях мужской красоты и границах мужской эмоциональности. В условиях жестких иерархических отношений мужская привлекательность также ассоциировалась преимущественно с качествами, связанными с силой и властью. «Воспитание чувств» у мальчика практически сводилось к самоконтролю, нежность и чувствительность считались проявлениями слабости и женственности.

В Англии XVIII в. чувствительность и деликатность вкуса, включая интерес к искусству, считались конституциональным свойством женщин. Философы эпохи Просвещения вели специальную кампанию за смягчение мужских нравов по отношению к женщинам и детям. Сначала эти новые нормативные установки, требовавшие от мужчин мягкости и элегантности, касались только господствующих классов — причем подчеркивалось, что эти качества не должны перерасти в женственность. В последующие два столетия эта тенденция постепенно стала распространяться на другие классы и сословия, хотя пролетарский канон маскулинности по сей день остается более традиционным и жестким, чем буржуазный.

Хотя правила этикета и хорошего тона на первый взгляд кажутся внешними, их усвоение меняет не только мужское поведение, но и психику. Это происходит не автоматически. Социально эмансипированные и образованные женщины предъявляют к мужской психологии повышенные требования, которые многим мужчинам трудно удовлетворить. Это способствует развитию у мужчин более сложных и тонких форм саморефлексии, расшатывая образ монолитного мужского Я.

Усложняются и взаимоотношения между мужчинами. Эти отношения всегда были и остаются соревновательными и иерархическими. Однако в первобытном стаде социальный статус и репродуктивный успех самца определялся одними и теми же свойствами. По мере того как элементарный биологический отбор, обеспечивающий выживание наиболее приспособленных особей, был дополнен и отчасти заменен отбором социокультурным, преимущество получили не столько самые физически сильные и агрессивные, сколько наиболее умные и креативные самцы, социальные достижения которых обеспечивают более высокий статус им самим и их потомству, что, естественно, привлекает к ним самок. В человеческом обществе мужские иерархические системы строятся не по одному, а по нескольким не совпадающим друг с другом принципам. Однако в разных средах и на разных стадиях жизненного пути критерии успеха могут быть разными. «Настоящий мужчина» всегда должен быть «сверху», но значение этого понятия неодинаково. Отсюда опять-таки вытекает многомерность нормативных канонов маскулинности.

Меняется и характер мужской сексуальности. Сексуальная революция XX века была прежде всего женской революцией. Идея равенства прав и обязанностей полов в постели — производная от общего принципа социального равенства. Сравнительно-исторический анализ динамики сексуального поведения, установок и ценностей за последние полстолетия

показывает повсеместное уменьшение поведенческих и мотивационных различий между мужчинами и женщинами в таких вещах, как возраст сексуального дебюта, число сексуальных партнеров, проявление сексуальной инициативы, отношение к эротике и т. д. При этом женщины лучше осмысливают и вербализуют свои сексуальные потребности, что создает для мужчин дополнительные проблемы, включая тревогу перед неудачей. Массовое распространение таких ранее запретных сексуальных действий, как позиция «женщина сверху» и куннилингус, повышая сексуальное удовольствие обоих партнеров, одновременно наносит символический удар по гегемонной маскулинности. Современные молодые женщины ожидают от своих партнеров не только высокой потенции, но и понимания, ласки и нежности, которые раньше не входили в «джентльменский набор». Многие мужчины стараются соответствовать этим требованиям, в результате чего понятие секса как завоевания и достижения сменяется представлением о партнерском сексе, основанном на взаимном согласии.

Частный, но очень важный аспект этого процесса – рост терпимости к гомосексуальности. Однополая любовь уже самим фактом своего существования подрывает иллюзию абсолютной противоположности мужского и женского. Гомофобия – конституирующий принцип гегемонной маскулинности. Отношение мужчин к фемининности по определению двойственно: хотя в нем присутствует мизогиния, принижение и унижение женщин, «настоящий мужчина» обязан любить женщин и испытывать к ним влечение. Напротив, влечение к другому мужчине – это позорная и непростительная слабость. Бесчисленные нормативные запреты на проявления нежности в отношениях между мужчинами – одна из причин мужской «неэкспрессивности» и мужских коммуникативных трудностей. В современном обществе гомофобия постепенно ослабевает, причем наибольшую терпимость к гомосексуальности обнаруживают молодые и образованные люди. Хотя это не сопровождается ростом числа людей, идентифицирующих себя в качестве геев, сексуальная идентичность становится менее важным нормативным признаком маскулинности.

Перечисленные сдвиги и тенденции являются более или менее общими, но процесс этот сложен и противоречив. Прежде всего, главным субъектом и носителем социальных изменений, ломающих привычный гендерный порядок, являются не мужчины, а женщины, социальное положение, деятельность и психика которых изменяются сейчас значительно быстрее и радикальнее, чем мужская психика. Женщины шаг за шагом осваивают новые для себя занятия и виды деятельности, что сопровождается изменением их психологии и коллективного самосознания, включая представления о том, как должны складываться их взаимоотношения с мужчинами. Вполне вероятно, что и представления женщин о себе, и женские образы маскулинности изменились за последние десятилетия больше, чем мужские. Дело не в ригидности, жесткости мужского сознания, а в том, что класс, который теряет господство, не торопится сдавать свои позиции и делает это только под нажимом, в силу необходимости.

Степень и темпы изменения гендерного порядка и соответствующих ему образов маскулинности очень неравномерны:

- в разных странах;
- в разных социально-экономических слоях;
- в разных социально-возрастных группах;
- среди разных типов мужчин.

Поскольку ломка традиционного гендерного порядка тесно связана с общей социально-экономической модернизацией общества и появлением новых технологий, логично, что изменение канона маскулинности идет резче в промышленно развитых странах Запада, чем в странах Третьего мира. Но такие количественные показатели, как темп и уровень социально-экономического развития, определяют характер символической культуры общества, одним из элементов которой является маскулинность, только через ряд факторов-посредников, куда входят особенности традиционной культуры и другие свойства

соответствующей страны или этноса. Это убедительно подтверждают многолетние кросскультурные исследования голландского антрополога Герта Хофстеде, который сравнивал по нескольким признакам типичные ценностные ориентации, включая маскулинность и фемининность, людей в разных культурах.

Маскулинные общества, по Хофстеде, отличаются от фемининных по целому ряду социально-психологических характеристик, далеко выходящих за пределы собственно гендерной стратификации и отношений между полами. Для маскулинной культуры свойственна высокая оценка личных достижений; высокий социальный статус считается доказательством личного успеха; тут ценится все большое, крупномасштабное; детей учат восхищаться сильными; неудачников избегают; демонстрация успеха считается хорошим тоном; мышление тяготеет к рациональности; дифференциация ролей в семье сильная; люди много заботятся о самоуважении. В фемининной культуре, напротив, на первый план выходит потребность в консенсусе; здесь ценится забота о других; щадят чувства других людей; четко выражена ориентация на обслуживание; красивым считается маленькое; присутствует симпатия к угнетенным; высоко ценится скромность; мышление более интуитивно; много значит принадлежность к какой-то общности, группе.

Эти базовые различия отражают и другие сферы общественной и личной жизни. Обобщенная сводка этих различий представлена в табл. 6.1.

Таблица 6.1

Ключевые различия между фемининными и маскулиными обществами (Hofstede, 1998)

Фемининные	Маскулинные
Общая норма	
<p>Господствующие в обществе ценности — забота о других и стабильность</p> <p>Важны люди и теплые отношения</p> <p>Все должны быть скромными</p> <p>И мужчинам и женщинам позволительно быть нежными и заботиться об отношениях</p> <p>Симпатия к слабым</p> <p>Маленькое и медленное красиво</p> <p>Секс и насилие в СМИ запрещены</p>	<p>Господствующие в обществе ценности — материальный</p> <p>Важны деньги и вещи</p> <p>Мужчины должны быть напористыми и честолюбивыми</p> <p>Женщины должны быть нежными, проявлять заботу об о</p> <p>Симпатия к сильным</p> <p>Большое и быстрое красиво</p> <p>Секс и насилие широко представлены в СМИ</p>
В семье	
<p>И отцы и матери имеют дело как с фактами, так и с чувствами</p> <p>Как мальчики, так и девочки могут плакать, но не должны драться</p>	<p>Отцы имеют дело с фактами, а матери — с чувствами</p> <p>Девочки плачут, мальчики — нет, мальчики должны дра</p> <p>нет</p>
В школе	
<p>Внимание к среднему ученику</p> <p>Неудачи в школе не очень существенны</p> <p>В учителях ценится дружелюбие</p> <p>Мальчики и девочки изучают одни и те же предметы</p>	<p>Внимание к лучшему ученику</p> <p>Неудачи в школе — несчастье</p> <p>В учителях ценится блеск</p> <p>Мальчики и девочки изучают разные предметы</p>
На работе	
<p>Работать, чтобы жить</p> <p>Менеджеры руководствуются интуицией и стремятся к согласию</p> <p>Акцент на равенстве, солидарности и качестве трудовой жизни</p> <p>Разрешение конфликтов путем компромисса и переговоров</p>	<p>Жить, чтобы работать</p> <p>Менеджеры должны быть решительными и напористым</p> <p>Акцент на справедливости, соревновании и достигнутых</p> <p>Разрешение конфликтов путем победы «лучшего»</p>
В политике	
<p>Идеал общества всеобщего благоденствия</p> <p>Необходимо помогать нуждающимся</p> <p>Пермиссивное, терпимое общество</p> <p>Высший приоритет — сохранение среды</p> <p>Правительство тратит высокую долю бюджета на помощь бедным странам</p> <p>Правительство тратит малую долю бюджета на вооружение</p> <p>Международные конфликты должны разрешаться путем переговоров и компромиссов</p> <p>Сравнительно много женщин занимают выборные политические должности</p>	<p>Идеал общества высоких достижений</p> <p>Нужно поддерживать сильных</p> <p>Строгое, карающее общество</p> <p>Высший приоритет — поддержание экономического роста</p> <p>Правительство тратит малую долю бюджета на помощь</p> <p>Правительство тратит высокую долю бюджета на вооруж</p> <p>Международные конфликты должны разрешаться путем</p> <p>Сравнительно мало женщин занимают выборные политич</p>

Преобладающие идеи	
Господствующие религии подчеркивают <u>взаимодополнительность полов</u> . Освобождение женщин означает, что мужчины и женщины должны нести равную нагрузку дома и на работе	Господствующие религии подчеркивают мужские привилегии. Освобождение женщин означает, что женщины должны быть допущены к правам, которые раньше занимали только мужчины
Сексуальность	
Спокойное отношение к сексуальности как бытовому явлению Слабые запреты на открытое обсуждение сексуальных вопросов Сексологические исследования фиксируют внимание на переживаниях и чувствах Больше внебрачных сожительств Меньшая зависимость жены от мужа Меньше различий между сексом и любовью Признание женской сексуальной активности Секс рассматривается как партнерское отношение Более терпимое отношение к мастурбации и гомосексуальности	Моралистическое отношение к сексуальности Строгие запреты на открытое обсуждение сексуальных вопросов Сексологические исследования фиксируют внимание на числах и частотах Меньше внебрачных сожительств Большая зависимость жены от мужа Больше различий между сексом и любовью Норма женской сексуальной пассивности Секс часто ассоциируется с эксплуатацией партнера Нетерпимое отношение к мастурбации и гомосексуальности

«Маскулинность» и «фемининность» в работах Хофстеде являются не психологическими, а антропологическими категориями. Они фиксируют различия не между индивидами, а между странами (культурами), которым они присущи как подразумеваемые нормативные ориентиры в большей или меньшей степени. Одна и та же страна может быть «фемининной» по одному параметру и «маскулинной» по другому, не говоря уже о классовых и иных социально-групповых различиях.

Хотя эти свойства базируются на житейских представлениях о фемининности и маскулинности, они «работают». При сравнении по методике Хофстеде 50 разных стран и трех регионов, по несколько стран в каждом (Арабские страны, Восточная Африка, Западная Африка), между ними обнаружились существенные различия, зависящие не только от уровня их социально-экономического развития или богатства. «Маскулинными» являются, к примеру, Япония, Австрия, Италия, Германия, США, Великобритания, Мексика, Венесуэла, Колумбия, Эквадор, Южная Африка, Австралия, Арабские страны, Филиппины. «Фемининными» оказались страны Скандинавии – Швеция, Норвегия, Дания, Финляндия, а также Нидерланды, Франция, Португалия, Коста-Рика и Таиланд. Это имеет важные социально-психологические и культурные последствия.

В психологической литературе маскулинность иногда отождествляют с индивидуализмом, а фемининность – с коллективизмом (эти категории также применял Хофстеде). Однако Хофстеде подчеркивает, что статистика опровергает такое представление: «коллективистское» общество может быть маскулинным, и наоборот. Каждое общество по-своему уникально.

Хотя степень маскулинности-фемининности каждой культуры исторически более или

менее стабильна, она может изменяться в зависимости от конкретных социально-политических обстоятельств. Войны, политические кризисы или подъем национальных чувств повышают спрос на героев-воинов, тем самым повышают ценность маскулинных качеств. Рост национализма и религиозного фундаментализма в современном мире – самый мощный противовес тенденции цивилизованной феминизации социокультурных ценностей. Он способствует возрождению самых архаических и агрессивных форм гегемонной маскулинности, даже в тех странах, где национальное начало символизирует женский образ (как русская «Мать-Родина»). То же самое можно сказать о любой разновидности фашизма. Культ силы, дисциплины, державности, вождя и нации обязательно становится культом агрессивной маскулинности, направленной против «женственной» и «слабой» демократии.

Помимо национально-культурных особенностей, нормативные каноны маскулинности и ориентированное на них поведение варьируют в зависимости от социального положения и образовательного уровня людей. Более образованные мужчины стесняются примитивной, грубой маскулинности, их ценностные ориентации и стили жизни выглядят более цивилизованными, они охотнее, хотя и не во всем, принимают идею женского равноправия (зачастую у них нет выбора, потому что женщины в их среде более эмансипированы и самостоятельны, грубая сила их отталкивает). В рабоче-крестьянской среде традиционный канон маскулинности сильнее и его не стесняются декларировать публично. Психологически, на индивидуальном уровне, соответствующие установки зависят не столько от социального статуса взрослого мужчины, сколько от той среды, в которой он провел свое детство и юность; эти ранние влияния, как правило, не изглаживаются последующим личным опытом.

Еще один водораздел – социально-возрастной. Многие как аскриптивные, так и реальные (поведенческие) свойства традиционной маскулинности, в частности агрессивность и сексуальность, подразумевают в первую очередь подростков и молодых мужчин. В антропологической литературе существует даже понятие «синдром молодого самца» (Wilson, Daly, 1993), свойства которого более или менее одинаковы у многих видов животных и предположительно связаны с повышенной секрецией тестостерона. Сходства в поведении самцов приматов и молодых мужчин подробно описывались этологами. У животных самец и в старости должен оставаться агрессивным, чтобы защищать свои права. У людей длительная родительская и семейная опека, а также правовой порядок делают это не столь необходимым, хотя выработанные в юности привычки и высокая репутация помогают мужчинам и позже.

Молодые мужчины представляют собой особую социально-демографическую группу, которая по своим свойствам – и физическим (мускулы, сила, гормоны), и поведенческим (стадность, высокая соревновательность), и психологическим (любовь к риску, отсутствие заботы о личной безопасности, пренебрежение к собственной жизни, желание выделиться, склонность к девиантности) – отличается как от женщин, так и от старших мужчин. Выраженность этих черт зависит больше всего от возраста, но также и от социального статуса (женатые мужчины меньше склонны к риску и авантюрам, у них другой стиль жизни). Однако усвоенные в юности стереотипы и идеализированные образы маскулинности сохраняются в сознании многих взрослых мужчин и независимо от реального образа жизни вызывают ностальгию и нередко симулируются, на чем искусно играют средства массовой информации, поп-арт и имидж-мейкеры.

Наконец, существуют индивидуальные типологические различия. Хотя образы и нормы маскулинности создаются и поддерживаются культурой, разные типы маскулинности импонируют разным типам мужчин (и женщин) и имеют свои психофизиологические, конституциональные основы.

Классический образ мачо создан по образу и подобию могучего доминантного альфа-самца, в настоящее время его придерживаются от 10 до 20% мужчин. Хотя в современном обществе этот канон стал отчасти дисфункциональным и приносит больше

неприятностей, чем выгод, его носители продолжают считать себя единственными «настоящими» мужчинами, сопротивляются происходящим переменам, создают собственные закрытые сообщества и находят такие сферы жизни, где эти качества можно проявлять безнаказанно, получая за это одобрение (война, силовые виды спорта) и т. д. Поскольку эти свойства филогенетически самые древние и на них жестко ориентирована любая мальчишеская и юношеская субкультура, их поддерживают и им завидуют и многие мужчины, не принадлежащие к этому типу. Носителями, защитниками и идеологами «новой маскулинности» становятся, как правило, мужчины, которые по тем или иным причинам не смогли войти в этот «элитарный мужской клуб», испытывали в детстве и юности какие-то трудности с маскулинной идентификацией и нашли для себя другой, более приемлемый канон маскулинности. Разумеется, это может быть и сознательный выбор, но чаще мотивы переплетаются: личные трудности помогают осознать «неправильность» социального стереотипа.

Таким образом, как по социальным, так и по психологическим причинам существуют разные каноны маскулинности, элементы которых переплетаются в самых различных сочетаниях. Поэтому «новая» маскулинность отличается от «старой» не так сильно, как хотелось бы феминисткам.

Осознанные установки, которые легче всего улавливают вербальные тесты, меняются быстрее и полнее, чем глубинные диспозиции, от которых зависит мужское поведение. Многие традиционные константы мужского самоутверждения и самооценки не исчезают, а, скорее, смягчаются и видоизменяются. Существует несколько таких констант.

Общая модель мужского поведения и мотивации по-прежнему предполагает проекцию вовне, желание стать чем-то, потребность в достижении и инструментальный, в противоположность экспрессивному, стиль жизни. Конкретное содержание этой потребности – чем именно мужчина хочет стать, чего и как он хочет достичь – может меняться, но базовый тип мотивации остается тем же самым. Отмечаемое психологами уменьшение разницы в этом отношении между современными мужчинами и женщинами обеспечивается изменением не столько мужской, сколько женской психики, повышением уровня притязаний и реальных достижений женщин как в семейно-бытовых, так и в социально-производственных отношениях. Похоже на то, что разница между мужчинами и женщинами уменьшается за счет изменения не столько мужчин, сколько женщин.

У мужчин сохраняется извечная мужская потребность отличаться от женщин. Отделение, отмежевание от изначально женского, материнского начала – необходимый аспект мужской самоидентификации. Быть мужчиной – значит прежде всего не быть женственным. Хотя этот процесс чаще всего описывается в психоаналитических терминах, его признают практически все психологические теории.

Маскулинная дифференциация начинается с отделения мальчика от первоначального симбиоза с материнским организмом и продолжается в виде серии других «уходов» и «отделений», символизируемых такими «хирургическими» метафорами, как обрезание пуповины или крайней плоти (Бруно Беттельхейм) или «мужская рана». Маскулинность – своего рода реактивное образование, протест против материнской опеки, распространяемый затем и на других женщин. Этот разрыв жизненно необходим. Слишком нежная и одновременно властная материнская любовь делает мальчика пассивным, неприспособленным к жизненным трудностям. Однако это отделение болезненно и травматично. Одно из средств его психологического оправдания и легитимации – мужское презрение к женственности, поэтизация исключительной мужской дружбы (и одновременно – ненависть к гомосексуальности). Тема ненависти к матери и страха перед женщинами часто встречается в мифологии и искусстве.

Важнейшим социальным институтом, способствующим формированию и поддержанию специфических маскулинных ценностей, самосознания и стиля жизни, остается иерархическое мужское сообщество. Мальчика делают мужчиной не женщины, а другие мужчины, будь то собственный отец, с которым он идентифицируется, или взрослые

мужчины, совершающие над ним обряд инициации, или сообщество однополых сверстников.

В древних обществах закрытые мужские сообщества (мужские дома, возрастные группы и т. п.) и связанные с ними обряды инициации были институционализированы и имели священное, сакральное значение. Обобщение этнографических данных по 186 доиндустриальным обществам показало, что в жизни мальчиков группы сверстников играют значительно более важную роль, чем в жизни девочек (Schlegel, Barry, 1991). Мальчики раньше отделяются как от родительской семьи, так и от общества взрослых мужчин, и имеют больше внесемейных обязанностей. Мальчишеские группы отличаются высокой внутригрупповой и межгрупповой соревновательностью, имеют выраженную иерархическую структуру и дисциплину. Кроме того, девичьи группы обычно функционируют на основе принятых в данном обществе норм и правил, тогда как юношеские часто конфликтуют с ними, у мальчиков значительно больше антинормативного поведения, и взрослые считают это нормальным.

Раннебуржуазное европейское общество пыталось ослабить эти мужские узы, передав социализацию детей в руки родительской семьи или профессиональных воспитателей. Однако неформальные однополые группы неизменно воссоздаются самими мальчиками как в школе (даже при совместном обучении), так и вне ее, а дети, замеченные в нарушении этих символических границ, подвергаются стигматизации и дискриминации. Несмотря ни на какие педагогические усилия, специфические нормы мужского общения, языка и ценностей сохраняются и передаются из поколения в поколение. Верность своей группе – важнейшая нравственная ценность мальчиков и юношей. Хотя совместное обучение, преобладающее в большинстве западных стран, имеет много бесспорных плюсов с точки зрения воспитания гендерного равенства и смягчения мальчишеской агрессивности, у некоторых педагогов оно вызывает сомнения. Именно в однополых группах сверстников мужчины вырабатывают тот специфический кодекс чести, на который они оглядываются (иногда корректируя его) в последующей жизни.

Гомосоциальность, ориентация на общение преимущественно или исключительно с представителями собственного пола, отличающая мужчин от женщин, существует и за пределами подросткового возраста.

Теме мужской солидарности посвящено огромное количество антропологических, исторических и психологических работ. Одни ученые, например автор знаменитого бестселлера «Мужчины в группах», считают мужскую гомосексуальность частным проявлением общего феномена мужской солидарности (Tiger, 1969). Другие, напротив, видят в мужском товариществе и дружбе проявления неосознанного латентного гомоэротизма. Как бы то ни было, даже после исчезновения древних мужских союзов эмоциональные привязанности и внесемейное общение мужчин были связаны с представителями их пола. В 1710 г. в Лондоне на 800 000 населения было около 2000 исключительно мужских кофеен; позже их сменили разнообразные закрытые для женщин мужские клубы. Сегрегация в общении консолидировала маскулинность (поэтому мужчины всячески ее охраняли), но одновременно затрудняла взаимопонимание мужчин и женщин.

В современном обществе число исключительно мужских сообществ и учреждений резко уменьшилось. Даже армия перестала быть чисто мужским институтом. Однако потребность в закрытом от женщин общении с себе подобными у мужчин по-прежнему велика, а исключительное мужское товарищество и мужская дружба остаются предметами культа и возрастной ностальгии.

Подчас трудно понять, являются ли преимущественно мужские формы развлечений и массовой культуры, такие как футбол или рок-музыка, проявлением специфики мужских групповых интересов или же их главный смысл заключается именно в мужской консолидации. Соревновательный спорт и рок-музыка непосредственно служат утверждению фаллического начала, мужской силы и солидарности, а приобщение к ним психологически эквивалентно ритуалу мужской инициации.

Чем заметнее присутствие и влияние женщин в публичной жизни, тем сильнее

мужчины ценят такие занятия и развлечения, где они могут остаться сами с собой, почувствовать себя свободными от женщин, нарушить стесняющие их правила этикета, расслабиться, дать простор агрессивным чувствам и эмоциям. Это сопряжено с известными социальными издержками (хулиганство, пьянство, акты вандализма), но выполняет важные компенсаторные функции и потому крайне устойчиво.

Сохраняются, несмотря на ломку гендерного разделения труда и ослабление канонов маскулинности, и определенные когнитивные гендерные различия – особенно касающиеся интересов и содержания деятельности. Даже когда мужчины и женщины делают практически одну и ту же работу, они часто делают ее не совсем одинаково и руководствуются разными мотивами. Хотя теории о различиях мужского и женского стиля мышления остаются спорными и не имеют эмпирического подтверждения, а индивидуальные особенности весомее особенностей полов, существование таких различий мало у кого вызывает сомнения.

Например, современные отцы значительно чаще традиционных ухаживают за детьми и играют с ними. То есть они выглядят более женственными. Но при тщательном анализе выясняется, что женские игры с ребенком обычно являются продолжением ухода за ним (матери стараются его успокоить, убаюкать и т. п.), тогда как мужчины делают противоположное – подбрасывают ребенка, пробуждают его активность.

Современные мужчины почти не уступают женщинам в заботе о собственном теле, охотно выставляют его напоказ, тратят огромные деньги на косметику, что раньше считалось недопустимым. Выставленное на всеобщее обозрение обнаженное мужское тело демонстрирует уже не только силу и самообладание, но и эмоциональные возможности, становится источником чувственного наслаждения и сексуального соблазна. Тем не менее мужской канон красоты отличается от женского, «унисекс» нравится сравнительно немногим.

Представление о глобальной феминизации мужчин – такое же упрощение, как идея о всеобщей маскулинизации женщин. Речь идет о снятии нормативных запретов и ограничений, что позволяет проявлять индивидуальные свойства, не обязательно связанные с полом. Половые различия при этом становятся более индивидуализированными и тонкими.

Сохраняет актуальность и такая особенность «мужского характера», как агрессивность и склонность к насилию. Эта проблема вызывает особенно жаркие споры среди ученых и публицистов. Одни авторы утверждают, что мужчины самой природой предназначены быть насильниками и агрессорами, потому что агрессивное поведение детерминирует и стимулирует тестостерон, а попытки его модификации эквивалентны психологической кастрации мужчин. Другие, напротив, считают мужскую агрессивность следствием неправильного воспитания мальчиков и требуют его изменения. По мнению популярной американской писательницы Мириам Мидзьян, автора книги «Мальчики останутся мальчиками. Как разорвать связь между маскулинностью и насилием» (Miedzian, 1991), спасти человечество от мужской агрессивности можно путем радикального изменения воспитания мальчиков. Мальчиков нужно с раннего детства готовить к отцовству, учить мирно разрешать конфликты, следует также поощрять участие отцов в воспитании детей. Над поведением взрослых мужчин также нужен контроль. Следует запретить все виды агрессивных спортивных игр, включая футбол и бокс, дети должны смотреть по телевизору только специальные программы, без агрессии и секса, подросткам не следует продавать диски хеви-металл и т. д. Очевидно, что подобное желание вывести новую породу смирных «домашних» мужчин достаточно утопично. Мужская агрессивность действительно имеет природные предпосылки, но она не является чисто биологическим феноменом и не всегда антисоциальна. Понятия «агрессия» и «насилие» не совпадают, и оба явления могут быть как антисоциальными, так и вполне нормативными. Под агрессивностью многие психологи понимают высокую соревновательность, энергию, предприимчивость, готовность и умение отстаивать свои интересы, стремление к власти и т. п. Вероятность сочетания агрессивности и насилия зависит, с одной стороны, от принятых в обществе методов разрешения

конфликтов и наличия так называемой «культуры насилия», а с другой – от индивидуальных особенностей личности. У животных и в примитивных человеческих сообществах эти два момента часто переплетаются. В исследованиях приводятся страшные, но убедительные данные о жестокости и агрессивности самцов, причем именно эти качества обеспечивают конкретному самцу высокий ранг и господствующее положение в стаде (Wrangham, Peterson, 1996). Однако формы и характер внутригруппового насилия (против кого оно направлено и в чем проявляется) зависят от особенностей образа жизни вида. У некоторых видов самки прибегают к насилию чаще, чем самцы, а кое-где самцы вообще весьма миролюбивы.

У человека соотношение агрессии, доминантности, насилия и антисоциального поведения еще сложнее. Вывести его просто из уровня тестостерона невозможно. Во-первых, нужно различать базовый, более или менее постоянный уровень тестостерона и его временные, ситуативные флуктуации. Во-вторых, надо различать соревновательно-доминантное и агрессивно-насильственное поведение. В-третьих, между уровнем тестостерона и поведением существует двусторонняя взаимосвязь. Замеры уровней тестостерона в ситуации соревнования (испытывались участники теннисных и борцовских соревнований, студенты-медики после экзамена и соискатели должностей после собеседования) показали, что у победителей уровень тестостерона резко повышается, а у проигравших остается тем же или снижается. При этом ключевым фактором был не сам по себе тестостерон, а достижение успеха: в результате переживания успеха, достижения в борьбе секреция тестостерона повышается, но предсказать по уровню тестостерона, кто победит, невозможно. Кроме того, это верно и для женщин (Kemper, 1990).

Как показывают психологические исследования, отнюдь не все мужчины и мальчики напористы и агрессивны. Агрессивность мальчишеских групп и мужских компаний – феномен не столько индивидуальный, сколько групповой: сильным и агрессивным мальчикам легче завоевать господствующее положение в иерархической структуре мальчишеской группы. Это способствует утверждению соответствующего стиля взаимоотношений и системы ценностей, которые предъявляются остальным в качестве нормы независимо от их индивидуальных качеств. Мальчики учат друг друга драться, быть «крутыми» и не допускать «телячьих нежностей» (см. также раздел 1.7.1 и главу 5). Отождествление маскулинности с насилием психологически типично не столько для сильных, сколько для слабых мужчин, которые не уверены в своей маскулинности и которым кажется, что их всюду подстерегают опасности (Savran, 1998). Психологи предполагают, что более терпимое и доброжелательное отношение к проявлениям эмоций у мальчиков способствует снижению накала их потенциальной агрессивности, а социальный плюрализм позволяет направить агрессию по каким-то социально приемлемым каналам (соревновательный спорт или рок-музыка). На этом основана педагогическая стратегия психологического «разоружения» мужчин и воспитания мальчиков в духе мира и сотрудничества.

Сохраняются и некоторые особенности мужской сексуальности. При всем выравнивании мужских и женских сексуальных сценариев молодые мужчины по-прежнему отождествляют маскулинность с сексуальностью, осмысливая последнюю главным образом количественно – размеры пениса, сила эрекции, частота сношений и количество женщин. Мужская сексуальность остается более экстенсивной, предметной, не связанной с эмоциональной близостью, и переживается не как отношение, а как завоевание и достижение. Многие юноши ассоциируют взрослость с началом сексуальной жизни, а реализацию потенции – с агрессией и насилием. Печальное подтверждение этого – статистика изнасилований: около четверти всех изнасилований и половину сексуальных преступлений против детей совершают подростки и юноши.

Как и в других случаях насильственной агрессии, сексуальное насилие зависит от комплекса социокультурных и индивидуально-психологических факторов. Американские студенты, совершившие сексуальные нападения на женщин, отличаются прежде всего сексистскими установками, отношением к женщине как объекту, причем эти установки

разделяют их друзья и товарищи. В то же время важнейшая психологическая черта молодых мужчин, ведущих интенсивную сексуальную жизнь и имеющих связи с большим количеством женщин – любовь к новизне и риску, с которой коррелируют гипермаскулинность, физическая привлекательность, эмоциональная раскованность и повышенный уровень тестостерона (Bogaert, Fisher, 1995). Иными словами, эти молодые люди объективно сексуальнее других и полнее персонифицируют в себе традиционные ценности маскулинности – предприимчивость, смелость, раскованность, любовь к риску и т. д. Это дает им серьезные преимущества перед сверстниками. По данным американского лонгитюдного исследования (Feldman, 1995), мальчики, которые обладали наибольшей популярностью среди сверстников в 6-м классе, не только сохранили свое ведущее положение в старших классах, но и раньше других начали сексуальную жизнь и имели больше сексуальных партнеров. Это значит, что девушки любят тех же самых мальчиков, которые пользуются популярностью в мальчиковых группах. Но – обратная сторона медали – именно эти юноши чаще проявляют сексуальную агрессию и злоупотребляют доверием своих подруг, а также используют алкоголь и наркотики.

Таким образом, трансформация традиционных мужских ценностей и канонов маскулинности повсеместна и необратима. Этот процесс давно уже идет во всем мире, включая постсоветские страны. Но смешение дескриптивных, аскриптивных и прескриптивных черт маскулинности может порождать опасные иллюзии.

Хотя каноны маскулинности и фемининности взаимосвязаны, женские жизни и образы меняются и обновляются быстрее мужских, а женские представления о мужчинах и представления мужчин о самих себе часто не совпадают. При этом одни склонны преувеличивать, а другие – преуменьшать масштабы происходящих перемен. Традиционный канон (точнее – каноны) маскулинности претерпевает существенные изменения, и эта трансформация имеет объективные границы, обусловленные, с одной стороны, рамками полового диморфизма, а с другой – индивидуально-типологическими различиями. Тем не менее мир явно становится все более многообразным. Индивидуализация и плюрализация социального бытия влечет за собой неизбежность признания не только разных типов маскулинности и фемининности, но и тех индивидуальных стилей жизни, которые вообще не вписываются в эту дихотомию.

6.1. Индивидуальное психологическое консультирование и психотерапия

Отсутствие официально утвержденных диагностических единиц является серьезной помехой для выявления и коррекции проблем, порождаемых традиционной мужской ролью (Берн, 2001). В справочнике DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), выпущенном Американской психиатрической ассоциацией в 1994 г., не существует диагностических единиц, соответствующих мужскому гендерно-ролевому стрессу, мужскому гендерно-ролевому конфликту, компенсаторной мужественности и алекситимии. П. Каплан (Caplan, 1991) предложила ввести для мужчин отдельную диагностическую категорию под названием «личностное расстройство бредовым доминированием» (delusional dominating personality disorder). Помимо всего прочего, эта категория включает в себя неспособность устанавливать и поддерживать межличностные взаимоотношения, неспособность распознавать чувства других людей и выражать свои чувства.

Однако создатели очередной версии справочника DSM, настаивая на включении в него ряда малоизученных специфически женских расстройств, при этом категорически отказались от рассмотрения соответствующей мужской патологии. Так или иначе, клиническим психологам и психиатрам необходимо обращать больше внимания на проблемы, создаваемые традиционными гендерными ролями, и тем самым помочь мужчинам развить новые для них навыки и, возможно, оспорить старые роли (Brooks, 1998; Gilbert, 1999; Good et al., 1990; Mahalik, 1999).

Гуд и его коллеги (Good et al., 1990) доказывают важность подхода, принимающего во

внимание гендер, при работе со всеми пациентами. Этот подход включает в себя понимание того, как на пациента повлияли социализация и сексизм. Левант (Levant, 1992) добавляет, что такая терапия требует от терапевта понимания того, что в процессе лечения может возникнуть необходимость применять навыки или модели поведения, не соответствующие традиционной мужской роли, например открыто выражать чувства. О'Нил и Иган (O'Neil, Egan, 1992) предложили терапевту отправляться вместе с клиентом в «гендерно-ролевое путешествие», в ходе которого они разберутся в том, каким образом гендерные роли и стереотипы привели к негативным последствиям у них самих и у окружающих, добьются в конечном итоге изменений и раскроют глаза другим на опасности сексизма. О' Нил с соавт. разработал план работы мастерских, которые должны облегчить это гендерно-ролевое путешествие (O'Neil, Roberts Carroll, 1987, 1988). Однако большинству клинических психологов, к сожалению, по разным причинам не удастся сконцентрироваться на традиционных гендерных ролях как источниках проблем клиента (Kupers, 1993).

Кроме того, все указанные авторы говорят о специфических трудностях, возникающих в психотерапевтической работе с клиентами-мужчинами. Одна из наиболее часто упоминаемых трудностей такого рода заключается в несоответствии культуры психотерапии нормам маскулинности. Например, идеальные клиенты для психотерапии – люди эмоционально экспрессивные, спокойно относящиеся к неопределенности и собственной уязвимости и способные просить о помощи. В то же время процесс социализации создает у мужчины такие качества, как избегание эмоциональной экспрессии, слабости или чувствительности и стремление решать свои проблемы без посторонней помощи (Addis, Mahalik, 2003; Campbell, 1996; Good, Wood, 1995; Mahalik et al., 2003; Rochlen et al., 2002; Sharpe et al., 1995; Wilcox, Forrest, 1992).

В специальном выпуске «Журнала клинической психологии», посвященном практическим и теоретическим моделям исследования мужчин и маскулинности в клиническом психотерапевтическом контексте (Rochlen, 2005), достаточно подробно рассматривается современное состояние данного вопроса. Во-первых, новые модели маскулинности и соответствующие методы исследования уже достаточно широко используются и в исследовательских программах, и в клинической практике (Brooks, Good, 2001; Smiler, 2004). Использование этих моделей и их понятийного аппарата может существенно помочь клиническим психологам как в интерпретации получаемых данных исследований, так и в практической работе с пациентами-мужчинами. Во-вторых, за прошедшие 20—30 лет сильно изменились представления о корреляции физических и психологических факторов с маскулинными качествами. Исследования, проведенные с использованием полоролевого опросника Сандры Бем (BSRI) (Bem, 1974), и теоретическая концепция андрогинии говорят, что маскулинность положительно связана с психологической адаптацией (Long, 1986; O'Herson, Orlofsky, 1990). Однако недавние исследования ведут к противоположному выводу о том, что маскулинные качества могут приводить к возникновению проблем в сфере и физического, и психического здоровья (Good et al., 2000; Hayes, Mahalik, 2000; O'Neil et al., 1995; Sabo, 2000).

Настоящий и следующий разделы данной главы справочника написаны по материалам книг: Карделл Ф.Д. Тренинг мужественности: Друг товарищу брат. М.: НФ «Класс», 2005; и Холлис Дж. Под тенью Сатурна: Мужские психические травмы и их исцеление / Пер. с англ. М.: «Когито-Центр», 2005.

Дж. Холлис (2005) предлагает организовать процесс психологического консультирования (психотерапии) по поводу проблем, порождаемых традиционной мужской ролью, на основе работы с восемью аспектами психологической жизни мужчин, которые он называет «мужскими тайнами». Исходя из собственного психотерапевтического опыта, он делает вывод, что иногда мужчина хорошо осознает эти аспекты уже с детства, но часто именно терапевтическая беседа способствует извлечению их на поверхность.

Вот эти восемь мужских тайн:

1. Жизнь мужчины, как и жизнь женщины, во многом определяется ограничениями,

заложенными в ролевых ожиданиях.

2. Жизнью мужчины в большой степени управляет страх.
3. Фемининность в мужской психике обладает огромной властью.
4. Мужчины хранят молчание, чтобы подавить свои истинные эмоции.
5. Травма неизбежна, так как мужчины должны покинуть мать и психологически выйти за рамки этой привязанности.
6. Жизнь мужчин полна насилия, так как насилию подверглась их душа.
7. Каждый мужчина очень тоскует по отцу и нуждается в общении со старейшинами своего сообщества.
8. Если мужчина хочет исцелиться, ему нужно мобилизовать все свои внутренние ресурсы, восполнив то, что он в свое время не получил извне.

В современном мире основной задачей и ценностью мужчины является защита своего дома и материальное обеспечение семьи. Эти роли заслуживают уважения, однако это всего лишь социальные роли мужчины, а не его подлинное Я. Общество не поощряет мужчин заниматься внутренним поиском и прислушиваться к зову собственной души. По социальным меркам он может быть успешным человеком, но при этом глубоко внутри сознавать, что на пути к успеху потерял свою душу. Сегодня очень многие мужчины по-настоящему не верят в то, что привлекательная жена, отличная машина и отпуск на солнечном морском берегу – это все, что имеет в жизни ценность. Но большинство мужчин по-прежнему работают ради таких поверхностных ценностей, потому что не знают, что существуют и другие. Чтобы у мужчины начался процесс исцеления, он должен пойти на риск: стать честным по отношению к самому себе и разрешить себе переживания, которые раньше он считал неприемлемыми. Он должен позволить себе признать себя несчастным, несмотря на все свои успехи; допустить, что не знает себя, и понять, что ему нужно делать, чтобы себя спасти; преодолеть страх, препятствующий появлению мыслей о том, что ему придется изменить свою жизнь, если вырвется из бутылки джинн его эмоций.

Благодаря смелости женщин, выражавших протест против традиционных ролей и социальных институтов, отрицающих равенство, сегодня мужчины могут свободно раскрыть свою первую тайну: их жизнь тоже ограничена определенными социальными ролями. Женщины первыми встали на путь, ведущий к освобождению. Вполне понятно, почему многие мужчины сопротивлялись освобождению женщин: они не только чувствовали, как что-то от них уходит, но и думали, что их вполне устраивает исполнение строго определенного набора социально-половых ролей. То, что их роли содержали в себе элемент притеснения, большинство мужчин просто не осознавали, пока женщины не заставили их внимательнее на себя посмотреть.

Среднестатистический мужчина по-прежнему с отвращением относится к осознанию себя, пока жизнь не заставляет его измениться, а изменение всегда вызывает тревогу. Но когда он понимает, что изменения, сопровождающиеся тревогой, предпочтительнее депрессии и ярости, вызванных ограничениями, изменения начинают казаться привлекательными.

Совершив внутреннюю работу, мужчины смогут новыми глазами посмотреть на окружающий мир. Большинство мужчин ищет самоутверждения во внешней деятельности, но они все равно не чувствуют своей значимости, даже если достигают успеха. Эта деятельность нужна для утверждения своей идентичности, если мужчина не проделал внутренней работы индивидуации. Чтобы он мог исцелиться, ему нужно возобновить душевное странствие.

Мужчины растут, не доверяя друг другу, поскольку изначально попадают в условия конкуренции и должны соревноваться между собой. Часто мужчины сводят свои отношения с женщинами исключительно к сексуальности, но они также боятся любить друг друга, чтобы не сексуализировать свои отношения. Гомофобами могут быть даже гомосексуалисты, поскольку и они иногда испытывают сильный страх перед мужчинами. Внешние физические проявления мужского партнерства допустимы на игровом поле. Мужчины могут обниматься,

дружески хлопать друг друга по плечу, держать за руки, могут даже вместе рыдать после матча в раздевалке. В бою мужчины могут стать кровными братьями. Наверное, это редкое ощущение единства возможно потому, что такие условия требуют преодоления индивидуального Я во имя общей цели, но, может быть, еще и потому, что эта ситуация позволяет мужчинам ощутить свою мужскую природу, но не угрожает маскулинности и не создает двусмысленности. Но когда обстановка не столь душевна и экстремальна, старые сомнения и неоднозначность снова дают о себе знать.

У мужчин чрезвычайно мало трансцендентного общения, за исключением спорта и войны. Близость между мужчинами обычно поверхностна, в отличие от близости между женщинами. Подавляющее большинство мужчин скорее умрут, чем станут обсуждать свои страхи, свою импотенцию, свои хрупкие надежды. Они возлагают бремя своих эмоций на женщин.

Мужские отношения чаще всего поверхностны, их объединяет бизнес, спорт или хобби. За исключением этих регламентированных типов отношений у многих мужчин очень мало контактов с другими мужчинами (если они вообще есть). У мужчин почти не встречается открытость и доверительность без какой-то практической цели; у них существует набор правил приемлемого поведения в обращении с другими мужчинами. Мужчинам нужны более глубокие контакты с другими мужчинами и освобождение от гомосексуальных страхов. Им нужно переучиться, а возможно, заново научиться свободно и нежно общаться с другими мужчинами. Такие контакты нужны, но мужчины привыкли думать, что это не отвечает их истинным интересам. Внушенные в детстве установки очень сильно проявляются в повседневной жизни. Они не способствуют росту, а лишь усугубляют внутренние страхи.

Один из запретных личных вопросов касается сексуальности. Мужчинам с развитыми женскими чертами – мягким тоном, чувствительностью и креативностью – живется крайне трудно. Является он гетеросексуалом или нет, его жизнь все равно сложна, потому что он иной. Наличие этих качеств у мужчины не означает, что он гей. Некоторые геи демонстрируют традиционно мужской образ поведения. Многие мужчины подчиняются запрету на свободное выражение своей чувствительности, даже если она присуща человеку. Общество связывает близость исключительно с сексом, не оставляя места для открытости и незащищенности, которые считаются неестественным для «нормального» мужчины.

Чтобы преодолеть запрет на интимную близость друг с другом, мужчины должны отказаться от деструктивных моделей поведения, которые заставляют их хранить дистанцию. Мужчине нужна верная информация, чтобы реалистично увидеть свое положение. Ему необходимо столкнуться со своими воспоминаниями, чтобы преодолеть страхи. Эти страхи рождаются там же, где рождаются любые другие предрассудки, которые заставляют отрицать часть своей человеческой природы и проецировать ее на внешний мир. Мужчинам нужно вспомнить свои мальчишеские привязанности и понять, что эти отношения были настоящими и ценными. Некоторым посчастливилось на долгие годы сохранить близкую дружбу с другими мужчинами, несмотря на давление общества, диктующего свои нормы. Если мужчина научился поддерживать глубокие отношения с другими мужчинами, он обнаружит, что это снижает и напряженность в отношениях с женщинами.

Жизнью любого человека в той или иной мере управляет страх, но у мужчин существует глубокая внутренняя установка не позволять себе его осознать. Женщины в нашей культуре гораздо честнее относятся к своим эмоциям. Мужчины боятся власти матери и стремятся либо доставлять женщинам удовольствие, либо властвовать над ними. Они боятся других мужчин, так как в отношениях с ними приходится брать на себя конкурентные роли; другой мужчина воспринимается не как брат, а как враг. Мужчины испытывают страх, поскольку знают, что мир огромен, опасен и непознаваем. Внутренне они ощущают себя как дети, переправляющиеся на ненадежном корабле через бурное море. Конечно, женщины тоже об этом знают, но они могут позволить себе бояться.

У мужчин есть ложное представление о том, что они не должны бояться и что им

необходимо покорить природу и самих себя. Несомненно, мужчины способны на смелые и рискованные поступки, но вместе с тем каждый из них испытывает страх, что он не настоящий мужчина, и стыдится этого. Исцеление мужчины начинается в тот день, когда он готов стать честным с самим собой, когда он может признать, что его жизнь подчинена страху, когда он может отбросить свой стыд, который грозит его поглотить. Для исцеления мужчины требуется, чтобы он перестал стесняться своего страха. Для мужчины признать, что в его жизни присутствует страх, – значит рискнуть перестать ощущать себя мужчиной и ждать, что его начнут стыдить окружающие. Есть страх несоответствия образу мужчины, его составляют соперничество, отношения «победитель-проигравший», результативность как мера состоятельности мужчины. По существу, многие мужчины больше боятся болезни, недееспособности и импотенции, чем смерти; они больше боятся не пройти испытания, потерпеть поражение, чем умереть. Импотенция, любая форма бессилия для них хуже смерти. Страх и бессилие, о которых невозможно поговорить с товарищами (из боязни стыда), заставляют искать компенсации. Мужчина, который хвастается своей дорогой машиной, большим домом, хорошей должностью или статусом, в той или иной мере компенсирует ощущение собственной малой значимости. Стремление к власти – основная движущая сила в жизни мужчин. Он побуждает их к действию и ранит или заставляет причинять травмы другим, что вызывает печаль, сожаление и стыд, а также все больше изолирует мужчину от окружающих.

Рольевые ожидания и скрытые страхи мужчин дорого им обходятся. В среднем европейские и американские мужчины живут на восемь лет меньше женщин (у российских мужчин разрыв еще больше). Вероятность подвергнуться насилию и совершить самоубийство у них в четыре раза выше, они в одиннадцать раз чаще попадают в тюрьму.

Если составить список самых распространенных мужских страхов, он будет выглядеть примерно так:

- страх облысеть;
- страх, что «не встанет»;
- страх провала или успеха;
- страх не понравиться, не быть понятым, не быть услышанным;
- страх одиночества;
- страх смерти;
- страх перед чувствами;
- страх обнаружить перед другими свое истинное Я.

Самый глубинный страх – это не страх смерти или отвержения, а страх рождения. Отто Ранк, один из выдающихся учеников Фрейда, считал рождение на свет самой страшной травмой, последствия которой сказываются всю жизнь и порождают самые глубокие внутренние конфликты. Есть реальное физическое рождение – выход из утробы на свет. И есть другой тип рождения, который вызывает страх, в особенности у мужчин, «рождение изменения», смерть представления о том, кто они есть в действительности, освобождение от фантазий о том, как мужчины себя представляли. Это называют духовной смертью Эго или трансформацией, трансцендентным изменением. Пока мужчины пытаются поддерживать контроль, не выпускать наружу воспоминания детства, смешанные с болью, страх будет возвращаться и преследовать их во сне и наяву. «Маленьких мужчин» сизмальства учили быть сильными и бесстрашными.

Большинство мужчин не имеют возможности выбирать, двигаться ли им в направлении истинного Я или смириться с тем, что из них делают. Их пути жизни и роли определились еще тогда, когда они не были достаточно взрослыми и не могли выбирать. Они охотно приняли свою роль, хотя внутри оставались сомнения. Мужчина не должен сомневаться в том, что ему надлежит делать, он просто должен действовать.

Существуют некоторые техники работы со страхами, которые позволяют превратить страхи в ресурс изменения личности (Карделл, 2005).

1. Подружись со своим страхом, поскольку иногда страх может оказаться главным

союзником и другом, подобно шестому чувству, предупреждающему об опасных ситуациях.

2. Знай разные типы страха. Сядь, подумай и создай список всех типов своих страхов. Расположи их в колонки: чудовищные страхи, разумные страхи, прошлые страхи (из детства и отрочества), будущие страхи, нынешние страхи и смехотворные страхи. Затем выдели отдельную колонку для неизвестных страхов. Выбери из этого списка три страха, которые ты хотел бы подробнее рассмотреть, чтобы больше о них узнать.

3. Осознай свое мужество. Составив список своих страхов, сделай еще один список – своих дарований и черт характера, демонстрирующих мужество и уверенность в себе. Это позволяет выявить навыки и ресурсы, которые мужчины или считают очевидными, или начисто отрицают из-за негативного влияния страха.

4. Определи ситуации, которых ты боишься, и ситуации, в которых ты демонстрируешь мужество. Опиши три обыденные ситуации, которых ты боишься, и еще три, в которых ты демонстрируешь мужество. Это могут быть ситуации общения с начальником, коллегами, женщинами, друзьями, полицией, собственными детьми и т.п. Как ты ощущаешь себя в этих ситуациях? Что происходит с твоей самооценкой? Осознай, как это соотносится с повседневным опытом общения.

5. Выясни, как ты делаешь, чтобы другие боялись тебя. Из-за того, что мужчины часто привыкают к собственной агрессивности, вспышкам гнева или спокойствию и уходу в себя, окружающие чувствуют себя неуютно. Это может травмировать людей, усиливать их страх и вызывать воспоминания о ситуациях, когда другие вызывали их смущение или страх.

6. Будь собой и позволь другим быть собой. Каждый человек испытывает желание и потребность быть самим собой. Жизнь в обществе, формирующем людей по стандартному предсказуемому и управляемому образцу, требует борьбы за самоосуществление. Когда человек честен перед собой, доверяет своей интуиции и ощущает тесную связь с другими, у него появляется основа для личностного роста.

7. Поднимись над манипуляцией. Манипуляция людьми ради удовлетворения собственных потребностей стала второй натурой для мужчин, изголодавшихся по любви и сохранивших детскость во взрослом возрасте.

8. Помни, что ты живой человек, а не машина. Множество мужчин усвоили расчетливый подход к жизни. Они измеряют и рассчитывают все и вся. Все должно соответствовать некой готовой формуле. Если этого не происходит, они начинают тревожиться. Но лучше быть чутким, гибким, верящим и открытым к другим человеком.

9. Вернись к здравому смыслу. Хотя каждый человек уникален, у него есть общие корни с другими людьми. Стоит прислушаться к себе и найти свое место в окружающем мире.

10. Прислушивайся к сигналам своего тела. Остановись, сделай пару вдохов и скажи себе: «Я – тело». Повторяй это спокойно вслух и про себя. Позволь любым мыслям, чувствам, воспоминаниям или образам проникнуть в сознание. Затем закрой глаза и проделай все по второму разу, дав волю всему: чувствам, мыслям, воспоминаниям, движениям и т.п. Далее вообрази себя в обыденной ситуации: на работе, дома или в транспорте, вновь повторяя: «Я – тело». Осознай каждый образ или воспоминание, отмечая, когда возникло ощущение разделения. Представь, что ты работаешь в авральном режиме, чтобы успеть сдать работу в срок – как тут мешает собственное тело? Вслушайся в телесные ощущения. Что происходит? Можно изменить образ тела, концентрируя внимание на прежних ощущениях, привнося их энергию в теперешние чувства, которые вызывают релаксацию и интеграцию.

11. Прими свои чувства. Вспомни какой-нибудь случай за последние две-три недели, когда ты сердился. С кем ты был и что происходило? Что вызвало гнев? Сосредоточься на этом моменте и определи, если сможешь, какие еще чувства там присутствовали. Огорчение? Страх? Смущение? Боль? Можно ли обнаружить радость или возбуждение среди других чувств? Какое чувство доминировало? Если это был гнев, что делал другой человек? В чем была в тот момент твоя главная потребность? Быть выслушанным, понятым, управлять

ситуацией? Теперь углубись в себя, исследуй таким же образом отрочество и детство. Каждый раз обращай внимание на появление определенного чувства. Пойми, как и когда ты начал «проглатывать» собственные чувства, как это отразилось на ощущении себя и потребностях.

12. Помни, что у тебя есть потребности и право на них. Если человек отрицает свои потребности, он оказывается взаперти и не может дотянуться до других людей, становится зависимым и требует от других, особенно от женщин, стать его мамой. Тут возникает внутренний разрыв, который ничем невозможно заполнить. Нужна практика, чтобы отличать свои реальные потребности взрослого человека от детских потребностей. Приучаясь понимать свои потребности и находя пути их удовлетворения, человек освобождается от зависимостей.

13. Научись быть в одиночестве и радоваться этому. Малыши радовались возможности побыть в одиночестве, это было их личное время, которое использовалось для размышлений, игр, планов и осознания разных событий жизни. Взрослые мужчины приняли на себя ответственность родителей, мужей, работников, и у них осталось очень мало времени на себя. Они настолько привыкли к отсутствию свободного времени, что когда выпадает возможность побыть в одиночестве, мужчины чувствуют себя дискомфортно, заполняют это время работой или пытаются его игнорировать. Им нужно найти время, чтобы побыть в своем личном пространстве, это необходимо для здоровья и благополучия.

14. Представь себе, что жизнь – одна большая шутка. Если не принимаешь жизнь всерьез и не можешь взять на себя ответственность как работник или родитель, стало быть, пора повзрослеть. Это не значит, что надо задушить в себе игровое начало, которое само по себе – дар, нечасто встречающийся у мужчин. Тут нужен сбалансированный подход. Прежде всего, стоит изменить свои стереотипы. Кроме того, что-то в окружении помогает мужчине побыть маленьким ребенком. Стоит найти путь своего роста.

15. Прости нанесенные тебе обиды. После того как человек внутренне прощает обидчика, он говорит ему «до свидания», закрывает глаза и переживает чувство потери. Затем он открывает глаза и говорит «привет» тому же человеку, но по-новому и со свежим, измененным отношением к нему. Прощение запускает процесс исцеления, обретения цельности, что вылечивает старые раны.

16. Делись с другими. Нет большего удовольствия, чем получать от других идеи, тепло и любовь. Все люди одновременно учат и учатся, они многое получают от взаимного обмена информацией, заботой, навыками и поддержкой.

17. Стань ребенком. Это многократно повторяют всевозможные руководства, и в этом есть правда. Когда удастся вернуть простоту, трепет перед чудом, детскую непосредственность, жизнь преобразается: уменьшается груз повседневности и происходит возрождение. Возвращается детский смех, воспоминания, полные чудес и удивительных событий. Это смягчает суровость жизни. Стать ребенком – значит лучше увидеть и почувствовать мир и других людей.

18. Будь смиренным, обрети цельность. Без цельности человек не знает, кто он и куда идет.

19. Не откладывай жизнь на потом. Надо начать становиться собой прямо сейчас. Каждый человек переживал периоды боли и радости, страха и восторга, и это разнообразие делало его богаче.

Описанные выше установки можно использовать в процессе терапии мужчин, это дает возможность разобраться со многими страхами, присутствующими в их жизни.

Под тонким слоем сознания находится бессознательное – совокупность психических воздействий, которым мужчин подвергали с самого рождения. Мужчина может о них не помнить, но бессознательное на них влияет. Это сфера индивидуальных комплексов. Тут комплекс – эмоционально заряженное переживание, сила которого зависит от тяжести аффективной нагрузки, если речь идет о травме, или от продолжительности влияния, если речь идет об отношениях с другим человеком. Обычно на первом месте стоят переживания,

связанные с матерью. Разумеется, другие переживания и отношения тоже влияют на мужчину, но, как правило, с психологической точки зрения все определяет эта область переживаний. После отделения от матери, от этого телесного и психического единства, мужчина неосознанно стремится воссоединиться с ней. В каком-то смысле каждый поступок в жизни мужчины совершает под воздействием эроса, пытаясь восстановить связь с матерью через другие объекты желаний, посредством сублимации или даже через проекцию ее образа или ее черт на весь мир (такое же значение имеет слово «религия», образованное от лат. *religare* – воссоединять). Когда мать защищает младенца, заботится о нем, она выступает в качестве главной посредницы между ним и внешним миром. Она – «первичный объект», окружающий человека и находящийся над ним и между ним и внешним миром. Мать воплощает архетип жизни и дает мужчине его образ. Если от отца человек наследует определенный набор хромосом, то мать – это место его рождения, центр его вселенной. В специфических отношениях между матерью и ребенком заложена самая разная информация о жизни. Биохимия материнского чрева, общение матери с ребенком, когда та подтверждает или отрицает его право на жизнь, – это первые сообщения о жизни. Мужчина проводит рядом с матерью формирующий период младенчества и раннего детства – дни, месяцы, годы (тем больше, чем дальше от него отец, особенно если отец отсутствует). Роль матери исполняют и те, кто заботится о мальчике, учителя и воспитатели; в нашей культуре такими людьми тоже в основном являются женщины. А это значит, что основную часть информации о себе и о том, что такое жизнь, мужчины получают от женщин. Поэтому фемининность в мужской психике обладает огромной силой.

Так как мать – носитель архетипа жизни, это затрагивает сферы как коллективного, так и индивидуального бессознательного. Иными словами, материнский комплекс – это живущая в каждом из мужчин аффективно заряженная идея матери. Она проявляется как потребность в тепле, привязанности и заботе. Если при первом соприкосновении с жизнью эти потребности человека (хотя бы в целом) удовлетворяются, он чувствует свою сопричастность жизни, ощущает, что есть место, где он будет защищен и окружен заботой. Если первичное ощущение фемининности болезненно, человек чувствует себя оторванным от истоков и от самой жизни. Такая онтологическая травма ощущается в теле, обременяет психику и часто проецируется на весь мир. Из такой преимущественно бессознательной феноменологической интерпретации мира развивается общее мировоззрение человека. С другой стороны, благословенная материнская преданность ребенку может обернуться для него проклятием. Многие женщины стремятся прожить не прожитую ими жизнь через жизнь своих сыновей. Справедливости ради нужно отметить, что развитию анимуса этих женщин, то есть внутренней маскулинности, определяющей уверенность в себе, компетентность и возможности, часто препятствуют заложенные в культуре полорольевые ограничения. Следовательно, через своих сыновей эти женщины косвенно пытались реализовать свои возможности. Согласно мнению К.Г. Юнга, непрожитая жизнь родителя может стать для ребенка величайшим бременем. Часто мужчину к успеху бессознательно ведет психологически неразвитый анимус матери. По сути, нет ничего плохого в том, что мотивы мужчины определяются сильным влиянием матери. Вместе с тем мужчина должен себя спросить: как и в какой мере он сам определяет свою жизнь, если несет на себе материнские проекции? Если мужчина хочет освободиться, они должны хотя бы осознать ценности, которые определяют его жизненный путь.

Существует немало мужчин, которые испытывают столь сильную потребность в материнской заботе и внимании, что они обречены на неудовлетворенность в отношениях со своими женами. Хотя, конечно, женщины не хотят превращаться в матерей для своих мужей, многие мужчины стараются добиться от жены безусловного принятия и заботливого отношения, присущего «хорошей» матери. С течением времени женщины все больше и больше устают от заботы о своих «маленьких мальчиках», а «мальчикам» становится все труднее покинуть родительский дом и стать взрослыми, поскольку никто не способен им указать верный путь.

Когда мужчина ощущает эту динамику притяжения-отталкивания, связанную с материнским комплексом, он склонен примешивать это воздействие к отношениям с реальной женщиной. Поскольку в близких отношениях мужчина часто испытывает регрессию, превращая партнера в мать и бессознательно требуя, чтобы она была для него «хорошей грудью», он боится и подавляет женщину, словно, установив над ней контроль, он сможет совладать со своим подспудным страхом. История взаимоотношений мужчин и женщин служит убедительным тому доказательством. Человек стремится подавить то, чего он боится. Именно страх есть причина притеснения женщин и гонений на гомосексуалистов.

Из-за аномалии взаимоотношений мужчины с матерью у мужчин развивается искаженное отношение к фемининности, что остается преимущественно бессознательным. Можно выделить четыре формы таких искажений.

Во-первых, мужчины проецируют на женщин свой материнский комплекс с его огромным эмоциональным зарядом. И, боясь власти женщин, мужчина стремится ее ублажить, ею управлять или вообще избегает выяснения отношений с ней. Поскольку он не в состоянии признать проблемы, связанные с материнским комплексом, и справиться с ними, мужчина сохраняет отношения, построенные на проекции и основанные на стремлении к власти. Эта главная основа так называемой войны полов: страх заставляет заменить эрос властью.

Во-вторых, мужчин ужасает их собственная внутренняя фемининность. Они связывают свои чувства и инстинкты, свою способность проявлять заботу и нежность с характерными качествами женщины и поэтому от этого отстраняются. Одновременно мужчина отстраняется от своей анимы (внутренней фемининности), что приводит к глубокому отчуждению от себя. По сути, было бы не совсем правильно говорить о фемининной составляющей мужской психики, поскольку в действительности анима неотделима от мужской сущности. Мужчины редко раскрывают эту часть личности, но они так же, как и женщины, ориентированы и на внешний мир, и на свою внутреннюю жизнь.

В-третьих, так как мужчины столь неуверенно относятся к своей половой идентичности и сопутствующим социально-половым ролям, они боятся и отрицают те части личности, которые не влезает в узкие рамки социальных ограничений. Замечая эти аспекты личности у других, они их с яростью отвергают. Примером тому служит гомофобия. Мужчины-гомосексуалисты имеют право жить в соответствии со своей сексуальной ориентацией. Уже давно известно, что гомосексуализм является вовсе не личным выбором человека, а его биологически предопределенной ориентацией, процент носителей которой в ходе исторического развития остается постоянным. Гомосексуалы могут обладать таким же мужеством, чтобы, скажем, идти в бой, как и гетеросексуальные мужчины. Гомофобия указывает на реальную проблему: мужчина испытывает страх перед теми, кто служит воплощением их непрожитой жизни. Врагом тут является не непохожий на мужчину гомосексуалист, а страх, что мужчины не такие, какими должны быть по канонам патриархата.

В-четвертых, ощущение мужчинами «женской власти» может привести к ее переоценке и к страху перед сексуальностью. Цель отношений, основанных на взаимном согласии, примером которых являются супружеские отношения, не забота друг о друге (это приводит лишь к активизации детско-родительских комплексов), а помощь в личностном развитии друг другу. Это значит, что отношения между людьми должны строиться на диалектике: это откровенное общение, в котором существуют и компромисс, и рост личности. Несомненно, секс связывает полы между собой. Однако мужчины, которые зачастую неумело обращаются со своими эмоциями, сводят весь процесс к половому акту и концентрируют свое внимание исключительно на нем. Основная психологическая цель секса для мужчин, которые живут в жестоком и равнодушном мире и отношения которых с анимой фригидны, – вернуться туда, где было тепло и уютно. Секс – это форма эмоционального самоутверждения, наркотик, заглушающий боль израненной души. Если жизнь ранит мужчину, то секс, так же как лекарство или работа, может притупить острую боль. В процессе полового акта происходит

трансценденция, длящаяся несколько мгновений. Оргазм может стать переживанием экстаза; в этот момент мужчина как бы выходит за жесткие рамки ограничений обыденного сознания. Для многих мужчин сексуальное переживание близко к религиозному. Таким образом, за половым актом может стоять отчаянный поиск признания, истоки которого лежат в материнском комплексе. В конечном счете это пристрастие становится пагубным. Секс как любовь, секс как общение, секс как диалектика – каждый такой аспект сексуальных отношений предполагает наличие равных партнеров. Секс как «спасение» искажает отношения мужчины и женщины и примешивает сюда тему власти.

Многие мужчины полны ярости по отношению к женщинам, и эта эмоция нередко выходит наружу. Иногда эта ярость развивается вследствие насилия, совершенного над мужчиной в детстве; в таком случае довольно просто определить ее этиологию и найти причинно-следственные связи. Но часто ярость связана с избыточным влиянием матери и с отсутствием необходимого уравнивающего влияния отца. Тогда она, безусловно, представляет собой накопившийся гнев, сложную эмоцию, возникающую при нарушении психологического пространства ребенка. Если в процессе развития ребенка хрупкие границы этого пространства все время нарушаются либо в результате насилия, либо вследствие избыточного влияния взрослого, формирующееся Эго постоянно страдает от внешних эмоциональных травм, что может привести к социопатии.

В целом мальчик может испытывать страдания и от «избытка», и от «недостатка». В первом случае на ребенка воздействуют потребности матери, ее дезориентированная психология, ее травмы, ее непрожитая жизнь. «Избыточность» матери разрушает хрупкие границы психики ребенка и порождает у него чувство бессилия. Это переносится во взрослую жизнь и проецируется в основном на женщин и на среду, и тогда чувство бессилия постоянно преследует мужчину. Но если мужчина чувствует, что его мать не в состоянии удовлетворить его потребности, и страдает от ощущения оставленности, это тоже сказывается на его развитии неблагоприятным образом. Такие страдания неизбежно снижают внутреннее ощущение состоятельности («Если бы я был лучше, то получил бы все, что мне нужно и чего я заслуживаю»), что, в свою очередь, порождает общее чувство ненадежности и поиск матери, который питает тревожная зависимость и страх. Ощущение своего Я у мужчины в значительной степени аффективно окрашено этими травмами – «избытком» или «недостатком», а нередко тем и другим вместе.

Не обладая способностью к интроспекции, мужчина обречен жить в мире проекций, и не стоит удивляться тому, что к нему возвращаются все его фантазии и самые жуткие страхи. То, что мужчинам не удалось интериоризировать, всегда проецируется вовне.

Одна из величайших задач развития мужчины – достичь здорового отделения от матери. Вместе с тем он должен осознать важность образа архетипической матери. В отличие от дочери, сыну не хватает первичной идентификации с матерью, в особенности когда он начинает от нее психологически отделяться. Во взрослой жизни последствия изначальной проблемы привязанности-отделения сохраняются в виде внутреннего образа анимы мужчины. Пока он не готов признать свою зависимость, которая является зависимостью внутреннего ребенка, он либо тщетно пытается найти опору в нездоровых отношениях с суррогатом матери, либо испытывает гнев на жену или подругу, которая не соответствует его требованиям. Обычный мужчина почувствовал бы сильный стыд при одной мысли о том, что он ищет мать в своей жене или подруге, но, если он не может отделить свои детские отношения с матерью от реальных отношений с женщиной, он обречен воспроизводить старый регрессивный сценарий. Ни один мужчина не может стать самим собой, пока не пройдет через конфронтацию со своим материнским комплексом. Только обладая мужеством, позволяющим заглянуть в пропасть, разверзшуюся под ногами, он может обрести независимость и освободиться от гнева. Если он все еще ненавидит мать или женщин, значит, он пока не стал взрослым; он по-прежнему ищет защиты или пытается уклониться от власти матери.

Как уже говорилось выше, самое сильное психологическое воздействие на ребенка

оказывает жизнь, которую не прожили его родители (и предки вообще). Это утверждение может показаться слишком надуманным и поверхностным, но тут надо сделать одно важное уточнение: это та часть жизни, которую родители могли бы прожить, если бы им не помешали конкретные, всем известные и часто весьма банальные обстоятельства. То, что не выстрадано, не осознано и не интегрировано человеком, передается следующему поколению. Значит, особенности материнских капризов и причуд, уровень ее сознания, характер ее собственных психических травм и соответствующие стратегии поведения формируют психическое наследие ребенка. От матери ребенок получает многочисленные послания о себе самом и о жизни, с которой он должен примириться. Даже когда сын женится и живет с другой женщиной, мать может играть ключевую роль в его жизни (о чем свидетельствует огромное количество анекдотов об отношениях зятя и тещи).

Таким образом, когда мужчина пытается избежать осознания материнского комплекса, это причиняет ему большой вред: это разрушает не только его взаимоотношения с другими, но и его отношение к самому себе. Все, что остается бессознательным, не исчезает из жизни – оно активно влияет на психику человека. Такое отчуждение от себя снижает качество жизни и отравляет отношения с окружающими. Чтобы исцелиться, мужчина прежде всего должен заняться своими непроработанными интериоризированными отношениями с матерью начиная с младенчества, исследовать характер своих индивидуальных и социальных травм и, наконец, понять место, которое занимает его отец в этой эмоциональной конstellляции.

Воздействия материнского комплекса на жизнь мужчины огромно, но не менее важно тут и влияние отца. Несомненно, мужчине нужен позитивный образ маскулинности, и чувство общности между мужчинами способствует достижению этой цели. Но многие мужчины не имели возможности получить такой образ. Часть внутреннего мира отца, которая осталась недоступной его самопознанию, никогда не сможет перейти к сыну.

Каждому сыну что-то нужно от отца. Особенно ему важно услышать, что отец его любит и принимает таким, какой он есть. Слишком многие мужчины не завершили процесс индивидуации, потому что не получили поддержки от отца. Естественно, сыновья решили приспособливаться к требованиям отца, укротив свои желания, чтобы заслужить его одобрение. Часто они получали одобрение, стремясь соответствовать отцовским ожиданиям. Иногда они всю свою жизнь ищут одобрения у окружающих. Или же, не слыша одобрения из отцовских уст, они поняли его молчание как свидетельство своей неполноценности.

Сыну необходимо видеть отца и в окружающем его мире. Ему нужен отцовский пример, помогающий понять, как существовать в этом мире, как работать, как избегать опасностей. Сыну нужно, чтобы отец сказал то, что ему необходимо знать для жизни «там», во внешнем мире, и оставаться в ладу с самим собой. Сын должен видеть, как живет отец, как он борется, проявляет эмоции, терпит неудачи, падает, снова встает, оставаясь при этом человеком. Если сын не видит, что отец честно совершает собственное внутреннее странствие, значит, он должен найти какой-то свой путь или, в конце концов, бессознательно совершить путешествие, в которое так и не отправился отец.

Отец может присутствовать физически, но отсутствовать духовно. Иногда это отсутствие реальное (смерть, развод), а часто – символическое, тогда оно проявляется в молчании, в неспособности дать то, чего, по-видимому, в свое время отец не получил сам. Неполноценность отца нарушает связи в детско-родительском треугольнике, и тогда диадическая связь матери с сыном становится слишком сильной. При всех добрых намерениях большинства матерей они не способны вести сыновей в ту область, о которой сами не имеют никакого представления. При отсутствии отца, способного вытащить сына из цепких объятий материнского комплекса, сын остается мальчиком, который либо попадает в плен зависимости, либо, в результате компенсации, станет мачо, подавив свою фемининность. В таком случае он будет нести в себе страх и смятение, а значит, ему придется их скрывать. Такой мужчина скрывает свою уязвимость, свою тоску, свою скорбь и становится чужим самому себе.

Травма, которую наносит отец сыну, очень глубока. Из-за того, что родной отец не в состоянии помочь сыну, тот ищет помощи у суррогатных отцов: религиозных пророков, поп-звезд – и в самых разных «измах». Или же он страдает, переживая душевную скорбь в одиночестве. Лишь немногие сыновья могут поблагодарить своих отцов. Поэтому для исцеления мужчине остается полагаться на осознание себя.

Каждый сын должен спросить себя: «Какие травмы были у моего отца? Чем он пожертвовал (если эта жертва была принесена) ради меня и других? На что он надеялся и о чем мечтал? Воплотил ли он в жизнь свои мечты? Был ли он эмоционально свободен, чтобы жить такой жизнью? Как его отец и его культура мешали его путешествию? Что мне бы хотелось узнать о его жизни и его истории? Что мне бы хотелось услышать от него о том, что значит быть мужчиной? Пробовал ли отец отвечать на такие вопросы самому себе, не для посторонних? Приходилось ли ему вообще когда-либо их задавать? В чем заключается непрожитая жизнь моего отца, которую я, может быть, в той или иной мере проживаю за него?»

Подобные вопросы одного поколения к другому обычно не проговариваются вслух. Если их сознательно не задают, значит, ответы на них были бессознательно прожиты внутри, что зачастую порождало травму. Когда мужчина задает такие вопросы, даже если его отец умер, у него больше шансов избежать идеализации или обесценивания отца. Если мужчина лучше поймет своего отца с точки зрения взрослого человека, он вероятнее сможет стать отцом для самого себя.

Многие отцы стремились к тому, чтобы их сыновья соответствовали правилам мужского сообщества. Нередко мужчины ощущают в себе какую-то немоту или пустоту, за которой прячутся глубоко затаенные и подавленные эмоции, не соответствующие скрытым социальным ожиданиям. Среди этих эмоций есть тяга к близкому общению и любви, которую мужчина жаждал получить от отца. Близость с отцом не предусмотрена программой воспитания мужчины. Мужчин учат во всем подражать отцам, но близость между отцом и сыном не приветствуется, по крайней мере их учат воздерживаться от проявлений физической ласки, а в целом – вообще от проявлений близости. Сыновья переносят такой тип отношений в свою взрослую жизнь и в собственной семье строят свои отношения с сыновьями по той же модели. Поэтому они боятся близких, душевных контактов с другими мужчинами. С самого начала мужчин учат, что между ними не может быть никакого тепла; отцы, братья, приятели и все общество постоянно напоминают мужчинам эту заповедь. Мужчинам кажется, что раз большинство так думает, значит, так оно и есть. Когда мужчина размышляет над тем, кто его научил такому «правильному» мужскому поведению, он обнаруживает, что это был отец. Мужчинам предстоит преодолеть накопленные в прошлом модели поведения, веками создававшие эмоциональные и психологические преграды между отцами и сыновьями. Некоторым повезло с людьми, заменившими отца, – с руководителями, учителями, дядями, дедушками и другими людьми, которые стали их наставниками и показали лучший, более здоровый способ быть мужчиной.

Чаще всего к психотерапевту приходят именно мужчины с более сильным эмоциональным потенциалом и более честные с собой. Остальные слишком сильно боятся этого процесса. Роберт Хопке в своей книге «Мужские сны и исцеление мужчин» (Норске, 1989) утверждает, что мужчине требуется примерно год индивидуальной терапии, прежде чем он сможет интериоризировать и признать свои чувства, – целый год лишь для достижения того уровня самоощущения, которое, как правило, существует у женщины изначально. Терапия дает мужчине уникальную возможность рассказать другому человеку о своей жизни, быть эмоционально честным и знать, что впоследствии ему не станет из-за этого стыдно, поделиться с ним тайной: что значит быть мужчиной. Для многих мужчин терапия становится переходным ритуалом отделения от матери и вступления в мир мужчин. Приходя на терапию, мужчина, как это часто бывает, считает, что проблемы существуют где-то «вовне» и что если он сможет их «понять», то жизнь снова наладится. Наступает время, и он осознает, что до сих пор жил неправильно и что совершенный им

бессознательный выбор завел его в лабиринт, блуждание по которому усугубляет отчуждение от себя. Он может осознать, что у него нарушена связь с фемининностью, но крайне редко предполагает, что она находится внутри. Он испытывают сильную тоску по отцу, хотя это переживание, по своей сути, является бессознательным. Определив роль матери (а значит, и материнского комплекса вместе с его архетипическими обертонами) в его развитии и поняв, к чему приводит отсутствие отца и наставников, мужчина начинает понимать вопросы, в которых он обязан разобраться самостоятельно.

У каждого мужчины есть своя психологическая история, в основе которой лежит детское стремление получить заботу и защиту. Этот внутренний ребенок постепенно начинает выглядывать во внешний мир, чтобы там бороться и в конце концов умереть. Но так как сильная потребность в «тихой гавани» не исчезает, а постоянно возрастает, мужчина обычно взваливает это бремя на женщину. Однако большинство женщин совершенно справедливо сопротивляются исполнению роли матери, и мужчине приходится строить свою «тихую гавань» самому. Вполне понятно, что мужчины боятся зависимости, но им не следует бояться своей потребности в заботе и внимании. Все люди хотят, чтобы о них заботились. Мужчина должен принять эти свои потребности. И независимо от того, в ком он видит источник внимания и заботы – в женщине или другом мужчине, ему следует признать, что прежде всего он сам отвечает за то, чтобы себя прокормить и о себе позаботиться. Тогда у него появится соответствующее отношение и к страху перед другими людьми, и к потребности в них.

Потребность в заботе является архетипической, она связана с отношением мальчика к матери, но и его становление как мужчины тоже представляет собой архетипическую потребность, удовлетворение которой должно прийти из мира отца. Сыну нужно видеть, как отец относится к своей внутренней истине, как он справляется со стыдом и страхом, как он сохраняет равновесие со своей внутренней фемининностью и как он организует окружающий внешний мир. Уверенность в себе не следует смешивать с комплексом стремления к власти. Игра во власть кастрирует всех мужчин. Смысл уверенности в себе состоит в том, что человек чувствует в себе позитивную энергию, необходимую для решения задач, которые ставит перед ним жизнь. Человек может позволить себе окунуться в эту жизнь и бороться за обретение ее глубинного смысла; он чувствует возможность вынырнуть из нее, когда к нему вплотную подступают силы тьмы. Для развития такой уверенности в себе полезно видеть пример отца, но большинство мужчин создают ее каждый на свой лад.

Фактически отцовский и материнский комплексы представляют собой сгустки энергии, живущие своей жизнью, неподконтрольной сознанию. Каждый мужчина должен знать свои интериоризированные образы и уметь различать, какое послание говорит о проблеме выживания и самосохранения, а какое – о наличии энергии, необходимой для борьбы за лучшую жизнь. Чем заряжены эти комплексы? Какие внутренние и внешние послания они передают? Что происходит, когда человек делает ложный выбор?

Те же вопросы, что он раньше задавал отцу, чтобы понять его и испытать его печаль, каждый мужчина должен задать и себе. Каковы его индивидуальные травмы, его устремления, какова его непрожитая жизнь? Каждый мужчина должен снова и снова задавать себе вопросы, ответы на которые он хотел бы услышать от отца. Если раньше он хотел узнать от отца, как стать мужчиной, как справиться со страхом, как обрести мужество, как сделать выбор, который не одобряют окружающие, как уравновесить мужскую и женскую энергию, как, сохраняя равновесие, идти по жизни, то теперь он должен рискнуть задать эти вопросы себе. И даже если он не знает ответа, по крайней мере, он задает правильные вопросы.

Так, например, мужчина должен задать себе вопрос: чего именно я боюсь и почему не двигаюсь вперед? Какие самые сокровенные задачи я обязательно должен решить? Каково мое призвание в жизни? В какой мере я могу совместить работу с потребностями души? Как я могу строить отношения с другими и при этом развиваться индивидуально? Какую область непрожитой жизни отца я должен прожить? Затем наступает решающий момент в жизни

человека: он идет на риск, проявляет отвагу, чтобы прожить эти вопросы в экзистенциальном мире. Чтобы быть мужчиной, надо знать, чего ты хочешь, а затем мобилизовать свои внутренние ресурсы, чтобы достичь желаемого. Такой взгляд может показаться слишком упрощенным, но в самом начале человеку крайне трудно понять, чего он хочет. Как отделить внутреннюю истину от какофонии личных комплексов и предписаний культуры? И где взять мужество, чтобы жить в реальном мире после обретения своей внутренней истины?

Именно поиск ответов на такие вопросы, а также смелость в процессе странствия во внешнем и внутреннем мире превращают мальчика в мужчину. Юнг однажды заметил, что мы не решаем свои проблемы, а их перерастаем (Юнг, 2000). Именно эта способность к росту осознания открывает возможность исцеления. Каждому мужчине по-прежнему хотелось бы почувствовать материнское тепло и заботу и оказаться за сильной спиной отца, который бы прокладывал ему путь. Но это невозможно. Чтобы удовлетворить свои потребности, каждый мужчина должен избавиться от директив своих родительских комплексов и принимать собственные решения.

6.2. Тренинг «Стратегии перехода»

Слово «переход» часто означает некий процесс перебрасывания моста. Сегодня множество исследователей пытаются объяснить значение жизненных переходов. Разные теоретики (Левинсон, Вайллант, Лоуэнталь и другие) развили ранние работы Эрика Эриксона (1996б), который выделил определенные стадии цикла человеческой жизни. Тут следует воздать должное и Карлу Юнгу, одному из первопроходцев в изучении человеческой психики, за его концепцию индивидуации, роста личности в ее стремлении к целостности. При этом современные люди далеки от полного понимания значимости стадий жизненного цикла и сопутствующих изменений, причем особые трудности вызывает переживание эпизодов перехода (Карделл, 2005).

В связи с тем, что переходные ритуалы практически исчезли из нашей культуры, современному мужчине приходится самостоятельно доходить до смысла такого рода событий. Несмотря на разнообразие и неповторимость разных культур, архетипические стадии таких переходных ритуалов в них были поразительно схожими. Кажется, наши предки интуитивно улавливали важность обособления для развития личности. Длительность, интенсивность и структура ритуалов напрямую зависели от трудностей процессов расставания с детством и взросления. В нашей культуре лишь немногим людям удастся осуществить психологическое отделение от родительской семьи и стать взрослыми, поэтому имеет смысл раскрыть и осмыслить переживания человека на всех стадиях процесса инициации (Холлис, 2005).

Обобщенно можно представить шесть стадий ритуала перехода. Несмотря на то что содержание каждой из них зависит от местных условий и традиций, сами стадии вполне вписывались в единые формы.

Первая стадия переходного ритуала – физическое отделение от родителей, необходимое для начала психологического отделения. Здесь у мальчика никогда не было выбора. Среди ночи его «похищали» у родителей старшие соплеменники, которые, надев маски или раскрасив лица, перевоплощались в богов или демонов. Маски помогали им превратиться из родственников и соседей в богов и архетипические силы. Внезапность и даже насилие, присущее такому отделению, отражали собой тот факт, что ни один юноша добровольно не расстанется с комфортом домашнего очага. Его тепло, защита и забота имеют огромную притягательную силу. Но остаться у домашнего очага, образно или реально, – значит остаться ребенком и тем самым отречься от возможности стать взрослым.

Второй стадией переходного ритуала была смерть. Мальчик должен был пройти через символические похороны: он проходил через темный туннель, полностью погрузившись в реальный или символический мрак. Хотя это действо, несомненно, приводило его в ужас, на самом деле юноша переживал символическую смерть своей детской зависимости. Он

по-настоящему страдал от утраты родительского очага. «Ты больше не сможешь вернуться домой». Это была потеря невинности, потеря связи с детским раем.

Но, несмотря на смерть, жизнь должна продолжаться. Поэтому третья стадия представляет собой ритуал возрождения. Иногда это возрождение сопровождалось изменением имени, что говорит о появлении на свет нового человека.

Четвертая стадия инициации обычно включала в себя обучение, то есть приобретение знаний, которые требовались юноше, чтобы он мог вести себя как взрослый мужчина. Основная задача тут состояла в приобретении практических навыков охоты, рыболовства, умения обращаться со скотом, которые позволяли «новообращенному» мужчине наряду с другими мужчинами поддерживать и защищать свое сообщество. Кроме того, ему сообщали о его правах и обязанностях взрослого мужчины и члена сообщества. И наконец, на этой стадии происходило посвящение в таинства, при котором у юноши должно было появиться ощущение твердости духа и сопричастности трансцендентному миру. «Кто твои боги? Какому обществу, каким законам, этике, духовным ценностям они покровительствуют?» Этот мифический контекст придавал юноше ощущение многомерности процесса, в котором он участвует, и обогащал его психику.

Пятую стадию можно определить как суровое испытание. По своему содержанию оно бывает разным, но обычно мальчик должен тут пережить мучительные страдания из-за ухода от домашнего очага, обеспечивающего комфорт и защиту. Осознание приходит только через страдания; без страданий той или иной формы – физических, эмоциональных или духовных, мужчины легко удовлетворяют прежними правилами, удобными привычками и зависимостями. Страдания необходимы также и потому, что они готовят мальчика к превратностям реальной жизни, которые он довольно скоро на себе испытает. Хотя подобная практика кажется варварской, ритуальное «обрезание» и «кровопускание» не только знаменует расставание с телесным комфортом и детскими зависимостями, но и накладывает на человека знак избранности, принадлежности к сообществу прошедших через инициацию взрослых.

Испытание обычно включает в себя определенные формы изоляции, пребывание в сакральном пространстве, отдельно от сообщества. Существенная особенность взрослого состоит не столько в том, что человек больше не может вернуться под защиту взрослых, а в том, что он учится использовать внутренние ресурсы. Никто не догадывается о существовании таких ресурсов, пока не встает перед необходимостью их использовать. Мир природы темен, в нем много «странных зверей и демонов», и конфронтация человека с собственным страхом – это важный момент. Ритуальное уединение позволяет приблизиться к постижению главного: независимо от того, в какой мере социальная жизнь связана с семьей, мужчины совершают по ней странствие в одиночестве и должны научиться находить внутренние ресурсы и равновесие, иначе они никогда не станут взрослыми. Часто проходящий инициацию юноша проводил в одиночестве месяцы, ожидая «великого сна» как послания богов о своем настоящем имени или истинном призвании. Он мог полагаться только на свою сообразительность, свое мужество и свое оружие; в противном случае у него оставалось мало шансов на выживание.

К началу последней стадии – возвращению – мальчик становился взрослым.

В традиции переходных ритуалов заключается большая мудрость, поскольку они непосредственно и глубоко влияют на энергию материнского комплекса, то есть на присутствующее у каждого человека чрезвычайно сильное стремление к зависимости. Для преодоления этой инертной силы притяжения требуется особое эмоциональное переживание. Ни один человек не хочет добровольного отделения, а потому психологическая апатия, страх и зависимость начинают приобретать доминирующий характер или угрожают нашей жизни.

В традиционных культурах ритуалы инициации мальчиков были развиты сильнее, чем ритуалы инициации девочек, поскольку ожидалось, что, покинув родную мать, девочки снова вернутся к домашнему очагу. Ритуалы отделения касались прежде всего мальчиков не только из-за особой значимости материнского комплекса в их жизни, но и в виду

представлений о том, что мальчики покинут природный мир, «инстинктивную» жизнь и уйдут в искусственный, созданный человеком мир цивилизации и культуры. Сегодня прежние полоролевые ожидания разрушились. Современные женщины не меньше чем мужчины испытывают потребность в переходных ритуалах, позволяющих им стать взрослыми.

Традиционные ритуалы перехода необходимы и для того, чтобы перекинуть мост из детского состояния во взрослое, от зависимой «инстинктивной» жизни мальчика к независимой самодостаточности взрослого мужчины. Когда ритуалы выполняют свое назначение, мальчик ощущает экзистенциальные перемены, в нем умирает одна сущность и рождается другая. Но, как известно, таких ритуалов сегодня нет. Если спросить современного мужчину, ощущает ли он себя мужчиной, этот вопрос, скорее всего, покажется ему глупым либо подозрительным. Он знает свои социальные роли, но при этом не может определить, что же значит быть мужчиной, и, вероятно, не может ощутить, что его идентификация неполна и расплывчата. А поскольку у современных мужчин нет доступных традиционных ритуалов перехода или мудрых старейшин, которые помогли бы им перебраться «на другой берег», им приходится искать ответы на свои вопросы в ролевых ожиданиях и в ролевых моделях. Тогда смятение и боль прячутся в глубину души, или отыгрываются в насильственном поведении, или вообще не достигают сознания. И тогда брешь между мудростью и опытом заполняется внешними образами, которые (что справедливо и для мужчин, и для женщин) редко укрепляют психику.

Во-первых, мужчин приучили жить во внешнем мире. Сфера перехода – внутренняя, поэтому женщины лучше подготовлены к тому, чтобы обратиться к силе и мудрости внутреннего мира; у них есть природное знание, нужное для исцеления. Мужчины привыкли не доверять чувствам и подменять их разумом, веря в его превосходство. В результате была создана дихотомия мужское-женское, чтобы управлять как внутренним, так и внешним аспектом жизненного опыта. Поэтому, когда мужчины чувствуют свои внутренние изменения, они смущаются, неуют и испытывают необходимость управлять эмоциями, боясь их высвобождения.

Во-вторых, мужчины плохо подготовлены для встречи с переменами, которые постоянно присутствуют в жизни. Предки человека придумали сложные ритуалы, которые помогают мужчинам переживать изменения в их путешествии. Сегодня таких священных ритуалов нет, если не считать пьянки и первого сексуального опыта. Сталкиваясь с моментом перехода, мужчина предоставлен сам себе.

В-третьих, мужчина прикован к своим ролям, к тому, что он должен делать согласно ожиданиям и каким он должен быть. Страшно отказаться от готового сценария и легче сохранять верность этим застывшим образам. Мужчина боится, что, освободившись от них, он станет хуже или погибнет, будет беспомощным и глупым, потеряет контроль над ситуацией. Такой образ, соответствующий ожиданиям, дает ощущение безопасности и наличия цели в жизни.

Ниже описаны этапы и фазы, характерные для путешествия перехода. Тут выделяют три основные фазы: (1) завершение; (2) период хаоса и страданий; (3) новое начало (Карделл, 2005).

Первая фаза, завершение, содержит боль от прощания с прошлым. Этот этап занимает самый продолжительный период времени. Он наиболее трудный и болезненный из всех трех, поэтому его часто откладывают или отрицают. Разорвать отношения, тесно вплетенные в человеческую психику, в один момент невозможно. Процесс завершения содержит в себе глубокое и страстное желание в сочетании с чувством обиды и негодования. Часто мужчина переносит незавершенные моменты прошлого на третий этап перехода. Если он не умеет различать старые и новые желания и потребности, процесс исцеления затягивается. Тогда прошлое продолжает оказывать влияние на привычки, убеждения и чувства. Оно может господствовать, снижая потенциал развития, лишая жизненной силы и гибкости. Многие мужчины ощущают, что процедура завершения заставляет их еще сильнее цепляться за

прошлое. Вместо того чтобы принять эту фазу как необходимое расставание со старым образом жизни, потребностями и переживаниями прошлого, мужчина начинает еще жестче контролировать свои действия, а также поведение других людей. В результате процесс изменения становится почти невозможным. Насилие мужчин над собой и другими – это поведение, обусловленное страхом перед необходимостью отпустить прошлое и столкнуться с символической смертью перехода.

Второй этап перехода – это время перестройки психики, изменения представлений, подходов, взглядов и привычек. Этот этап готовит человека к возрождению.

Третья и заключительная стадия начинается после завершения двух предыдущих. На этом этапе возникают новые отношения, новые ситуации на работе и в быту, но лишь тогда, когда внутренний голос открывает мужчине «его путь», который ведет к новым начинаниям. Если человеку по-прежнему мешают незавершенные проблемы, он не услышит внутренних сигналов. В этот период важно отличать то, что хочется, от того, что нужно. Это этап творчества.

Эти три фазы позволяют мужчине ориентироваться при осуществлении перехода. В качестве техники, позволяющей осуществить все три фазы, Карделл (2005) предлагает модель «Колесо перехода», которая состоит из следующих восьми процессов:

- открытие заново своей силы, навыков, знания;
- переоценка действий, шаблонов, привычек;
- новое пробуждение физической, умственной, эмоциональной и духовной мудрости;
- переобучение с целью лучшего использования навыков;
- реорганизация времени, событий, использования энергии;
- утверждение веры в себя, в других и в жизнь;
- новое использование уже приобретенных навыков и ресурсов;
- обращение к новым знаниям и умениям в повседневной жизни.

Эти процессы наиболее заметны после прохождения первой фазы – завершения. У каждого процесса есть своя собственная функция, но они взаимосвязаны между собой.

Открытие себя заново

Ради нового образа жизни нужно стать искателем и бросить вызов многим заимствованным представлениям и идеям, из которых, как из строительных блоков, мужчина конструировал свою жизнь. Эти искания и сомнения позволяют поставить под вопрос то, что когда-то было воспринято как истина в последней инстанции. Это путешествие открывает новые земли, которые сначала кажутся чем-то далеким от «правильных» представлений. Этот процесс позволяет найти более глубокий смысл существования, а также силы и ресурсы, о существовании которых мужчина и не подозревал. Теперь он уверенно и спокойно реагирует на ситуации, которые раньше повергали его в тревогу. Тут мужчина должен быть честным с собой и знать свои истинные силы, таланты и границы возможностей. Этот процесс ведет человека к подлинной мудрости своего Я как внутреннего учителя и целителя. В процессе открытия себя заново мужчины восстанавливают права тех сторон собственного Я, которые они отрицали и считали полностью утраченными.

Переоценка

Во время внутреннего процесса открытия себя заново мужчине приходится сталкиваться с ценностями, на которых он выстроил свою жизнь. Эти ценности всегда проявляются в поведении. Часто только кризис или утрата чего-то или кого-то дорогого заставляют нас пересматривать ценности, которыми мы руководствуемся. Например, человек привык думать, что самым эффективным способом достижения цели является конкуренция и борьба – и вдруг случайная неудача перечеркивает все усилия добиться успеха. Мужчина по всем своим меркам становится неудачником. Это заставляет переосмыслить ситуацию. Мужчина начинает глубже всматриваться в себя. Он ставит под сомнение изначальный сценарий, диктующий необходимость побеждать, и начинает сомневаться, стоит ли тратить на это время и энергию. Такой процесс помогает открыть новые альтернативы, которые невозможно увидеть без помощи этих экстремальных

обстоятельств.

Новое пробуждение

Известно, что человек использует лишь малую толику своего потенциала. Когда происходят глубинные изменения, расширяются границы разума, чувств, духа, памяти и осознания собственной энергии. Подобное чувствуют инвалиды, когда находят новые возможности для компенсации утраченных. Во время внутреннего поиска мужчина открывает собственное убожество, которое ограничивает его так же, как инвалида. Он обнаруживает, что многие его человеческие способности спят или скрыты, так что он живет в каком-то состоянии паралича. Процесс пробуждения меняет мышление, чувства, творческие способности и смысл жизни мужчины. То, что спало и не проявлялось, теперь полноценно действует.

Переобучение

Мужчине внушили многие истины в процессе его подготовки к жизни. Но очевидно, что такого обучения недостаточно, что оно ограничивает рост личности и обретение навыков, необходимых в жизни. Мощное потрясение перехода позволяет преодолеть ограничения заученного опыта. Этот процесс – как бы возвращение в подготовительный класс, он напоминает об ограничениях обучения. Переход показывает мужчине, что его обучение было неполноценным, оторванным от истинного процесса познания. Возрождение дает шанс начать заново, более мудро используя альтернативы для пересоздания своих убеждений и привычек и для раскрытия потенциальных возможностей. Это шанс снова «научиться учиться» и оценить жизнь как учителя, уважая ее руководство и преподанные ею уроки.

Реорганизация

В жизни всегда присутствует некоторый порядок. Люди стремятся к организации. Изменение заставляет приспособиться к иным убеждениям, методам, структурам, к новому гибкому порядку. Это особенно касается ситуаций, когда прежние формы нездоровые, устарели и больше не удовлетворяют потребностям. Тогда необходимо установить новые приоритеты. Приспосабливаясь к новым ролям и потребностям, мужчина вынужден менять прежние шаблоны поведения, цели и действия.

Для того чтобы неуклонно продвигаться вперед, нужны уверенность и сила, которые многие боятся выразить. Чем лучше мужчина умеет приспосабливаться к изменениям и отказываться от устаревших шаблонов, тем легче ему живется. Умение приспосабливаться к новым условиям – признак творческого ума и мудрости. Переход – процесс дезинтеграции того, что было. Это процесс реорганизации, замены устаревших структур, которые нужно разрушить, чтобы дать дорогу новому. Держась за устаревшее, можно в лучшем случае только замедлить этот процесс, что лишь усилит страх и уязвимость. Если мужчина построил свою жизнь на ложных основах, переход станет исключительно трудным делом.

Утверждение веры в себя

В процессе перехода внимание человека сосредоточено на внутренних процессах, но со временем он снова начинает смотреть на окружающий мир, глубоко изменившись и обретя способность отличать относительно важное от менее важного. Он учится сознательному выбору, когда вкладывает энергию в межличностное общение, карьеру и социальные роли. Он начинает больше заботиться о самых важных областях жизни, теперь его решения всегда хорошо продуманы. И теперь место, которое он занимает в жизни, кажется ему гораздо более значимым.

Новое использование старого

Если какие-то идеи, модели поведения и убеждения не соответствуют задачам сегодняшнего дня, это не значит, что от них следует избавиться. Существуют базовые ценности, которые являются руководящими принципами жизни человека. Они неизменны, и на них основана наша цивилизация. Эти руководящие принципы особенно важны во времена стрессов и переворотов.

Обращение к новым знаниям

Заключительная часть переходного процесса – фаза обращения к новому. На этом этапе человек начинаем применять на практике новые идеи, взгляды, подходы и методы, открытые в течение всего переходного процесса. Он экспериментирует с новыми знаниями и ищет, как наилучшим образом внедрить их в свою жизнь. Он начинает понимать то, что жизнь полна переходов, которым нет конца.

Переход – это многоэтапный процесс. Описанное выше можно использовать как образец, чтобы помочь мужчинам лучше и четче понять, что с ними происходит. Пережить переход всегда значит сделать здоровый выбор и в то же время увидеть его ограничения. Мужчин по-прежнему ограничивает выбор в пользу защиты себя, неподготовленность и отсутствие навыков, необходимых для того, чтобы совладать с процессом перехода. Он плохо представляет себе работу и мудрость внутренней стороны своей психики. Заученные роли и предписанные сценарии мужского поведения оказывают на него влияние и ограничивают его выбор. Они продолжают управлять жизнью многих мужчин и загонять их в ловушку, блокируют дальнейший рост и изменение. Однако даже при таких ограничениях есть несколько альтернатив, из которых можно выбирать (Карделл, 2005).

Стратегии и техники, которые предлагаются ниже, разработаны, чтобы помочь мужчине в процессе перехода на этапах завершения, промежуточных состояний и новых начинаний. Они позволяют перекинуть мост между повседневными делами и внутренними процессами. Они помогают и структурировать ситуацию: соединяют человека с его прошлым и настоящим. Они уменьшают всеобъемлющее чувство беспомощности и незащищенности, сопутствующее периоду интенсивных изменений. Наконец, они пробуждают спящие способности и незадействованные силы, превращая препятствия в позитивную поддержку.

Техника «Проверочный лист для „Описи жизни“

Инструкция

Эта техника помогает посмотреть на повседневность, не упуская из виду цельную картину жизни.

Посмотрите на различные области жизни в левой колонке, отметьте одну из четырех соответствующих колонок справа (выбирайте ТОЛЬКО ОДНУ в каждой области).

	Не нужн ы измен ения: «все в поряд ке»	Нужны от начала до конца: консульт ации, психотера пия и т.д.	Нужны информац ия и переобуче ние	Нужны
Забота о себе (воспитание, исцеление)				
Образ себя (позитивный и реалистичный)				
Эмоции (здоровое осознание и функционирование)				
Отношения (прошлые и нынешние) с друзьями, супругами, с семьей, коллегами и т.п.				
Стрессы (изменения, потери, напряжение)				
Здоровье (физическое, умственное, самочувствие)				
Питание (привычки, диета)				
Духовный мир (гармония, внутреннее руководство и т.п.)				

Теперь выделите три области, над которыми вам нужно работать, чтобы пройти любой из этапов перехода. Будьте как можно более честны и конкретны. Выделение трех областей понадобится для составления договора с самим собой в конце данного практикума.

Далее представлены техники, касающиеся трех этапов перехода.

Стратегии для завершения

Нужно научиться говорить «прощай» прошлому, устаревшим представлениям, чувствам и воспоминаниям о себе и о других. Это требует творческого подхода, честности и желания глубже заглянуть в себя. Прежде чем начать заново, необходимо позаботиться о незавершенных проблемах. Хотя решить все такие проблемы, скорее всего, невозможно, покончить с некоторыми вполне реально. Способность начать все заново прямо зависит от того, насколько удачно человек справляется с завершением.

Техника «Освобождение от прежних установок»

Инструкция: «Мальчики получали от мира сообщения о том, какими следует быть мужчинам. Их передавали в форме мягких пожеланий или жестких требований и запретов, они исходили от родителей, родственников, учителей, окружающих и средств массовой информации.

Возьмите чистый лист бумаги и нарисуйте маленький кружок посередине, поместив в него букву Я. Затем нарисуйте вокруг него пять больших концентрических кругов. В каждом напишите одно из следующих слов: семья, школа, церковь, окружающие, мир (средства массовой информации, кино и т.п.). Выберите какие-то воспоминания детства и посмотрите

на них сегодняшними глазами. Теперь выполните следующие задания:

1. Напишите, какие установки вы получили относительно того, что значит быть мужчиной, из каждого круга, расположите надпись рядом с соответствующим кругом. Перечислите столько, сколько сможете найти. Не бойтесь повторов, часто одни и те же установки исходят из разных источников.

2. Укажите установки:

- полученные от мужчин;
- полученные от женщин;
- полученные от мужчин относительно женщин;
- полученные от женщин относительно мужчин.

Кто передал вам эти установки? (Отец, мать, учителя, босс, средства массовой информации и т.п.)

Как вы реагировали на эти установки и что с ними делали? Например, принимали, отвергали, восставали против, сомневались, боялись, стеснялись.

Какие установки вам нравились? Не нравились? Обведите кружком те, которые нравились, и перечеркните те, которые не нравились.

Используя знаки «+» (положительное влияние) и «—» (отрицательное), обозначьте те установки, которые повлияли на вашу жизнь соответствующим образом.

Обведите тройной линией те установки, которые до сих пор влияют и формируют ваши мысли, действия и чувства. Это влияние может быть как позитивным, так и негативным.

Упражнение лучше всего делать в группе, поскольку оно стимулирует обсуждение. Если такой возможности нет, ценность открытий поддержит беседа с другом или подругой. Это упражнение можно повторять многократно, поскольку все время к вам поступает новая информация».

Техника «Исследование своих потребностей»

Инструкция: «Каждый человек стремится к удовлетворению своих потребностей. Пытаясь это сделать, мужчина часто использует методы раннего возраста, когда что-то можно было просто потребовать, а иногда приходилось прибегать к манипуляции. Если эти способы не работали, он мог отказаться от попыток удовлетворить свои потребности. Умение эффективно удовлетворять свои потребности определяет качество жизни: доволен ей человек или же она его разочаровывает. Это упражнение знакомит нас со многими аспектами потребностей и позволяет задуматься, удастся ли нам удовлетворить основные жизненные потребности.

Составьте три отдельных списка: один – детские потребности, второй – потребности подростка, третий – потребности взрослого. Методом мозгового штурма наберите не меньше 10 пунктов в каждом списке. Затем завершите следующие предложения:

Как я получал удовлетворение своих потребностей, будучи ребенком...

Как я получал удовлетворение своих потребностей, будучи подростком...

Как я получаю удовлетворение своих потребностей, будучи взрослым...

Как я сообщал о своих потребностях, будучи ребенком...

Как я сообщал о своих потребностях, будучи подростком...

Как я сообщаю о своих потребностях, будучи взрослым...

Когда удовлетворялись мои потребности в детстве, я испытывал...

Когда удовлетворялись мои потребности в подростковом возрасте, я испытывал...

Когда удовлетворяются мои потребности взрослого человека, я испытываю...

Когда удовлетворялись мои потребности в детстве, я делал...

Когда удовлетворялись мои потребности в подростковом возрасте, я делал...

Когда удовлетворяются мои потребности взрослого человека, я делаю...

Когда не удовлетворялись мои потребности в детстве, я испытывал...

Когда не удовлетворялись мои потребности в подростковом возрасте, я испытывал...

Когда не удовлетворяются мои потребности взрослого человека, я испытываю...

Когда не удовлетворялись мои потребности в детстве, я делал...

Когда не удовлетворялись мои потребности в подростковом возрасте, я делал...

Когда не удовлетворяются мои потребности взрослого, я делаю...

Сегодня я достигаю удовлетворения своих потребностей путем...

Сегодня я сообщаю о своих потребностях путем...

Сегодня, когда удовлетворены мои потребности, я делаю...

Мне нужно сегодня дополнительно узнать о том, как удовлетворить свои потребности, следующее...

Выполнив это упражнение, посмотрите, существует ли связь между прошлым и нынешним стилем удовлетворения потребностей. Связаны ли вы прошлыми шаблонами? Можно ли изменить некоторые из них?

Потребности и их удовлетворенность тесно связаны с нашим здоровьем и ростом. Чем лучше их удовлетворяет человек, тем выше качество его жизни».

Техника «Обращение за помощью к другим»

Инструкция: «В кризисной ситуации или когда мужчине плохо, он с трудом обращается за помощью. Его учили быть сильным и не выражать свои чувства. Порой это пагубно влияет на взаимодействие с другими людьми и мешает освободиться от неэффективных шаблонов поведения. Данное упражнение позволяет вспомнить о людях, к которым вы обращались за помощью, и подумать, какое влияние они на нас оказали.

Прочитав следующие утверждения, выберите один из трех (только один) вариантов в правой колонке. Затем завершите неоконченные предложения.

	Часто	Иногда	
В кризисной ситуации я могу положиться на отца:			
Самое болезненное мое воспоминание об отце:			
Самое радостное мое воспоминание об отце:			
В кризисной ситуации я могу положиться на мать:			
Самое болезненное мое воспоминание о матери:			
Самое радостное мое воспоминание о матери:			
В кризисной ситуации я могу положиться на брата (братьев):			
Самое болезненное мое воспоминание о брате (братьях):			
Самое радостное мое воспоминание о брате (братьях):			
В кризисной ситуации я могу положиться на сестру (сестер):			
Самое болезненное мое воспоминание о сестре (сестрах):			
Самое радостное мое воспоминание о сестре (сестрах):			
В кризисной ситуации я могу положиться на дедушку:			
Самое болезненное мое воспоминание о дедушке:			
Самое радостное мое воспоминание о дедушке:			
В кризисной ситуации я могу положиться на бабушку:			
Самое болезненное мое воспоминание о бабушке:			
Самое радостное мое воспоминание о бабушке:			
Из всех родственников я больше всего могу положиться на:			
Из всех родственников я меньше всего могу положиться на:			

Люди, которые умеют обращаться за помощью, обратятся к другим, когда им будет нужно. Одни предпочтут обратиться к женщинам, другие – к мужчинам. Это указывает на скрытые механизмы выбора людей в поисках помощи. Возможно, этот выбор зависит от общения, к которому человек стремился, но которого не получал от своих родителей, сестер, братьев. Мужчины в раннем детстве определяют для себя тип человека, к которому можно обратиться за помощью, и подсознательно ищут именно таких людей».

Техника «Работа над завершением»

Инструкция: «Трудности и боль, испытываемые при окончании отношений, разрыве, часто связана с эпизодами детства, когда приходилось с чем-то или кем-то расставаться. Что происходит, когда прекращаются отношения, обрывается карьера, человека постигает утрата или неудача? Входит ли человек в новую ситуацию сразу, требуется ли ему время, чтобы оценить то, что произошло, или же он просто замыкается в себе на какое-то время? Это упражнение поможет распознать некоторые шаблоны, которые возникают при окончании чего-то, и помогут нам завершить прошлые ситуации.

Выберите три наиболее болезненные, трудные ситуации в вашей жизни, где что-то закончилось, например развод, чья-то смерть, неудача, провал карьеры. Их можно выбрать из детства или взрослой жизни. Сделав выбор, посмотрите, кто вам вспоминается, и обратите внимание на возникающие чувства (гнев, страх, радость, спокойствие и т.п.). Сопоставьте возникшие чувства с каждым человеком. В процессе работы вы можете обнаружить, что разговариваете сами с собой. Пусть вас это не удивляет, это вполне естественно, когда человек обращается к части своего далеко запрятанного жизненного опыта. Напишите на отдельном листе имена этих людей и ситуации, в которых они участвовали, вместе с описанием чувств, которые связаны с этим человеком или ситуацией. Повесьте этот лист на стенку, пусть он повисит там не меньше трех, но не больше шести дней. Это позволит вам переварить то, что вы обнаружили в процессе выполнения упражнения. Стоит взглянуть на это глубже и осознать, какие шаблоны вы применяли, когда оказывались в ситуации завершения в разные периоды жизни. Через несколько дней вы сможете точно определить, с кем отношения остались незаконченными. Существует несколько способов завершить эти ситуации. Вот некоторые из них.

Прощальное письмо. Напишите письмо каждому из трех человек так, будто вы продолжаете с ними общаться. Обсудите прежнюю ситуацию и ваши чувства по этому поводу. Совершенно не сдерживайте себя. Напишите столько страниц, сколько потребуется. Драматизируйте, будьте саркастичны, не ограничивайте себя, пишите так, чтобы высвободить чувства. Завершите письмо благодарностью за то, что адресат был частью вашей жизни, и пожелайте ему всего хорошего. Попрощайтесь в той форме, которая вам свойственна, и на этом закончите письмо. Потом отправьте его самому себе и, получив, перечитайте еще раз и сожгите. Сжигание письма – важный символ освобождения; сюда можно добавить еще какие-то ритуальные действия, близкие вам.

Пустое кресло. С помощью подушек, пустых стульев или еще каких-то символов изобразите тех троих, как будто они сидят перед вами. Сделайте несколько глубоких вдохов, чтобы сосредоточиться и успокоиться, и дайте себе время вообразить этих людей сидящими перед вами. Начните с какой-то свойственной вам фразы, которая обычно значит: «Мне нужно сказать вам, что...» И скажите все, что вам нужно, каждому из троих. Можно даже поменяться с ними местами. Придумайте их ответные реплики. Этот способ можно по-разному модифицировать. Некоторым людям не нравится говорить с пустым местом. В этом случае попросите друга разыграть с вами эту сценку, исполняя чужую роль».

Техника «Подготовка к пересечению рубежа»

Инструкция: «У анонимных алкоголиков один из наиболее важных этапов среди 12 шагов программы посвящен „незавершенным делам“. На этом этапе нужно вернуться в прошлое и помириться с человеком, которого вы обидели в период пьянства. Для многих это трудный шаг, иногда человек годами готовит себя к нему. Нужно мужество, чтобы вернуться

и посмотреть в лицо тем, кто пострадал от нашей нечувствительности или непростительной грубости. Но такое завершение необходимо, чтобы алкоголик смог сделать новые шаги на пути к исцелению. Это относится и ко всем нам, когда мы готовимся к новому старту, новой фазе жизни. Вот как это можно осуществить.

Составьте список людей, с которыми у вас остались незавершенные дела. Отделите самые важные незаконченные дела от второстепенных. Придумайте способ общения с людьми из первой категории: телефонный разговор, письмо, встреча. Выделите время, чтобы тщательно разобраться с собственными чувствами обиды и страха по отношению к этим людям. Спросите себя, какое из этих чувств истинное и честное, а что является преувеличением. Будьте честны с этими людьми и выслушайте, что они скажут. Если они не готовы вас выслушать и предпочитают остаться во власти собственных негативных чувств, выразите свое сожаление, и если они не расположены продолжать общаться с вами в будущем, освободите их, отпустите. Направьте свою энергию на людей и ситуации, которые укрепят вас и ваше продвижение к позитивной реальности. Проведите инвентаризацию доступных вам ресурсов для продвижения к этапу новых начинаний. Важнее всего понять, что мы оставляем в прошлом, а что берем с собой. Что благоприятно и что пагубно? Пока мы не станем сильнее и мудрее, процесс завершения будут тормозить оставленные позади фрагменты и обрывки мыслей, чувств и воспоминаний. Чем больше энергии мы вложим в эти переходные фазы и завершение старого, тем скорее придем к успеху и новым достижениям».

Стратегии для промежуточной стадии

Промежуточная стадия – время наибольшей уязвимости. Это время, когда мы заново открываем прошлое и представляем себе будущее, когда мы находим и исцеляем старые раны, реорганизуем психику и готовимся к новым начинаниям. На этом этапе нужно предвидение будущего, суждение о прошлом и сверх того – внутреннее зрение и осознание того, что с нами происходит в настоящее время. Следующие процедуры позволят облегчить этот процесс.

Техника «Тайм-аут»

Инструкция: «Нам всем необходимо избавиться от однообразия работы и повседневной рутины. Это возвращает нам энергию, новые жизненные силы. В это время мы заново определяем приоритеты событий и ситуаций. В процессе перехода „отпуск“ особенно важен. Это время одиночества и рефлексии по поводу событий прошлой жизни.

Ответьте себе на следующие вопросы: Когда вы последний раз делали что-то просто для себя? Допустим, раньше вы делали нечто, приносящее радость, а теперь как-то объясняете себе, почему этого в вашей жизни больше не стало. Может быть, есть дело, которым вы хотели бы заняться, но этому мешают какие-то опасения, основанные на воспоминаниях или ожиданиях? Найдите дела, которыми вам хотелось бы заняться, и постарайтесь добиться их возобновления. Составьте список таких дел. Выберите по крайней мере три пункта из списка и запланируйте хотя бы один из них на следующую неделю. Даже если у вас найдется всего 15 свободных минут, стоит с чего-то начать, хотя бы с одной вещи. Выберите время в расписании на следующую неделю, впишите туда новое занятие и оставьте лист с записью на видном месте. После того как одно дело успешно войдет в ваше расписание, таким же образом пристройте туда второе, а потом – третье. Сделайте все, что необходимо, для включения в процесс «тайм-аута».

Техника «Расстановка приоритетов»

Инструкция: «В промежуточный период не стоит начинать крупные новые проекты. Это не время брать на себя дополнительную работу или начинать новую деятельность, пока нужно уменьшить затраты времени и энергии. Необходимо так организовать свою жизнь, чтобы появилось время для того, чтобы читать, писать, размышлять или гулять по лесу.

Следующие упражнения помогут в расстановке приоритетов.

Наметьте два расписания дел (задач) на месяц, пометив одно как «личное», а другое – «профессиональное». В каждой категории выделите две колонки: «следует сделать» и «можно сделать». Примерно так:

Расписание задач на месяц

Личное		Профессиональное	
следует сделать	можно сделать	следует сделать	можно сделать

Создав такое расписание, обведите то, что доставляет вам удовольствие, что вам интересно или во что вы себя вкладываете, независимо от того, в какую колонку они попали. Укажите, к какому сроку это должно быть завершено. Если срок завершения определить невозможно, расставьте приоритеты в соответствии с интересами и уровнями затрат энергии. Если возможно, преобразуйте список, чтобы он начинался с видов деятельности, которые вас привлекают и занимают больше всего. Убедитесь, что у вас есть свободное время для себя как в личном, так и в профессиональном расписании. Это поможет организовать весь день по видам деятельности, час за часом. Затем расширьте этот график на неделю и, наконец, на месяц».

Техника «Колесо энергии»

Инструкция: «Иногда, вкладывая время и энергию в проект или отношение, мы в результате чувствуем себя опустошенными. И чем сильнее мы пытаемся изменить это ощущение, тем оно больше усиливается. С течением времени вся жизнь становится хаотичной и разбалансированной. Это усиливается в период перехода. Чтобы изменить ситуацию, нужно обратить внимание на распределение энергии. Необходимо определить, куда она уходит, к кому, в каких пропорциях, что возвращается к нам.

Нарисуйте маленький кружок с исходящими во все стороны векторами. На их концах нарисуйте маленькие кружки, написав внутри них названия тех видов деятельности, на которые вы тратите свою энергию.

Выберите такие области, как семья, друзья, работа и т.д., и напишите в маленьких внешних кружках те сферы, на которые вы тратите свои силы. Теперь пусть 100% энергии распределено по разным направлениям. Например, так: 10% – посторонним людям из вашего окружения, 20% – общественным делам, 30% – семье и т.д. Составьте такое процентное соотношение, которое вам кажется верным. Теперь напишите в процентах, сколько вы получаете от этих областей назад. Завершив эту работу, посмотрите, какие области требуют модификации».

Техника «Что меня смущает в моей роли»

Инструкция : «Относительно нынешнего изменения половых ролей говорят, что женщины чрезмерно уверены в своей роли, в то время как мужчины совершенно запутались. Переход еще сильнее путает идентификацию мужчин и их отношения друг с другом и с женщинами.

Прежде всего составьте список вопросов или событий, связанных с отношениями между мужчинами или мужчиной и женщиной, которые вас смущают. Затем напишите фразы, связанные с этой сферой. Например:

Больше всего меня смущает в изменяющихся ролях мужчин...

Больше всего меня смущает в изменяющихся ролях женщин...

Больше всего меня смущает во взаимоотношениях между мужчинами...

Больше всего меня смущает во взаимоотношениях между мужчиной и женщиной...

Завершив фразы, обведите те, которые вызывают смущение или связаны с ним. Люди испытывают смущение в разных областях. Это упражнение можно повторять многократно. Таким же образом можно исследовать не только смущение, но и страхи, потребности,

неприязнь и т.п.».

Техника «Призраки внутри нас»

Инструкция: «Каждого из нас преследуют призраки прошлого, настоящего и будущего. Привидения приходят к нам, чтобы помочь найти новый баланс жизни и усилить нашу связь с миром.

Напишите на трех отдельных листках три события из прошлого (позитивные или негативные), три цели на будущее и три ситуации, в которых вы сейчас участвуете. Выберите три стула или подушки для символического изображения прошлого, настоящего и будущего, поставьте их в один ряд, причем «настоящее» должно быть в середине. Соответственно поместите ваши листки. Сделайте паузу, закройте глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании 2—3 минуты, позвольте разуму и телу расслабиться. Можно использовать успокаивающую музыку. Открыв глаза, спросите себя: «Какой стул меня притягивает?» Когда вы это определите, сядьте на него, снова закройте глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании. Пусть появятся соответствующие мысли, чувства и воспоминания. Они могут быть позитивными и негативными. Если в процессе работы вы увидите лица знакомых людей, спросите себя: «Не нужно ли мне что-то сказать кому-нибудь из них?» Дайте себе время, чтобы понять слова, пришедшие к вам (если, конечно, они придут). Представьте себе, что конкретный человек, которому они должны быть адресованы, сидит перед вами. Это возможность разрешить прежние конфликты, заявить о своем чувстве к кому-то и т.п. Продолжайте этот диалог, пока не появится чувство завершенности и освобождения. Пересядьте на другой стул и повторите процесс. Если вы ощущаете смущение, вернитесь на стул «настоящее» и пусть ваше дыхание станет спокойным. В этом упражнении необходимо использовать ваше воображение и интуицию.

В процессе работы воспоминания могут пробудить в вас печаль или гнев. Вы вольны прекратить упражнение в любой момент. Помните, что вы управляете процессом, вы им руководите. Это упражнение, а не терапия. Вы – сами себе судья».

Техника «Люди, которых я отражаю»

Инструкция: «Когда человеку говорят, что он чья-то копия или что его поведение похоже на чье-то еще, часто это недалеко от истины. Мы стремимся быть уникальными личностями, однако сознательно или бессознательно впитываем в себя некоторые черты других людей в процессе социализации. Это становится еще заметнее в переходный период. Порой поведение или образ, которые мы считали нашей особенностью, начинает казаться подражанием. Мы осознаем, что впитали в себя чьи-то черты, зачастую неосознанно. И, сконфуженные, задаем себе вопрос: „Какое поведение раскрывает мое подлинное Я?“

Чтобы исследовать эту тему, выполните следующее упражнение. Завершите приведенные фразы и к ним добавьте те, что подходят к вашей конкретной ситуации:

Я особенно похож на отца, когда я...

Я особенно похож на мать, когда я...

Я особенно похож на брата (братьев), когда я...

Я особенно похож на сестру (сестер), когда я...

Я особенно похож на дедушку, когда я...

Я особенно похож на бабушку, когда я...

Я особенно похож на сына (сыновей), когда я...

Я особенно похож на дочь (дочерей), когда я...

Я особенно похож на учителя, когда я...

Человек, на которого я больше всего похож, это...

Человек, от которого я больше всего отличаюсь, это...

Когда я поступаю, как другие люди, я чувствую...

Такое упражнение позволяет выявить, как мы учимся отражать других людей».

Техника «Какие чувства пробуждает во мне жизнь»

Незавершенные предложения позволяют понять путешествие, которое мужчина совершает в настоящий момент.

Инструкция: «Закончите следующие фразы:

Как мужчина я являюсь...
Как мужчина я думаю...
Как мужчина я чувствую...
Как мужчина я предполагаю...
Как мужчина я хотел бы быть...
Как мужчина я люблю...
Как мужчина я ненавижу...
Для меня мужчины – это...
Для меня женщины – это...
Для меня дети – это...
Мне больше всего нравится в том, чтобы быть собой...
Мне больше всего нравится в том, чтобы быть мужчиной...
Мне меньше всего нравится в том, чтобы быть собой...
Мне меньше всего нравится в том, чтобы быть мужчиной...
Мне больше всего нравится в женщинах...
Мне меньше всего нравится в женщинах...
В отношениях с мужчинами мне не хватает...
Чего мне не надо в отношениях с мужчинами, так это...
В отношениях с женщинами мне не хватает...
Чего мне не надо в отношениях с женщинами, так это...
Мужчинам нужно изменить в отношениях с другими мужчинами...
Мужчинам нужно изменить в отношениях с женщинами...
Чтобы быть более живым сейчас и в будущем, мне нужно изменить в себе...»

Описанные выше техники помогают приблизиться к этапу новых начинаний, будь то в области межличностных отношений, карьерных ожиданий или самореализации и креативности, а также позволяют связать данный аспект работы с созданием «плана жизни», который описан ниже. «План жизни» служит практической схемой, которую можно использовать для роста в повседневной жизни.

Стратегии: новые начинания

Чтобы стать хорошим сеятелем – выбрать нужную почву для посева, дабы взрастить свои начинания, идеи, чувства, потребности и мечты, – нужно заключить договор с самим собой. Этот договор – подобие брачного контракта, пожизненное обязательство отныне и всегда учиться заново и делать все необходимое для собственного исцеления. Тут необходим глубокий внутренний диалог с собой, который можно назвать поиском собственной души, такой диалог позволяет мобилизовать все внутренние ресурсы, которые понадобятся для путешествия в сторону обновления.

Техника «Карта потребностей»

Инструкция: «Мужчин приучили подменять свои внутренние потребности внешними достижениями, такими как власть, деньги и престиж. Этот поиск удовлетворения вовне сужает жизнь и делает ее поверхностной. Наступает время переключиться на внутреннюю жизнь и научиться видеть свои потребности. Данное упражнение может к этому подтолкнуть.

На большом листе бумаги фломастером нарисуйте два больших круга и напишите над ними: «Потребности, которые у меня есть» и «Что я должен делать». В круге «Потребности, которые у меня есть» перечислите столько потребностей, сколько сможете найти. Для каждой из них напишите необходимое действие в круге «Что я должен делать». Помните, что, хотя потребности безграничны, каждой должны соответствовать определенные

действия. После завершения поместите эту «карту потребностей» на видное место и ежедневно в течение недели обводите одну потребность, с которой вы будете работать сегодня. Обведите также и соответствующее действие. Через неделю оцените ситуацию: что вы узнали о своих потребностях? Как вы их выражали? Что вы делали для их удовлетворения? Повторяйте эту стратегию в течение нескольких недель, пока не сможете заниматься в день двумя потребностями. Будьте реалистичны и получайте удовольствие».

Техника «Надо – могу – хочу»

Упражнение поможет отсеять социальные и другие внешние ожидания, что позволит сосредоточить внимание на реальных способностях и ресурсах во взаимоотношениях и получить реалистичное представление о дальнейшем направлении путешествия.

Инструкция: «Завершите следующие фразы:

Я должен:

Как отец я должен...

Как профессионал я должен...

Как муж (партнер) я должен...

По отношению к другу-мужчине я должен...

По отношению к другу-женщине я должен...

Как сын я должен...

Как мужчина я должен...

Я могу:

Как отец я могу...

Как профессионал я могу...

Как муж (партнер) я могу...

По отношению к другу-мужчине я могу...

По отношению к другу-женщине я могу...

Как сын я могу...

Как мужчина я могу...

Я хочу:

Как отец я хочу...

Как профессионал я хочу...

Как муж (партнер) я хочу...

По отношению к другу-мужчине я хочу...

По отношению к другу-женщине я хочу...

Как сын я хочу...

Как мужчина я хочу...

Я являюсь:

Как отец я являюсь...

Как профессионал я являюсь...

Как муж (партнер) я являюсь...

По отношению к другу-мужчине я являюсь...

По отношению к другу-женщине я являюсь...

Как сын я являюсь...

Как мужчина я являюсь...».

Техника «Новая версия автобиографии»

Инструкция: «У всех нас есть своя история, своя версия того, как мы росли. Это свои воспоминания, радости и старые раны, связанные с прошлым. Задумывались ли мы, как прозвучат эти истории в устах тех, кто был с нами вместе в эти моменты? Каковы их версии прошлых событий? Совпадают ли они с нашими?»

Во-первых, напишите автобиографию и озаглавьте ее. Включите туда как позитивные, так и негативные события детства дома и в школе, юности и зрелости вплоть до настоящего времени. Пишите как можно более подробно и конкретно. Не жалейте времени, чтобы получить хороший результат. После того как вы закончите работу, перечитайте автобиографию и отложите хотя бы дня на два. Подумайте о написанном. Через пару дней напишите эту же историю с чьей-то еще точки зрения. Например, с точки зрения матери, отца, учителя, брата или сестры. Потом сравните эти две версии. Изменила ли чужая версия вашу собственную? Увидели ли вы в этих событиях что-то, на что раньше не обращали внимания? Сравнив версии, перепишите заново свою и обнаружьте изменения».

Техника «Празднуйте начинания»

Инструкция: «Ритуалы всегда были частью нашей жизни —от празднования дней рождения, окончания учебного заведения и свадебных торжеств до припрятывания только что выпавшего зуба под подушку. Ритуалы позволяют отметить и окружить ореолом особые моменты жизни, чтобы придать им дополнительную глубину и значимость. Ритуалы сегодня необходимы в связи с опытом изменений в жизни человека. Это момент оценки своих изменений и достижений. Вот несколько предложений, которыми вы можете воспользоваться. Еще лучше – разработать собственные ритуалы.

Выберите недавно произошедшее событие, которое означает новое начинание. Это могут быть новые работа, дом или отношение, какое-то открытие или профессиональное достижение. Выберите достойное вознаграждение: поход в кино, торжественный обед при свечах в избранной вами компании, изготовление «наградного» сертификата или отправление поздравительного письма на свой адрес по почте. Можно устроить «праздник брошенного семени», купив себе какой-то пустячок или похвалив себя за достижение. Подойдите к этому творчески и позвольте хотя бы на один день или вечер ребенку, живущему внутри вас, выразить себя».

Техника «Переживание собственной смерти»

Инструкция: «Ответьте на следующие вопросы и поразмышляйте над своими ответами:

1. Если бы я знал, что умру завтра в полдень, что бы я почувствовал? Что бы я сделал?
2. Если бы мне оставалось жить полгода и я мог бы делать все, что угодно, я бы...
3. Вам предоставлена возможность обратиться к ООН после того, как вам сообщили, что вы смертельно больны. Что бы вы сказали миру?
4. Каким образом я предполагаю умереть?
5. За какое убеждение я готов умереть?
6. В каком возрасте я рассчитываю умереть?
7. Мои похороны...
8. Я хотел бы, чтобы на моих похоронах присутствовали эти люди...
9. Я хотел бы, чтобы на моих похоронах звучало...
10. Особый ритуал, который мне хотелось бы, чтобы там выполнили...
11. Каким образом меня должны вспоминать в соответствии с моим желанием...
12. Смерть для меня – это...
13. Моя смерть – это...».

Техника «План жизни»

Инструкция: «План – всего лишь простой инструмент, создающий контекст для того, чтобы взглянуть на жизнь с разных выгодных точек зрения и более цельно.

Это только примерная конструкция; разработайте план, который будет подходить именно вам.

Относительно себя

Перечислите три ваших главных личных достоинства.

Перечислите три ваших главных профессиональных достоинства.

Перечислите три области в личной жизни, в которых вам необходимы рост и

изменение.

Перечислите три области в профессиональной жизни, в которых вам необходимы рост и изменение.

Относительно других

Назовите трех человек, которые вас поддерживают и являются опорой в личной жизни.

Назовите трех человек, которые вас поддерживают и являются опорой в профессиональной жизни.

Перечислите три потребности, удовлетворение которых улучшило бы вашу личную жизнь.

Перечислите три потребности, удовлетворение которых улучшило бы вашу профессиональную жизнь.

Перечислите три действия, которые вы предпринимаете, чтобы удовлетворить эти потребности.

Переход

Завершение:

Назовите одну незаконченную ситуацию, которую нужно завершить.

Что я для этого делаю?

Промежуточная стадия:

Что я делаю для того, чтобы начать использовать внутренние силы и ресурсы?

Начинания:

Позитивная, реалистичная и гибкая цель, которую я перед собой поставил, – это....

Предпринимая действия

Необходимые изменения:

Три конкретные области, в которых я собираюсь работать, начиная с нынешнего момента, – это...

Что я для этого делаю (для каждой области)?

Временные рамки:

Через неделю я буду...

Через месяц я буду...

Через три месяца я буду...

Через полгода я буду...

Через год я буду...

Через три года я буду...

Я, , подписывая это, планирую посвятить свое время, энергию и ум улучшению перечисленных выше областей своей жизни.

Подпись:

Дата:

Вернитесь к этому документу через три недели».

Список использованной и рекомендуемой литературы

Abarbanel G., Richman G. The rape victim // Crisis Intervention Book 2: The Practitioner's Sourcebook for Brief Therapy. Milwaukee: Family Service America, 1990.

Addis M.E., Mahalik J.R. Men, masculinity, and the contexts of help-seeking //American

Psychologist, 2003, v. 58, p.5 —14.

Ainsworth M.D., Bowlby, J. An ethological approach to personality development // Amer. Psychol., 1991, v. 46, p. 331—341.

Apter M.J., Mallows, R. Williams, S. The development of the motivation style profile // Personality and Individual Differences, 1998, v. 24, № 1, p. 7—18.

Argyris, C. On the future of laboratory education // Journal of Applied Behavioral Science, 1967, v. 3, p. 153—183.

Aries E.J., Johnson E.L. Close friendship in adulthood: Conversational content between same-sex friends // Sex Roles, 1983, v. 9, p. 1183—1196.

Aronson E. The Social Animal (6th ed.). San Francisco, CA: Freeman, 1992.

Ashmore R.D. Sex, gender, and the individual // Handbook of personality theory and research. L.A. Pervin (Ed). New York: Guilford Press, 1990.

Ashmore R.D., Del Boca F.K. The Social Psychology of Female – male Relations: A Critical Analysis of Central Concepts. New York: Guilford Press, 1986.

Auckett R. Ritchie J. Mill K. Gender differences in friendship patterns // Sex Roles, 1988, v. 19, p. 57—66.

Baily E.K. Gender relation in the workplace using approaches from the field of cross-cultural training // Brislin R.W., Yoshida T. (Eds.) Improving cultural interactions Newbury Park, CA: Sage, 1994.

Baker D.P., Jones D.P. Creating gender equality: Cross-national gender stratification and mathematical performance // Sociology of Education, 1993, v. 66, p. 91—103.

Bardwick J., Douvan E. Ambivalence: The socialization of women // Bardwick J. Readings on the psychology of women. New York: Harper & Row, 1972.

Basow S.A. Gender Stereotypes (2nd ed.). Monterey, CA: Basic Books, 1986.

Basow S.A. Gender Stereotypes and Roles. Pacific Grove, 1992.

Bass B.M. Stogdill's Handbook of Leadership. New York: Free Press, 1981.

Becker B.J., Hedges L.V. Meta-analysis of cognitive gender differences: A comment on an analysis by Rosenthal and Rubin // Journal of Educational Psychology, 1984, v. 76, p. 583—587.

Bee H.L., Mitchel S.K. The Developing Person: A Life-Span Approach. 2 ed. New York, 1984.

Belk S., Snell W. Belief about women: Components and correlates // Personality and Social Psychology, 1986, Bulletin 12, p. 403—413.

Bem S. Sex typing and androgyny // Journal of Personality and Social Psychology, 1975. № 31, p. 634—643.

Bem S.L. Androgyny vs. The tight lit lie lives of fluffy women and chesty men // Psychology Today, 1975a, September, p. 59—62.

Bem S.L. Gender schema theory and its implications for child development// Signs: Journal of Women in Culture and Society, 1983, v. 8, №. 4, p. 598—615.

Bem S.L. Gender schema theory: A cognitive account of sex typing // Psychological Review. 1981, № 88, p.354—364.

Bem S.L. The lenses of gender: Transforming the debate on sexual inequality. New Haven, CT: Yale University Press, 1993.

Bem S.L. The measurement of psychological androgyny // Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1974, v. 42, p. 165—172.

Benedek T. Parenthood as a developmental phase // J. Amer. Psychoanal. Assn., 1959, v. 7, p. 389—417.

Benedek T. Climacterium: a developmental phase // Psychoanal. Quart., 1950, v. 19, p. 1—27.

Benhabib S. The generalized and the concrete other: The Kohlberg-Giligan controversy and moral theory // Benhabib S. Situating the Self: Gender, Community and Postmodernism in Contemporary Ethics. Cambridge: Polity Press, 1992.

Benne K.D. History of the T-group in the laboratory setting // L.P. Bradford J.R. Gibb K.D.

- Benne (Eds.). *T-Group Theory and the Laboratory Method*. New York: Wiley, 1964.
- Bennis W. G. Goals and meta-goals of laboratory training // R.T. Golembiewski, A. Blumberg (Eds.). *Sensitivity Training and the Laboratory Approach*. Itasca, 111.: F. E. Peacock, 1977.
- Berndt T.J., Helter K.A. Gender stereotypes and social inferences: A developmental study // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1986, v. 50, p. 889—898.
- Betz N. Women's career development // F.L. Denmark M.A. Paludi (Eds.). *Psychology of Women: A Handbook of Issues and Theories*. Westport, CT: Greenwood Press, 1993.
- Beverly C. *Pregnancy and Parenthood: Heaven or Hell*. South Africa.: Berev Publications, 1997.
- Bibring G.L Dwyer. T.F., Huntington, D.S., Valenstein A.F. A study of the psychological processes in pregnancy and of the earliest mother-child relationship // *Psychoanal. Study Child*, 1961, v. 16, p. 9—72.
- Biddl B.J., Thomas E. *Role Theory: Concepts and Research*. Huntington, 1979.
- Biddl B.J., Twyman J.P., Rankin E.F. The concept of role conflict // *Social studies series*. № 11. Stillwater (Okla), 1960.
- Bielby W.T., Bielby D.D. Family ties: Balancing commitments to work and family in dual earner households // *American Sociological Review*, 1989, v. 54, p. 776—789.
- Birnbaum D.W., № sanchuk T.A., Croll, W.L Children's stereotypes about sex differences in emotionality // *Sex Roles*, 1980, v. 6, p. 435—443.
- Bjorkqvist K. Sex differences in physical, verbal, and indirect aggression: A review of recent research // *Sex Roles*, 1994, v. 30, p. 177—188.
- Bjorkqvist K., Niemela P. New trends in the study of female aggression // K. Bjorkqvist P. Niemela (Eds.). *Of Mice and Women: Aspects of Female Aggression*. San Diego, CA: Academic Press, 1992.
- Bly R. *Iron John: A Book About Men*. Reading, MA: Addison-Wesley, 1990.
- Bogaert A.F., Fisher W.A. Predictors of university men's number of sexual partners // *Journal of Sex Research*, 1995, v. 32, № 2, p. 119—130.
- Bogart D. The complete trainer // *Journal of Applied Behavioral Science*, 1966, v. 2, p. 360—361.
- Bonnet K. *Geste d...amour*. Paris, 1992.
- Bowen M. *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Jason Aronson 1978.
- Brandon E.P. On what isn...t learned in school // *Thinking*, 1985, v. 5, p. 22—28.
- Brody L., Hall J. Gender and emotion // M. Lewis J. Haviland (Eds.). *Handbook of Emotions*. New York: Guilford Press, 1993.
- Bronstein P. Differences in mothers... and fathers... behaviors toward children: A cross-cultural comparison // *Developmental Psychology*, 1984, v. 6, p. 995—1003.
- Brooks G.R. *A New Psychotherapy for Traditional Men*. San Francisco: Jossey-Bass, 1998.
- Brooks G.R., Good G.E. (Eds.). *The New Handbook of Psychotherapy and Counseling with Men*. San Francisco: Jossey-Bass, 2001.
- Burgess A. W., Holmstrom L. L. Rape trauma syndrome // *Am. J. Psychiatry*, 1974, v. 131, p. 981—986.
- Burgess A.W., Holmstrom L.L. Adaptive strategies of recovery from rape // *Am. J. Psychiatry*, 1979, v. 136, p. 1278—1282.
- Burgess A.W., Holmstrom L.L. Coping mechanisms of rape victims // *Am. J. Psychiatry*, 1976, v. 133, p. 413—418.
- Burgess A.W., Holmstrom L.L. *Rape: victims of crisis*. Bowie, MD: R. J. Brady, 1974a.
- Buss A.H., Briggs S.R. Drama and the self in social interaction // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1984, v. 47, № 6, p. 1310—1324.
- Bussey K., Bandura A. Self-regulatory mechanisms governing gender development // *Child Development*, 1992, v. 63, p. 1236—1250.
- Butler J. *Gender Trouble*. London: Routledge, 1990.
- Cahill C., Llewelyn S.P., Pearson C. Long-term effects of sexual abuse which occurred in

childhood. A review // *British Journal of Clinical Psychology*, 1991a, v. 30, №2, p. 12—21. Cahill C., Llewelyn S.P., Pearson C. Treatment of sexual abuse which occurred in childhood, A review// *British Journal of Clinical Psychology*, 1991b, v. 30, № 1, p. 1—11.

Callahan L.G., Clements D.H. Sex differences in rote-counting ability on entry to first grade: Some observations // *Journal of Research in Mathematics Education*, 1984, v. 15, p. 378—382.

Campbell A., Muncer S., Coyle E. Social representation of aggression as an explanation for gender differences: A preliminary study // *Aggressive Behavior*, 1992, v. 18, p. 95—108.

Campbell C.A. Traditional men in therapy: Obstacles and recommendations // *Journal of Psychological Practice*, 1996, v. 2, № 3, p. 40—45.

Canfield K. Challenging ideals for action-oriented dads // <http://www.fathers.com/bookstore/product.asp>

Caplan G. Concepts of Mental Health and Consultation: Their Application in Public Health Social Work. Washington D.C.: Children's Bureau, 1959.

Caplan P.J. Delusional dominating personality disorder (DDPD) // *Feminism and Psychology*, 1991, v. 1, p. 171—174.

Carkhuff R.R. *Helping and Human Relations* (Vols. 1 and 2). New York: Holt, Rinehart & Winston, 1969.

Carli L.L. Gender differences in interaction style and influence // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, v. 56, p. 565—576.

Carrigan T. Connel R.W. Toward a new sociology of masculinity // *Theory and Society*, 1985, v. 14, № 5, p. 552—604.

Chalmers B., Wolman W.L., Hofmeyr G.J., Nikodem V.C. Postpartum depression and companionship in the clinical birth environment: A randomized, controlled study // *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 1993, v. 168, p. 1388—1393 .

Chessler P., Goodman E.J. *Women, Money, and Power*. New York: Morrow, 1976.

Chodorow N. Family structure and feminine personality// M. Z. Rozaldo, L. Lamphere (Eds.). *Women's Culture and Society*. Stanford, Cal.: Stanford University Press, 1974.

Chodorow N.J. *Feminism and Psychoanalytic Theory*. Polity Press., 1989.

Cialdini R.B. *Influence: Science and Practice* (3rd ed.). New York: Harper-Collins, 1993.

Clark L. M.G., Lewis. D.J. *Rape, the Price of Coercive Sexuality*. Toronto, Women's Press, 1977.

Cohen L.I., Roth S. The psychological aftermath of rape, long-term effects and individual differences in recovery // *Journal of Social and Clinical Psychology*, 1987, v. 8, p. 525—534.

Connell R.W. *Gender and power. Society, the Person and Sexual politics*. Polity Press: Cambridge, 1987.

Connell R.W. Introduction: studying Australian masculinities // *Journal of Interdisciplinary Gender Studies*, 1998, v. 3, № 2, p. 3—15.

Connell R.W. *Masculinities*. Polity Press: Cambridge, 1995.

Connor J.M., Serbin L.A. Visual-spatial skill: Is it important for mathematics? Can it be taught? // S.F. Chipman L.R. Brush D.M. Wilson (Eds.), *Women and Mathematics: Balancing the Equation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1985.

Coopersmith S. *The Antecedents of Self-esteem*. San Francisco, W.H. Freeman & Co., 1967.

Cross S.E., Markus H.R. Gender in thought, belief, and action: A cognitive approach //A.E. Beall, R.J. Sternberg (Eds.), *The Psychology of Gender*. New York: Guilford Press, 1993.

Cryer L., Beutler L. Group therapy, An alternative treatment approach for rape victims // *Journal of Sex and Marital Therapy*, 1980, v. 6, p. 40—46.

Deaux K., Emsweller T. Explanations of successful performance on sex-linked tasks: What is skill for male is luck for the female // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1974, v. 29, p. 80—85.

Deaux K. Lewis L.L. Structure of gender stereotypes: interrelations among components and gender label // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1984, № 45 (5), p. 32—45.

- Deaux K., LaFrance M. Gender // D.T. Gilbert S.T. Fiske L. Gardner (Eds.). *The Handbook of Social Psychology* (4th ed). Boston: McGraw-Hill, 1997.
- Demographic Trends in Fathering // Интернет: www.fathers.com/research/trends.html
- Denmark F.L, Fernandez L.C. Historical development of the psychology of women // F.L. Denmark M.A. Paludi (Eds.). *Psychology of Women: A Handbook of Issues and Theories*. Westport, CT: Greenwood Press, 1993.
- Deutch H. *The Psychology of Women*. New York: Grune & Straton, 1944.
- Discovering Reality. Feminist Perspectives on Epistemology, Metaphysics, Methodology and Philosophy. Eds. S. Harding. Boston, London., 1983.
- Dossey J.A., Mullis I.V.S., Lindquist M.M., Chambers D.L. *The mathematics report card: Are we measuring up? Trends and achievement based on the 1986 National Assessment*. Princeton, NJ: Educational Testing Service, 1988.
- Douglas J., Burgess A., Ressler R., (Eds.) *Sexual Homicide: Patterns and Motives*. New York: Lexington Books, 1988.
- DSM-IV. American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Press, 1994.
- Dweck C., Davidson W., Nelson S., Enna B. Sex differences in learned helplessness: 2. Contingencies of evaluative feedback in the classroom and 3. An experimental analysis // *Developmental Psychology*, 1978a, v. 14(3), p. 268—276.
- Dweck C.S., Bush E.S. Sex differences in learned helplessness: I. Differential debilitation with peer and adult evaluators // *Developmental Psychology*, 1978, v. 11, p. 147—156.
- Eagly A., Steffen V. Gender and aggressive behavior: a meta-analytic review of the social psychological literature // *Psychological Bulletin*, 1986, v. 100, p. 309—330.
- Eagly A.H. Gender and social influence: A social psychological analysis // *American Psychologist*, 1983, v. 38, p. 971—995.
- Eagly A.H. *Sex Differences in Social Behavior: A Social-Role Interpretation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1987.
- Eagly A.H., Carli L. Sex of Rresearchers and sex-typed communications as determinants of sex differences on influenceability: a meta-analysis of social influence studies // *Psychological Bulletin*, 1981, v. 90, № 1, p. 1—20.
- Eagly A.H., Johnson B.T. Gender and leadership style: A meta-analysis // *Psychological Bulletin*, 1990, v. 108, № 2, p. 233—256.
- Eagly A.H., Wood W. Gender and Influenceability: Stereotype Versus Behavior // V.E. O’Leary R. K. Unger B.S. Wallston (Eds.). *Women, Gender, and Social Psychology*. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1985.
- Eagly A.H., Wood W. Explaining sex differences in social behavior: A meta-analytic perspective // *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1991, v. 17, p. 306—315.
- Eagly A.H., Wood W. The origins of sex differences in human behavior: Evolved dispositions versus social roles // *American Psychologist*, 1999, v. 54, p. 408—423.
- Eccles J.S. Bringing young women to math and science // M. Crawford M. Gentry (Eds.). *Gender and Thought. Psychological Perspectives*. New York: Springer-Verlag, 1989.
- Eccles J.S. Gender-role socialization // R.M. Baron W.G. Graziano (Eds.). *Social Psychology*. Fort Worth, TX: Holt Rinehart and Winston, 1990.
- Eccles J.S. Sex differences in achievement patterns // T. Sonderegger (Ed.). *Nebraska Symposium on Motivation*, 32. Lincoln, NE: University of Nebraska Press, 1984a.
- Eccles J.S. Sex differences in mathematics participation // M.L Maehr M.W. Steinkamp (Eds.), *Women in Science: Advances in Motivation and Achievement*, Vol. 2. Greenwich, CT: JAI Press, 1984b.
- Eccles-Parsons J., Adler T., Kaczala C. Socialization of achievement attitudes and beliefs: Parental influences // *Child Development*, 1982, v. 53, p. 310—321.
- Edwards G.H. The structure and content of the male gender role stereotype: An exploration of subtypes // *Sex Roles*, 1992, v. 27, p. 533—551.

- Egan G. *The Skilled Helper*. Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1975.
- Eisler R.M. The relationship between masculine gender role stress and men's health risk: The validation of a construct // R.F. Levant W.S. Pollack (Eds.). *A New Psychology of Men*. New York: Basic Books, 1995.
- Eisler R.M., Skidmore J.R., Ward C.H. Masculine gender-role stress: Predictor of anger, anxiety, and health-risk behaviors // *Journal of Personality Assessment*, 1988, v. 52, p. 133—141.
- Ellis E.M. A review of empirical rape research, victim reactions and response to treatment // *Clinical Psychology Review*, 1983, v. 3, p. 473—490.
- Emmerich W., Goldman K. S. Kirsh B., Sharbany R. Evidence for a transitional phase in the development of gender constancy // *Child Development*, 1977, v. 48, p. 930—936.
- Erickson R.J., Gecas V. Social class and fatherhood // F.W. Bozett, S.M.H. Hanson (Eds.). *Fatherhood and Families in Cultural Context*. New York: Springer-Verlage, 1991.
- Evan B. *Collected Works*. San Francisco, Blanche Evan Dance Foundation, 1991.
- Evarts B. K., Baldwin C. Menopause: A life cycle transition // *Family Journal*, 1997, v. 5, p. 200—207.
- Fabes R.A., Martin C.L. Gender and age stereotypes of emotionality // *Personality & Social Psychology Bulletin*, 1991, v. 17, p. 532—540.
- Fagot B.I. The influence of sex of child on parental reactions to toddler children // *Child Development*, 1973, v. 49, p. 459—465.
- Fairbairn W.R.D. *Psychoanalytical Studies of Personality*. Routledge (Reprint Edition), 1994.
- Farr K. Dominance bonding through the good old boys sociability group // *Sex Roles*, 1988, v. 18, p. 259—277.
- Feldman S.S. Pathways to early sexual activity: A longitudinal study of the influence of peer status // *Journal of Research in Adolescence*, 1995, v. 5, p. 387—412.
- Fennema E. Sex – related differences in mathematics achievement: Where and why? // *Mathematics*, 1984, v. 3, p. 34—46.
- Fennema E., Sherman J. Sex related differences in mathematics achievement and related factors: A further study // *Journal for Research in Mathematics Education*, 1978, v. 9, p. 189—203.
- Ferreira A.J. Family myths and homeostasis // *Arch. gen. psychiatry*, 1963, № 9, p. 12—19.
- Filer R. Male-female wage differences: The importance of compensating differentials // *Industrial and Labor Relations Review*, 1985, v. 38, p. 426—437.
- Filer R. Occupational segregation, compensating differentials, and comparable worth // R. Michael H. Hartmann B. O'Farrell (Eds.). *Pay Equity: Empirical Inquiries*. Washington, DC: National Academy, 1989.
- Finkelhor D., Browne A. The traumatic impact of child sexual abuse: A conceptualization // *American Journal of Orthopsychiatry*, 1984, v. 55, p. 530—541.
- Firestone S. *The Dialectic of Sex: The Case for Feminist revolution*. New York: William Morrow, 1970.
- Fischer A., Emotion // K. Trew J. Kremer (Eds.), *Gender and Psychology*. London, Arnold, 1998.
- Flood M. *The men's bibliography: a comprehensive bibliography of writing on men-masculinities and sexualities*, compiled by Michael Flood. 6th edition, Australia, Canberra, 1998.
- Fowlkes M.R. Role combinations and role conflict: Introductory perspective // F.J. Crosby (Ed.), *Spouse, Parent, Worker: On Gender and Multiple Social Roles*. New Haven. CT: Yale University Press, 1987
- Freedman S.M., Phillips J.S. The changing nature of research on women at work // *Journal of Management*, 1988, v. 14, p. 231—251.
- Friedan B. *The Feminine Mystique*. New York: Norton, 1963.
- Friedman L. Ellsberg M., Gottenmoeller, M. *Ending Violence against women*. Population Reports. Series L, №. 11. Baltimore, MD: Johns Hopkins University School of Public Health, Population Information Program, 1999.

- Friedman L. Mathematics and the gender gap // Review of Educational Research, 1989, v. 59, p. 185—213.
- Frieze I.H. Women and Sex Roles: a Social Psychological Perspective. N.Y.; L., 1978.
- Garfinkel H. Studies in Ethnomethodology. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1967.
- Garrigan T Connell B., Lee J. Toward a new sociology of masculinity // Theory and Society, 1985, v.14, № 5, p.551—604.
- Geis F.L. Self-fulfilling prophecies: A social psychological view of gender // A.E. Beall, R.J. Sternberg (Eds.), The Psychology of Gender. New York: Guilford Press, 1993.
- Gerhard A. Der gegenwartige Vater, der am Rand der Familie steht. Über allein erziehende Frauen, veränderte Mutterlichkeit und die Sehnsucht der Kinder nach Vaterlichkeit // Von in: «Frankfurter Rundschau». – 20.12.99 // Интернет: <http://uni-bremen.de/~sozarbwi/deutsch/institut/igg.html#Textauszüge>
- Gibb J.R. Defensive communication // W.G. Bennis, D.F. Berlew, E.H. Schein, F.I. Steele (Eds.), Interpersonal Dynamics. Homewood, 111.: Dorsey Press, 1973.
- Gibb J.R. Trust: A New View of Personal and Organizational Development. Los Angeles: Guild of Tutors Press, 1978.
- Gilbert L.A. Reproducing gender in counseling and psychotherapy: Understanding the problem and changing the practice // Applied Preventive Psychology, 1999, v. 8, № 2, p. 119—127.
- Gilbert P. Depression. The Evolution of Powerlessness. Hove.: LEA, 1992.
- Giles-Sims J. Wife-beating: A Systems Theory Approach. NY: Guilford Press, 1983.
- Gilligan C. In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1982.
- Glick P. Trait-based and sex-based discrimination in occupational prestige, occupational salary, and hiring // Sex Roles, 1991, v. 25, p. 351—378.
- Goffman E. Gender display // Studies in the Anthropology of Visual Communication, 1976, № 3, p. 69—77.
- Goffman E. The arrangement between sexes // Theory and society, 1977, № 4, p. 301—331.
- Goffman E. The Presentation of Self in Everyday Life. Harmondsworth: Penguin, 1990.
- Good G.E., Gilbert L.A., Scher M. Gender aware therapy: A synthesis of feminist therapy and knowledge about gender // Journal of Counseling and Development, 1999, v. 68, № 4, p. 376 – 380.
- Good G.E., Sherrod N.B., Dillon M.G. Masculine gender role stressors and men's health // R.M. Eisler, M. Hersen (Eds.), Handbook of Gender, Culture, and Health. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2000.
- Good G.E., Wood P.K. Male gender role conflict, depression, and help-seeking: Do college men face double jeopardy? // Journal of Counseling and Development, 1995, v. 74, p. 70—75.
- Gordon C. Development of role identities // Annual Review of Sociology, 1976, v. 2, p. 405—433.
- Gross N., Mason W.S., McEachern A.W. Explorations in Role Analysis: Studies of the School Superintendency Role. New York: Wiley, 1957.
- Hall D.T. Promoting the work/family balance: An organizational change approach // Organizational Dynamics, 1990, winter, p. 5—18.
- Halpern D., Wright T. A process-oriented model of cognitive sex differences // Learning and Individual Differences, 1996, v. 8, № 1, p. 3—24.
- Hare-Mustin R.T., J. Marecek, (Eds.). Making a Difference: Psychology and the Construction of Gender. New Haven: Yale University Press, 1990.
- Hargreaves D. The Psychology of Sex Roles. New York: Cambridge University Press, 1987.
- Harris M.B. Instigators and Inhibitors of Aggression in a Field Experiment. University of New Mexico, 1974a.
- Harris M.B. Mediators between frustration and aggression in a field experiment // Journal of Experimental Social Psychology, 1974b, v. 10, p. 561 —571.
- Harris M.B. Sex, race, and experiences of aggression // Aggressive Behavior, 1992, v. 18, p. 201—217.

- Hayes J.A., Mahalik J.R. Gender role conflict and psychological distress in male counseling center clients // *Psychology of Men and Masculinity*, 2000, v. 1, № 2, p. 116—125.
- Hays R.B. Friendship // S. Duck (Ed.), *Handbook of Personal Relationships: Theory, Research, and Interventions*. New York: Wiley, 1988.
- Heilman M.E., Martell R.F. Exposure to successful women: Antidote to sex discrimination in applicant screening decisions? // *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 1986, v. 37, p. 376—390.
- Heise L., Moore K., Toubia N. *Sexual Coercion and Reproductive Health: A Focus on Research*. New York, NY: The Population Council, 1995.
- Hesselt V. Van. (ed.) *Handbook of Family Violence*. NY: Plenum Press, 1988.
- Hilton T.L., Berglund G.W. 1974. Sex differences in mathematics achievement. A longitudinal study // *The Journal of Educational Research*, 1974, №. 67, p. 231—237.
- Hines D. Malley-Morrison K. *Family Violence in the United States*. Thousand Oaks, CA: Sage, 2004.
- Hird M.J. Adolescent dating violence: An empirical study // *Intervention*, 1995, v. 100: p. 60—69.
- Hochschild A. *The Second Shift*. New York: Viking Press, 1989.
- Hofstede G. *Culture's Consequences: International Differences in Work-related Values*. Newbury Park, CA: Sage, 1984.
- Hofstede G. *Masculinity and Femininity. The Taboo Dimension of National Cultures*. Newbury Park, CA: Sage, 1998.
- Hollander E.P. Women and leadership // H.H. Blumenfield A.P. Hare V. Kent M. Davies (Eds.), *Small Groups and Social Interaction (Vol. 1)*. New York: Wiley, 1983.
- Holtby M. E. TA and Psychodrama // *Transactional Analysis Journal*, 1975, v. 5, № 2, p. 133—136.
- Hopcke R. *Men's Dreams, Men's Healing*. Boston, Shambhala Publ., Inc., 1989.
- Horner M., Fleming J. The motive to avoid success // *Motivation and Personality: Handbook of Thematic Content Analysis*. N.Y., 1992.
- Hunter M. Coping with menopause // *Psychology Today*, 2002, v. 35, № 2, p. 22—35.
- Hunter M., O'Dea I. Cognitive appraisal of the menopause: The menopause representations questionnaire (MRQ) // *Psychology, Health & Medicine*, 2001, v. 6, p. 65—77.
- Huston A.C. Sex-typing // P.H. Mussen E.M. Hetherington (Eds.), *Handbook of Child Psychology (Vol. 4)*. New York: Wiley, 1983.
- Hyde J.S., Fennema E., Lamon, S.J. Gender comparisons of mathematics attitudes and affect: A meta-analysis // *Psychology of Women Quarterly*, 1990, v. 14, p. 299—324.
- Hyde J.S., Frost L.A. Meta-analysis in the psychology of women // F.L. Denmark, M.A. Paludi (Eds.), *Psychology of Women: A Handbook of Issues and Theories*. Westport, CT: Greenwood Press, 1993.
- Hyde J.S., *Half the Human Experience: The Psychology of Woman*. Lexington, MA: D.C. Heath and Company, 1991.
- Jacobs A. Psychodrama and TA // M. James (Ed). *Techniques in Transactional Analysis for Therapists and Counselors*. Reading, MA: Addison-Wesley, 1977.
- Janis I.L. *Psychological Stress*. New York: John Wiley and Sons, 1958.
- Jehu D. *Beyond Sexual Abuse, Therapy With Women Who Were Victims in Childhood*. Chichester: Wiley, 1988.
- Kdushin A., Martin J. *Child Abuse: an Interactional Event*. N.Y.: Norton, 1981.
- Kagan J. Acquisition and significance of sex-typing and sex-role concepts and attitudes // M.L. Hoffman L.W. Hoffman (Eds.), *Review of Child Development Research*. New York: Sage, 1964.
- Kahle J.B. Why girls don...t know // M. B. Rowe (Ed.), *What Research Says to the Science teacher: The Process of Knowing*. Arlington, VA: National Science Teachers Association.
- Kahn R.L., Wolfe D.M., Quinn R.P., Snoeck J.D., Rosenthal R.A. *Organizational Stress:*

Studies in role Conflict and Ambiguity. New York: Wiley, 1964.

Karpman S. Fairy tales and script drama analysis // Transactional Analysis Bulletin, 1968, v. 7, p.39—43.

Kempe R.S., Kempe C.H. Child Abuse. N.Y.: Norton, 1978.

Kemper T.D. Social Structure and Testosterone: Explorations in the Socio-Biosocial Chain. Rutgers University Press, 1990.

Kenrick D. Trost M. The evolutionary perspective // A. Beall R. Sternberg (Eds.), The Psychology of Gender. New York: Guilford Press, 1993.

Kernberg O. Severe Personality Disorders. N.Y. Jason Aronson, 1989.

Kilmartin C.T. The Masculine Self. New York: Macmillan, 1994.

Kilpatrick D., Best C.L. Sexual assault victims: Data from a random national probability sample. Presented at the 36th Annual Meeting of the Southeastern Psychological Association, Atlanta, Georgia, 1990.

Kimball M.M. A new perspective on women's math achievement // Psychological Bulletin, 1989, v. 105, p. 198—214.

Kimmel M.S. Masculinity as homophobia: Fear, shame, and silence in the construction of gender identity // H. Brod, M. Kaufman (Eds.), Theorizing Masculinities. Thousand Oaks, CA: Sage, 1994.

Kimmel M.S. The contemporary «crisis» of masculinity in historical perspective // H. Brod (Ed.), The Making of Masculinities. Boston, MA: Alien & Unwin, 1987.

Kimmel M.S., M.A. Messner (Eds.), Men's Lives. 4th edition. Boston: Allyn and Beacon, 1998.

King W.C., Jr. Miles, E.W. Kniska, J. Boys will be boys (and girls will be girls): The attribution of gender role stereotypes in a gaming situation // Sex Roles, 1991, v. 25, p. 607—623.

Klein A. The Criminal Justice Response to Domestic Violence. Belmont, CA: Wadsworth, 2004.

Klein H.M., Willerman L. Psychological masculinity and femininity and typical and maximal dominance expression in women // Journal of Personality and Social Psychology, 1979, v. 37, p. 2059—2070.

Klein M., The psycho-analysis of children. London: Vintage, 1997.

Koestner R., Aube J. A multifactorial approach to the study of gender characteristic // Journal of Personality, 1995, v. 63, № 3, p. 681—710.

Kohlberg L. A cognitive development analysis of children's sex-role concepts and attitudes // E. Maccoby (Ed.), The Development of Sex Differences. Stanford: Stanford University Press, 1966.

Komarovsky M. Functional analysis of sex roles // American Sociological Review, 1950. № 15, p. 508—516.

Kopper B.A., Epperson D.L. Women and anger: Sex and sex-role comparisons in the expression of anger // Psychology of Women Quarterly, 1991, v. 15, p. 7—14.

Kupers T.A. Revisioning Men's Lives: Gender, Intimacy, and Power. New York: Guilford Press, 1993.

LaFrance M., Carmen B. The nonverbal display of psychological androgyny // Journal of Personality and Social Psychology, 1980, v. 38, p. 36—49.

Lagerspetz K.M.J., Bjorkqvist K., Peltonen T. Is indirect aggression typical of females? Gender differences in aggressiveness in 11- to 12-year-old children // Aggressive Behavior, 1988, v. 14, p. 403—414.

Landenberger K. A process of entrapment in and recovery from an abusive relationship // Issues in Mental Health Nursing, 1989, v. 10, p. 209—227.

Langlois J.H., Downs A.C. Mothers, fathers, and peers and socialization agents of sex-typed play behaviors in young children // Child Development, 1980, v. 51, p. 1237—1247.

Laqueur T. Making Sex: Body and Gender from the Greeks to Freud. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1992.

Larwood L., Szwajkowski E., Rose S. Sex and race discrimination resulting from

manager-client relationships: Applying the rational bias theory of managerial discrimination // *Sex Roles*, 1988, v. 18(1/2), p. 9—29.

Lax R. The expectable depressive climacteric reaction // *Bulletin of Menniger Clinic*, 1982, v. 46, p. 151—167.

Layman R. *Current Issues-Volume 1: Child Abuse*. Detroit: Omnigraphics, 1990.

Lebovici S. *Interaction fantasmatique, transmission intergénérationnelle* // *Psychiatria du bébé*, Paris, 1988.

Leschied A., Cummings, A. Van Brunschot M. Cunningham A., Saunders A. female adolescent aggression: A review of the literature and the correlates of aggression. User Report №. 2000—04. Ottawa: Solicitor General Canada, 2000.

Levant R. Toward the reconstruction of masculinity // *Journal of Family Psychology*, 1992, v. 5(3/4), 379—402.

Levinson D. A conception of adult development // *American psychologist*, 1986, № 41, p. 3—13.

Levinson D. *The seasons of women's life: Implications for women and men*. Am. Psych. Ass., Boston, 1990.

Levy F., Pines F.J. Leventhal F. (Eds.). *Dance and Other Expressive Therapies, When Words Are Not Enough*. N.Y., Routledge, 1995.

Lewin K. *Field Theory in Social Science: Selected Theoretical Papers*. D. Cartwright (ed.). New York: Harper & Row, 1951.

Lewin K. *Resolving Social Conflict*. New York: Harper, 1948.

Lewis L.L. Structure of gender stereotypes: interrelations among components and gender label // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1984, № 45 (5), p. 45—56.

Linn M.C., Peterson, A.C. A meta-analysis of gender differences in spatial ability: Implications for math and science achievement // J.S. Hyde, M.C. Linn (Eds.), *The Psychology of Gender: Advances Through Meta-analysis*. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1986.

Lippman W. *Public Opinion*. N.Y.: Sage, 1922.

Lips H.M. *Sex and Gender: An Introduction*. Radford Univ. Press, 1997.

Long V.O. Relationship of masculinity to self-esteem and self acceptance in female professionals, college students, clients, and victims of domestic violence // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1986, v. 54, p. 323—327.

Lorber J., Farrell S. (Eds.). *Social Construction of Gender*. London: Sage Publications, 1981.

Lorenzi-Cloldi F. Psychological androgyny: a concert of lesser substance. Towards the understanding of the transformation of a social representation // *Journal for the theory of social behaviour*, 1996, v. 26, № 2, p. 137—155.

Luft J. *Group Processes: An Introduction to Group Dynamics*. Palo Alto, Calif.: National Press, 1970.

Maccoby E.E. Gender and relationships: A developmental account // *American Psychologist*, 1990, v. 45, p. 513—520.

Maccoby E.E., *The Two Sexes. Growing Apart, Coming Together*. Harvard University Press, 1998.

Maccoby E.E., Jacklin, C.N. *The Psychology of Sex Differences*. Stanford, CA: Stanford University Press, 1974.

McKay B. Drama therapy with female victims of assault. Special Issue: Women and the creative arts therapies // *Arts in Psychotherapy*, 1989, v. 16, p. 293—300.

Mahalik J.R., Good G.E., Englar-Carlson M. Masculinity scripts, presenting concerns, and help seeking: Implications for practice and training // *Professional Psychology: Research Practice*, 2003, v. 34, № 2, p. 123—131.

Mahalik J.R., Locke B.D., Ludlow L.H., Diemer M.A., Scott, R.P.J., et al. Development of the conformity to masculine norms inventory // *Psychology of Men and Masculinity*, 2003a, v. 4, № 1, p. 3—25.

- Mahler M.S., Pine F., Bergman A. *The Psychological Birth of the Human Infant*. New York, 1975.
- Mahler M. *Selected Papers of Margaret S. Mahler*. N.Y., Jason Aronson, 1979.
- Mahrer A.R. *The Integration of Psychotherapies*. New York: Human Sciences Press, 1989.
- Majors R., Billson J.M. *Cool Pose*. New York: Lexington, 1992.
- Malley-Morrison K., Hines D. *Family Violence In A Cultural Perspective*. Thousand Oaks, CA: Sage, 2003.
- Mark J., Williams G. *The Psychological Treatment of Depression*. London and New-York.: Routledge, 1992.
- Martin C.L. Attitudes and expectations about children with nontraditional and traditional gender roles // *Sex Roles*, 1990, v. 22, p. 151—165.
- Martin C.L., Halverson C.F., Jr. Gender constancy: A methodological and theoretical analysis // *Sex Roles*, 1983, v. 9, p. 775—790.
- Martinko M.J., Gardner J. A methodological review of sex-related access discrimination problems // *Sex Roles*, 1983, v. 9, p. 825—839.
- Matthey S. Detection and treatment of postnatal depression (perinatal depression or anxiety) // *Current Opinion in Psychiatry*, 2004, v. 17, p. 21—29.
- Matyas M.L. Keeping undergraduate women in science and engineering: Contributing factors and recommendations for action // J.Z. Daniels J.B. Kahle (Eds.), *Contributions to the fourth GASAT conference (Vol. 3)*. Washington, DC: National Science Foundation, 1987.
- Mazur A., Booth, A. Testosterone and dominance in men // *Behavioral and Brain Sciences*, 1998, v. 21, p. 353—397.
- Mazza D., Deberstein L., Ryan V. Physical, sexual and emotional violence against women: A general practice-based prevalence study // *Medical Journal of Australia*, 1996, v. 164, p. 14—17.
- McCreary D.R. Review of the psychology of men's health, C. Lee, R.G. Owens // *Psychology Health*, 2003, v. 18, p. 417 – 418.
- McCubbin H. I. *Families Under Stress: What Makes Them Resilient*. Madison: University of Wisconsin, 1997.
- McCubbin H.I., Figley C.R. (Eds.) *Stress And The Family. Volume I: Coping With Normative Transitions*. NY: Brunner/Mazel, 1983.
- Mead M. *Sex And Temperament In Three Primitive Societies*. New York: Morrow, 1935.
- Meredith P., Noller P. Attachment and infant difficulty in postnatal depression // *Journal of Family Issues*, 2003, v. 24, p. 668—686.
- Messner M.A. *Politics of Masculinities. Men in Movements*. London: Sage, 1997.
- Meuer T., Seymour A., Wallace H. Domestic violence // A. Seymour et al. (Eds.) *National Victim Assistance Academy Textbook*. Washington DC: OVC, 2002.
- Miedzian M. *Boys Will Be Boys: Breaking the Link Between Masculinity and Violence*. New York: Doubleday, 1991.
- Miller A. *For Your Own Good: Hidden Cruelty in Child-Rearing a Roots of Violence*. N.Y.: Sage, 1988.
- Miller J.B. *Toward a New Psychology of Women*. Boston: Beacon press, 1976.
- Mirlees-Black C., Mayhew P. Percy A. The 1996 British Crime Survey England and Wales, Home Office Statistical Bulletin, Issue 19/96. London: Government Statistical Service, 1996.
- Montagner H. *L'attachement – le debut de la tendresse*. Paris, 1988.
- Moreno J.L. *Psychodrama. V. 1 (3rd. ed.)*. Beacon, New York: Beacon House, 1964.
- Morrison A.M., Von Glinow, M.A. Women and minorities in management // *American Psychologist*, 1990, v. 45, p. 200—208.
- Murphy S.M., Kilpatrick D.G., Amick-McMullan, A. Veronen L.J. Current psychological functioning of child sexual assault survivors, A community study // *Journal of Interpersonal Violence*, 1988, v. 3, p. 55—79.
- Murstein B. Stimulus-value-role, a theory of marital choice // *Journal of marriage and the family*, 1970, v. 32, p. 23—34.

- Naar R. A psychodramatic intervention with a TA framework in individual and group psychotherapy // *Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry*, 1977, v. 30, p. 127—134.
- Nerin W.F. *Family Reconstruction: Long Day's Journey Into Light*. New York: W.W. Norton, 1986.
- Nieva V.G., Gutek B.A. *Women and Work: A Psychological Perspective*. New York: Praeger, 1981.
- Northrup C. *The Wisdom Of Menopause*. Bantam Book, New York, 2001.
- Notman M. The midlife years and after // *Journal of Geriatric Psychiatry*, 1982, v. 15, p. 173—91.
- O'Herson C.A., Orlofsky J.L. Stereotypic and nonstereotypic sex role trait and behavior orientations, gender identity, and psychological adjustment // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990, v. 58, p. 134—143.
- O'Hara M.W., Zekoski E.M. Postpartum depression: a comprehensive review // R. Kumar I.F. Brockington (Eds.), *Motherhood and Mental Illness*. Vol. 2: Causes and Consequences, London: Wright, 1988.
- O'Neil J.M. Assessing men's gender role conflict // D. Moore F. Leafgren (Eds.), *Problem Solving Strategies and Interventions for Men in Conflict*. Alexandria, VA: American Association for Counseling and Development, 1990.
- O'Neil J.M., Egan J. Men's and women's gender role journeys: A metaphor for healing, transition, and transformation // B. R. Wainrib (Ed), *Gender Issues Across the Life Cycle*. New York: Springer-Verlag, 1992.
- O'Neil J.M., Good G.E., Holmes S. Fifteen years of theory and research on men's gender role conflict: New paradigms for empirical research // R. Levant and W. Pollack (Eds.), *Foundations For A New Psychology Of Men*. New York: Basic Books, 1995.
- O'Neil J.M., Roberts Carroll, M. A gender role workshop focused on sexism, gender role conflict, and the gender role journey // *Journal of Counseling and Development*, 1988, v. 67, p. 193—197.
- O'Neil J.M., Roberts Carroll, M. A six day workshop on gender conflict and strain: Helping men and women take the gender role journey. Storrs, CT: University of Connecticut, Department of Educational Psychology, Counseling Psychology Program. (ERIC Document Reproduction Service №. ED 275 963), 1987.
- Palazzoli S.M., Boscolo L., Cecchin G., Pratta G. *Paradox and Counterparadox*. N-Y: Jason Aranson, 1978.
- Palkovitz R., Copes M.A., Woolfolk T.N. «It's like... You discover a new sense of being». Involved fathering as an evoker of adult development // *Men and Masculinities*, 2001, v. 4, № 1, p. 49—69.
- Parsons T.E., *The Structure of Social Action*, 2nd Ed. New York: Free Press, 1949.
- Parsons T.E., Bales R.F. *Family, Socialization And Interaction Process*. New York: Free Press, 1955.
- Parsons T.E., Kaczala C.M., Meece J.L. Socialization of achievement attitudes and beliefs: Classroom influences // *Child Development*, 1982, v. 53, p. 322—339.
- Pence E. *Education Groups For Men Who Batter, The Duluth Model*. New York, Springer, 1993.
- Perry-Jenkins M., Seery B., Crouter A.C. Linkages between women's provider-role attitudes, psychological well-being, and family relationships // *Psychology of Women Quarterly*, 1992, v. 16, p. 311—329.
- Peterson L., Brown D. Integrating child injury and abuse-neglect research: common histories, etiologies and solutions // *Psychological Bulletin*, 1994, v. 116, № 2, p. 293—312.
- Pfeiffer J.W., Jones, J.E. The Johari Window: A model for soliciting and giving feedback // J.E. Jones, J.W. Pfeiffer (Eds.), *The 1973 Annual Handbook for Group Facilitators*, La Jolla, Calif.: University Associates, 1973.
- Piit B. «Atypical» depression following childbirth // *Br. J. Psychiatry*, 1968, v. 114, p.

1325—1335.

Pines D. Pregnancy and motherhood: interaction between fantasy and reality // *British Journal of Medical Psychiatry*, 1972, v. 45, p. 333—343.

Platz C. Kendell R.E. A matched-control follow-up and family study of «puerperal psychoses» // *Br. J. Psychiatry*, 1988, v. 153, p. 90—94.

Pleck J.H. Males... traditional attitudes toward women: Contemporary issues in research // J. Sherman F. Denmark (Eds.), *The Psychology of Women: New Directions in Research*. New York: Psychological Dimensions, 1978.

Pleck J.H. Men's power with women, other men, and society: A men's movement analysis // R.A. Lewis (Ed.), *Men in Difficult Times: Masculinity Today and Tomorrow*. New York: Prentice-Hall, 1981.

Pleck J.H. *The Myth of Masculinity*. Cambridge, Mas.: M.I.T.Press, 1981a.

Pleck J.H. The theory of male sex role identity: its rise and fall from 1936 to the present // H. Brod (Ed.). *The Making of Masculinities: the New Men's Studies*. Boston: Allen & Unwin, 1987.

Pleck J.H. *Working Wives/Working Husbands*. Beverly Hills: Sage, 1985.

Pleck J.H., Sonenstein, F.L Ku L.C. Masculinity ideology and its correlates // S. Oskamp M. Costanzo (Eds.), *Gender Issues in Contemporary Society*. Newbury Park, CA: Sage, 1993.

Putnam L.L, McCallister L. Situational effects of task and gender on nonverbal display // D. Nimmo (Ed.), *Communication Yearbook*, 4. New Brunswick, NJ: Transaction, 1980.

Ragins B. R., Sundstrom E. Gender and power in organization: A longitudinal perspective // *Psychological Bulletin*, 1989, v. 105, p. 51—88.

Renner K.E., Wackett C., Ganderton S. The social nature of sexual assault // *Canadian Psychology*, 1988, v. 29(3), p. 163—354.

Rentzetti K., Curran D. *Women, Men and Society*. Boston, 1999.

Resick P.A., Jordan G.C., Girelli S.A., Hutter G.K. A comparative outcome study of behavioral group therapy for sexual assault victims // *Behavior Therapy*, 1988, v. 19, p. 385—401.

Rhoda U. Toward a re – definition of sex and gender // *American Psychologist*, 1979, № 34, p. 1085—1094.

Rochlen A.B. Men in (and out of) therapy: central concepts, emerging directions, and remaining challenges // *J. Clin. Psychol.*, 2005, v. 61, p. 627—631.

Rochlen A.B., Blazina C., Raghunathan R. Gender role conflict, attitudes toward career counseling, career decision-making and perceptions of career counseling advertising brochures // *Psychology of Men and Masculinity*, 2002, v. 3, № 2, p. 127 – 137.

Rosenhan D.L., Seligman M.E.P. *Abnormal Psychology*. New York, W. W. Norton and Company, 1989.

Ruble T. L., Cohen R., Ruble D.N. Sex stereotypes: Occupational barriers for women // *American Behavioral Scientist*, 1984, v. 27, p. 339—356.

Russell D. *The Secret Trauma: Incest In The Lives Of Girls And Women*. New York, NY: Basic Books, Inc., 1986.

Sabo D. Men's health studies: Origins and trends // *Journal of American College Health*, 2000, v. 49, № 3, p. 133—142.

Sadker M., Sadker D. *Sex Equity Handbook For Schools*. New York: Longman, 1982.

Savran S. *Taking It Like A Man. White Masculinity, Masochism And Contemporary American Culture*. Princeton University Press, 1998.

Schein E.H., Bennis W.G. *Personal And Organizational Change Through Group Methods*. New York: Wiley, 1965.

Scheler M. *Wissensformen und die Gesellschaft* // Scheler M. *Probleme einer Soziologie des Wissens*. Bern, 1960.

Schiff A., Schiff J. L., Passivity. // *Transactional Analysis Journal*, 1971, v. 1, p. 71—75.

Schlegel A., Barry, H. *Adolescence. An Anthropological Inquiry*. New York: Free Press, 1991.

- Serbin L.A., Powlishta, K.K., Gulko J. The development of sex typing in middle childhood // *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 1993, v. 58, p. 1—74.
- Shamin I. Kidnapped, raped and killed: Recent trends in Bangladesh. Paper presented at the International Conference on Families in the Face of Urbanization, New Delhi, India, 1985.
- Sharpe M.J., Heppner P.P., Dixon W.A. Gender role conflict, instrumentality, expressiveness, and well-being in adult men // *Sex Roles*, 1995, v. 33, p. 1—17.
- Shepherd M.F., Pence E.L. *Coordinating Community Responses To Domestic Violence: Lessons From The Duluth Model*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press, 1999.
- Sher M., Stevens M., Good G. *Handbook of Counseling and Psychotherapy with Men*. Newbury Park, CA: Sage Publication, Inc., 1987.
- Sherrod D. The influence of gender on same-sex friendships // C. Hendrick (Ed.), *Review of Personality and Social Psychology: Vol. 10. Close relationships*. Newbury Park, CA: Sage, 1989.
- Shore G. Soldiering on: An exploration into women's perceptions and experiences of menopause // *Feminism & Psychology*, 1999, v. 9, p. 168—180.
- Siegel I.E., Cocking R.R. Cognition and communication: A dialectic paradigm for development // M. Lewis L. Rosenblum (Eds.), *Communication and Language: The Origins of Behavior*, vol. 5. New York: John Wiley & Sons, 1976.
- Smiler A.P. Thirty years after the discovery of gender: Psychological concepts and measures of masculinity // *Sex Roles*, 2004, v. 50, p. 15—26.
- Smith M.J. *Persuasion and Human Action*. Belmont, CA: Wadsworth, 1982.
- Snarey J. *How Fathers Care for the Next Generation. A Four-decade Study*. Cambridge, MA, 1993.
- Spence J.T. Gender-related traits and gender ideology: evidence for a multifactorial theory // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1993, v. 64(4), p. 624—635.
- Spielberger C.D., Jacobs G.A. Maternal emotions, life stress and obstetric complications // L. Zichella P. Pancheri (Eds.), *Psychoneuroendocrinology in Reproduction*. The Netherlands: Elsevier, 1979.
- Steiner C. Emotional literacy training: the application of transactional analysis to the study of emotions // *Transactional Analysis Journal*, 1996, v. 26, p. 31—39.
- Steiner C.M. *Scripts People Live: Transactional Analysis of Life Scripts*. New York: Grove Press, 1990.
- Stockard J., Johnson M. *Sex Roles*. New York: Science House, 1980.
- Stoller R.J. *Sex and Gender*. New York: Science House, 1968.
- Stone M.H. *Essential Papers on Borderline Disorder*. New York: Penguin, 1986.
- Stroh L.K., Brett L.M., Reilly A.H. All the right stuff: A comparison of female and male managers... career progression // *Journal of Applied Psychology*, 1992, v. 77, p. 251—260.
- Stryker S., Macke A.S. Status inconsistency and role conflict // *Annual Review of Sociology*, 1978, v. 4, p. 57—90.
- Sutherland S., Scherl D. Patterns of response among victims of rape // *Am. J. Orthopsychiatry*, 1970, v. 109, p. 503—511.
- Tajfel H. *Social Identity and Intergroup Relations*. Cambridge: Cambridge Univ. Press, 1982.
- Tajfel H., Social stereotypes and social groups // J. Turner Y. Giles (Eds.), *Intergroup Behaviour*. Oxford: Blackwell; Chicago: University of Chicago Press, 1981.
- Tajfel H., Turner J. C. An integrate theory of social conflict // W. Austin, S. Worschel (Eds.), *The Social Psychology of Intergroup Relations*. Monterey, CA: Brooks-Cole, 1979.
- Tavris C. *The Mismeasure of Woman*. New York: Simon & Schuster, 1992.
- Thompson E.H., Jr. Pleck, J.H. The structure of male role norms // *American Behavioral Scientist*, 1986, v. 29, p. 531—543.
- Tiger L. *Men in Groups*. New York: Random House, 1969.
- Toch, H. *Violent Men: An Inquiry into the Psychology of Violence*. Washington, DC: American Psychological Association, 1992.
- Trew K., Kremer J. (Eds.) *Gender and Psychology*. London: Arnold, 1998.

- Turner J. Social categorization and self-concept: A social cognitive theory of group behaviour // *Advances in group processes*. London: Arnold, 1985.
- Tuttle L. *Encyclopedia of Feminism*. New York, Oxford, 1986.
- Unger R.K. Imperfect reflections of reality: Psychology constructs gender // R.T. Hare-Mustin J. Maracek (Eds.), *Making a Difference: Psychology and the Construction of Gender*. New Haven, CT: Yale University Press, 1990.
- Unger R.K., Crawford M. Sex and gender. The troubled relationship between sex and gender // *Psychological Science*, 1993, v. 4, p. 122—124.
- Unger R.K., Crawford M. *Women and Gender: A Feminist Psychology*. New York: McGraw-Hill, 1992.
- United Nations General Assembly. Declaration on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women. Proceedings of the 85th Plenary Meeting, Geneva, Dec. 20, 1993.
- Verny T., Ritly J. *The Secret Life of the Unborn Child*. New York: Dell, 1981.
- Walker L. *The Battered Woman Syndrome*, 2e. NY: Springer, 2000.
- Wallace H. *Family Violence: Legal, Medical and Social Perspectives*. Boston: Allyn & Bacon, 2005.
- Wells R.G., Wells M.C. *Menopause and Mid-life*. Wheaton, IL: Tyndale House Publishers, Inc., 1990.
- Wentzel K.R. Gender differences in math and English achievement: A longitudinal study // *Sex Roles*, 1988, v. 18, p. 691—699.
- Whitaker C.A., Keith D.V. Symbolic-experiential family therapy // A.S. Gurman D.P. Kniskern (Eds.). *Handbook of Family Therapy*. New York, Brunner/Mazel, 1981.
- Whiting B.B., Edwards C.P. *Children of different Worlds: The Formation of Social Behavior*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1988.
- Wilcox D.W., Forrest L. The problems of men and counseling: Gender bias or gender truth? // *Journal of Mental Health Counseling*, 1992, v. 14, p. 291—303.
- Wilson M., Daly M. Spousal homicide risk and estrangement // *Violence and Victims*, 1993, v. 8, p. 3—16.
- Winch R.F., Ktones T., Ktones V. The theory of complimentary needs in mate selection // *American Sociological Review*, 1954, v. 19, p. 23—43.
- Winnicott D.W. *Collected Papers*. London, Tavistock, 1958.
- Witkin H.A. *Psychological Differentiation*. N.Y., Springer, 1974.
- Women's Studies Encyclopedia*. Ed. Tierney H. N.Y. Peter Bedrick Books., 1991.
- (WHO) World Health Organization. *Violence and Injury Prevention: Violence against Women: A Priority Health Issue*. WHO Information Kit on Violence and Health. Geneva: www.who.int/violence... Injury... prevention/vaw/infopack.htm, 1997.
- Wrangham R., Peterson D. *Demonic Males. Apes and the Origins of Human Violence*. Boston: Houghton Mifflin, 1996.
- Wright P.H. Men's friendships, women's friendships and the alleged inferiority of the latter // *Sex Roles*, 1982, v. 8, p. 1—20.
- Zanna M., Crosby F. Loewenstein G. Male reference groups and discontent among female professionals // B.A. Gutek, L. Larwood (Eds.), *Woman's Career Development*. Beverly Hills: Sage, 1987.
- Zierler S., Feingold L., Laufer D., Velentdas P., Kantrowitz-Gordon I., Mayer K. Adult survivors of childhood abuse and subsequent risk of HIV infection // *American Journal of Public Health*, 1991, v. 81(5), p. 572—575.
- Аберкромби Н., Хилл С., Тернер Б.С.* Социологический словарь / Пер. с англ. под ред. С.А. Ерофеева. Казань, 1997.
- Абраменкова В.В.* Половая дифференциация и межличностные отношения в детской группе // *Вопросы психологии*. 1987. № 5. С. 70—78.
- Абраменкова В.В.* О методическом принципе смены позиции личности ребенка в социальной психологии детства // *Индивидуальность педагога и формирование личности*

школьников. Даугавпилс, 1988. С. 69—77.

Абрамова Г.С. Практическая психология. Екатеринбург: «Деловая книга», 1998.

Агеев В.С. Влияние факторов культуры на восприятие и оценку человека человеком // Вопросы психологии. 1985. № 3. С. 135—140.

Агеев В.С. Межгрупповое взаимодействие. Социально-психологические проблемы. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1990.

Агеев В.С. Психология межгрупповых отношений. М.: Изд-во МГУ, 1983.

Агеев В.С. Психологическое исследование социальных стереотипов // Вопросы психологии. 1986. № 1. С. 95—101.

Айвазова С.Г. К истории феминизма // Женщина в обществе: мифы и реалии. Сборник статей / Редактор-составитель Л.С. Круминг. М.: Информация – XXI век, 2000. С. 43—57.

Алешина Ю.Е., Волович А.С. Проблемы усвоения ролей мужчины и женщины // Вопросы психологии. 1991. № 4. С. 74—82.

Алешина Ю. Е., Гозман А. Я., Дубовская Е.М. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений. М.: Изд-во Мос. ун-та, 1987.

Алешина Ю.Е., Лекторская Е.В. Ролевой конфликт работающей женщины // Вопросы психологии. 1989. № 5. С. 80—88.

Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. 3-е изд. СПб.: Питер, 2002.

Ангер Р.К. Трехстороннее зеркало: психологи, изучающие женщин глазами феминисток // Введение в гендерные исследования. Харьков ХЦГИ – СПб: Изд-во «Алетейя», 2001. Ч.2.

Андреева Г.М. Психология социального познания: Учебное пособие для высших учебных заведений. М.: Аспект-Пресс, 1997.

Андреева Г. М. . Социальная психология. М.: Аспект-Пресс, 1998.

Андреева Г.М., Богомолова Н.И., Петровская Л.А. Зарубежная социальная психология XX столетия: Теоретические подходы: Учебное пособие для вузов. М.: Аспект-Пресс, 2001.

Андреева Г.М. В поисках новой парадигмы: традиции и старты XXI века // Социальная психология в современном мире: Учебное пособие для вузов / Под ред. Г.М. Андреевой, А.И. Донцова. М.: Аспект-Пресс, 2002.

Антология гендерных исследований. Сб. пер. / Сост. и комментарии Е.И. Гаповой и А.Р. Усмановой. Минск: Пропилеи, 2000.

Антонова Н.В. Проблема личностной идентичности в интерпретации современного психоанализа, интеракционизма и когнитивной психологии // Вопросы психологии. 1996. № 1. С. 131—143.

Антонян Ю.М., Ткаченко А.А. Сексуальные преступления. М.: Амальтея, 1993.

Антропобиологические аспекты гендерных исследований // Введение в гендерные исследования: Уч. пособие. М.: Изд-во МГУ, 2000.

Анциупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология. М.: ЮНИТИ, 1999.

Араканцева Т.А., Дубовская Е.М. Полоролевые представления современных подростков как действенный фактор их самооценки // Мир психологии. Научно-методический журнал. 1999. № 3. С. 147—155.

Ариес Ф. Ребенок и семейная жизнь при старом порядке / Пер. с франц. Я.Ю. Старцева при участии В.А. Бабинцева. Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 1999.

Аронсон Э. Общественное животное. Введение в социальную психологию / Пер. с англ. М.А. Ковальчука под ред. В.С. Магуна. М.: Аспект-Пресс, 1998.

Арутюнян М.Ю. Особенности семейного взаимодействия в городских семьях с различным распределением бытовых ролей. Автореф. дис. канд. филос. наук. М., 1984.

Арутюнян М.Ю. Распределение обязанностей в семье и отношения между супругами // Семья и социальная структура / Отв. ред. М.С. Мацковский. М.: ИСИ АН СССР, 1987. С. 53—70.

Арутюнян М.Ю. «Кто я?» Проблема самоопределения юношей и девушек подростков // Женщины и социальная политика (гендерный аспект). М., 1992.

Арутюнян М.Ю. Гендерный анализ концепций психологии творчества // Материалы Первой Российской летней школы по женским и гендерным исследованиям «Валдай-96». М.: МЦГИ, 1997. С. 136—141.

Ариавский И.А. Очерки по возрастной физиологии. М., 1967.

Ассаджоли Р. Психосинтез. М., 1997.

Ахмеров Р.А. Биографические кризисы личности: Дис. канд. психол. наук. М., 1994.

Бадинтэ Э. О мужской идентичности // Философско-культурологический журнал: Моск. гос. ун-т, филос. ф-т. М., 2000. № 1—2. С. 19—25.

Байбурин А.К. Некоторые вопросы этнографического изучения поведения // Этнические стереотипы поведения. Л., 1985.

Балуева А. Гештальттерапия последствий сексуального насилия // Виктимность и сексуальное насилие. Сб. статей. Л. Кочкаева (сост.) /Издание Пермского Центра социально-психологической адаптации и терапии «Доверие». Пермь, 2001.

Барсукова С.Ю., Радаев В.В. Легенда о гендере. Принципы распределения труда между супругами в современной городской семье // Мир России. 2000. № 4. С. 65—102.

Баскакова М.Е. Замужняя женщина: семья или работа? // Семья в России. 1995. № 3—4. С. 101—108.

Батлер Д. Гендерное беспокойство //Антология гендерной теории. Под ред. Е. Гаповой, А. Усмановой. Минск: Пропилеи, 2000.

Белинская Е.П., Тихомандрицкая О.А. Социальная психология личности. Учебное пособие для вузов. М.: Аспект Пресс, 2001.

Беляева Ю.В. К вопросу о необходимости исследования проблем маскулинности// Социальная феминология. Межвузовский сб. науч. статей. Самара: Самарский университет, 1997.

Бем С. Трансформация дебатов о половом неравенстве // Феминизм и гендерные исследования. Хрестоматия. Тверь, 1999.

Бендас Т.В. Гендерная психология лидерства. Оренбург: ИПК ОГУ, 2000.

Бергер П., Лукман Т. Социальное конструирование реальности / Пер. с англ. Е.Д. Руткевич. М.: Медиум, 1995.

Бердникова Ю.Л. Возможности психоанализа в психотерапии беременных // Вестник Психоанализа. 2000. № 1. С. 34—45.

Бердяев Н. Метафизика пола и любви // Русский эрос, или Философия любви в России / Сост. В.П. Шестаков. М.: Прогресс, 1991.

Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия, контроль. СПб.: Еврознак-Нева; М.: Олма-Пресс, 2001.

Берн Ш. Гендерная психология. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2001.

Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. Пер. с англ. СПб. —М.: Университетская книга; АСТ, 1998.

Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1986.

Бовуар С. де. Второй пол. Т. 1 и 2. Пер. с франц. /Общ. ред. и вступ. ст. С.Г. Айвазовой, коммент. М.В. Аристовой. М., Прогресс; СПб.: Алетейя, 1997.

Бодрова В.В. Работа или семья: что важнее для современной женщины? // Материалы Первой Российской летней школы по женским и гендерным исследованиям «Валдай-96». М.: МЦГИ, 1997. С. 97—100.

Большой толковый психологический словарь. Т. 1 (А—О). / Пер. с англ. А. Ребера М.: АСТ— Вече, 2001.

Большой толковый психологический словарь. Т. 2 (П—Я). / Пер. с англ. А. Ребера. М.: АСТ— Вече, 2001.

Большой толковый социологический словарь (Collins) / Под ред. Дэвида Джери, Джулии Джери. Пер с англ. В 2 т. М., 1999.

Бондаренко Л.Ю. Роль женщины: от прошлого к настоящему // Общественные науки и современность. 1996. № 6. С. 163—170.

Борисов И.Ю. Полоролевая дифференциация во взаимоотношениях супругов на разных стадиях жизненного цикла семьи // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. 1987. № 1. С. 24—34.

Боровикова Н.В. Условия и факторы продуктивного развития Я-концепции беременной женщины: Автореф. канд. дис. М., 1998.

Бороденко М.В., Колясникова М.В., Петровский В.А. Феномен гетерогенности пола // Мир психологии. 2001. № 4. С. 45—56.

Бреслав Г.М., Хасан Б.И. Половые различия и современное школьное образование // Вопросы психологии. 1990. № 3. С. 23—34.

Брутман В.И., Северный А.А., Ениколопов С.Н. Профилактика раннего социального сиротства // Особый ребенок и его окружение (медицинские, социальные и психологические аспекты). М., 1993.

Брутман В.И., Ениколопов С.Н. Некоторые результаты социологического и психологического обследования женщин, отказывающихся от своих новорожденных детей // Вопросы психологии. 1994. № 4. С. 34—45.

Брутман В.И., Ениколопов С.Н. Раннее социальное сиротство. Учебно-метод. пособие. М.: Независимая ассоциация детских психиатров и психологов, 1994а.

Брутман В.И., Панкратова М.Г., Ениколопов С.Н. Женщины, отказавшиеся от своих новорожденных детей // Вопросы психологии. 1994. № 5. С. 34—43.

Брутман В.И., Панкратова М.Г., Ениколопов С.Н. Некоторые результаты обследования женщин, отказывающихся от своих новорожденных детей // Вопросы психологии. 1994а. № 5. С. 31—40.

Брутман В.И. Психологические феномены, возникающие в связи с нежеланной беременностью // Психология сегодня. Ежегодник Рос. психол. об-ва. 1996. Т. 2. Вып. 4. С. 45—56.

Брутман В.И., Ениколопов С.Н., Миледина Л.В. Материнская агрессия, отказ от ребенка и репродукция циклов семейного насилия // Психология сегодня. Ежегодник Рос. психол. об-ва. 1996. Т. 2. Вып. 4. С. 56—65.

Брутман В.И., Радионова М.С. Формирование привязанности матери к ребенку в период беременности // Вопросы психологии. 1997. № 6. С. 12—19.

Брутман В.И., Варга А.Я., Хамитова И.Ю. Влияние семейных факторов на формирование девиантного поведения матери // Психол. журн. 2000. Т. 21. № 2. С. 79—87.

Брутман В.И., Варга А.Я., Хамитова И.Ю. Предпосылки девиантного материнского поведения // Психол. журн. 2000а. Т. 21. № 2. С. 79—87.

Булгаков С.Н. Свет не вечерний // Русский эрос, или Философия любви в России / Сост. В.П. Шестаков. М.: Прогресс. 1991.

Буракова М.В. Интерпретация маскулинности-фемининности внешнего облика женщины: Автореф. дис. канд. психол. наук. Ростов/н/Д., 2000.

Буракова М. Маскулинность и феминность: конструирование «настоящих» мужчин и женщин // Иной взгляд. Международный альманах гендерных исследований. Март 2000. — Минск. 2000а. С. 18—21.

Бурдые П. Структуры, habitus, практики // Современная социальная теория: Бурдые, Гидденс, Хабермас. Новосибирск: Изд-во Новосибирского ун-та. 1995.

Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. СПб.: Питер, 2001.

Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия. СПб.: Издательство «Питер», 1999.

Вайсбах Х., Дакс У. Эмоциональный интеллект. М.: Лик-пресс, 1988.

Варга А.Я. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс. СПб.: Речь, 2001.

Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во МГУ, 1984.

Введение в гендерные исследования. Ч. I: Учебное пособие / Под ред. И.А. Жеребкиной. Харьков: ХЦГИ, 2001; СПб.: Алетейя, 2001.

Введение в гендерные исследования: Учебное пособие / Под ред. И.В. Костиковой. М.: Изд-во МГУ, 2000.

Виноградова Т.В., Семенов В.В. Сравнительное исследование познавательных процессов у мужчин и женщин: роль биологических и социальных факторов // Вопросы психологии. 1993. № 2. С. 63—71.

Виткин Дж. 14 мифов о женщине. СПб.: Питер-Пресс, 1996.

Вихляева Е.М. Климактерический синдром. М., 1966.

Владимирский-Буданов М.Ф. Обзор истории русского права. Киев, 1915.

Волков В.Г., Садкова Ю.С., Шабалина Н.В. Индивидуально-психологические особенности беременных с угрозой выкидыша // Акт. вопр. трансфуз. и клин. мед.: материалы науч.-практ. конф. Киров: НИИ гематол. и перелив. крови по итогам работы в 1994 г. Киров. 1995. С. 74—75.

Воронина О.А. Введение в гендерные исследования // Материалы Первой Российской летней школы по женским и гендерным исследованиям, «Валдай-96». М.: МЦГИ, 1997. С. 29—34.

Воронина О.А. Основы гендерной теории и методологии // Теория и методология гендерных исследований: Курс лекций / Под общ. ред. О. А. Ворониной. М.: МЦГИ – МВШСЭН, 2000. С. 101.

Воронина О.А. Социокультурные детерминанты развития гендерной теории в России и на Западе // Общественные науки и современность. 2000а. № 4. С. 9—20.

Воронина О.А. Теоретико-методологические основы гендерных исследований / Теория и методология гендерных исследований. Курс лекций / Под общ. ред. О.А. Ворониной. М.: МЦГИ – МВШСЭН-МФФ, 2001. С. 13—106.

Воронина О.А. Формирование гендерного подхода в социальных науках // Гендерный калейдоскоп. Курс лекций / Под ред. М.М. Малышевой. М.: Academia, 2002. С. 8—33.

Воронина О.А. Феминизм и гендерное равенство. М.: Эдиториал УРСС, 2004.

Воронина О.А., Клименкова Т.А. Гендер и культура // Женщины и социальная политика. Women and social policy: (гендерный аспект): Сб. / Отв. ред. З.А. Хоткина. М.: Ин-т соц.-экон. пробл. народонаселения РАН, 1992. С. 10—22.

Воронцов Д.В. Современные подходы к определению понятия «гендер» в социальной психологии // Вестник ОГУ. 2002. № 8. С. 97—101.

Ворошнина О.Р. Психологическая коррекция депривированного материнства. Дисс. канд. психол. наук. М., 1998.

Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6 т. М.: Педагогика, 1984.

Гаврилица О.А. Ролевой конфликт работающей женщины. Автореф. дис. канд. психол. наук. М., 1998.

Гаврилица О.А. Чувство вины у работающей женщины // Вопросы психологии. 1998а. № 4. С. 65—70.

Гайдаренко Н. Индивидуальное консультирование // Как создать кризисный центр для женщин. М.: Пресс-Соло, 1995. С. 55—61.

Гвоздева Е.С., Герчиков В.И. Штрихи к портрету женщин-менеджеров // Социологические исследования. 2000. № 11. С. 36—44.

Гендерный калейдоскоп: Курс лекций / Под ред. М.М. Малышевой. М.: Academia, 2002.

Геодакян В. А. Асинхронная асимметрия (половая и латеральная дифференциация – следствие асинхронной эволюции) // Журнал высшей нервной деятельности. 1993. Т. 43. Вып. 3. С. 543—550.

Геодакян В.А. Теория дифференциации полов в проблемах человека // Человек в системе наук. М.: Наука, 1989. С. 171—189.

Гидденс Э. Социология. М.: Эдиториал УРСС, 1999.

Гиппенрейтер Ю.Б., Романова В.Я. Психология индивидуальных различий. М., 1997.

Годфруа Ж. Что такое психология: В 2 т. Т. 2 / Пер. с франц. М.: Мир, 1992.

Гордон Л.А., Клопов Э.В. Человек после работы. М.: Наука, 1972.

- Горностай П.П.* . Творчество, как форма освоения и переживания времени личности // Психология личности и время жизни человека. Черновцы: ЧГУ, 1991. С. 24—32.
- Горностай П.П.* . Ролевой конфликт и проблема выбора // Психологія на перетині тисячоліть. Киев: Гнозис, 1998. Т. 1. С. 319—326.
- Горностай П.П.* . Диагностика и коррекция ролевых конфликтов // Журнал практического психолога. 1999. № 1. С. 44—51.
- Горностай П.П.* . Личностные характеристики ролевого поведения // Вісник Харківського держ. Університету. 1999а. № 439. С. 18—22.
- Горностай П.П.* . Ресурсы женственности и мужественности // Журнал практического психолога. 2003. № 6. С. 51—55.
- Горностай П.П.* . Измерение локуса ролевого конфликта // Психологическая диагностика. 2004. № 3. С. 88—95.
- Горностай П.П.* . Интегративные модели в современной психотерапии// Наука і освіта. 2004а. № 8—9. С. 83—86.
- Горностай П.П.* . Жизненные притязания личности: Драматургическая модель // Наукові студії з соціальної та політичної психології. 2004б. Вип. 8(11). С. 31—40.
- Горностай П.П.* . Из дебрей жизненного сценария, или Трансактная психодрама // Психодрама и современная психотерапия. 2005. № 2—3. С. 94—98.
- Гофман И.* . Представление себя другим в повседневной жизни. М.: Канон-Пресс-Ц, 2000.
- Градскова Ю.* . Домашнее насилие в отношении женщин в российском контексте: стереотипы и реальность // Женщина в зеркале социологии. 2000. Вып. 3. С. 48—57.
- Гройсман А.Л.* . Проблемы ролевой психотерапии // Психологические механизмы регуляции социального поведения. М.: Наука, 1979. С. 175—203.
- Груздева Е.Б., Чертихина Э.С.* . Труд и быт советских женщин. М., 1983.
- Гулдинг М., Гулдинг Р.* . Психотерапия нового решения. Теория и практика / Пер. с англ. М.: Класс, 1997.
- Гурко Т.А.* . Вариативность представлений в сфере родительства // Социологические исследования. 2000. № 11. С. 34—45.
- Гурко Т.А.* . Социология пола и гендерных отношений // Социология в России. Под ред. Ядова В. М. ИС РАН, 1998. С. 173—195.
- Гурко Т.А., Босс П.* . Отношения мужчин и женщин в браке // Семья на пороге третьего тысячелетия. М., 1995. С. 35—66.
- Дворянчиков Н.В., Герасимов А.В., Ткаченко А.А.* . Аномальное сексуальное поведение / Под ред. А.А. Ткаченко. М.: РИО ГНЦСиСП им. В.П. Сербского, 1997.
- Джеймс М., Джонсгард Д.* . Рожденные выигрывать. Трансакционный анализ с гештальт-упражнениями. / Пер. с англ. Общ. ред. и послесл. Л.А. Петровской. М.: Издательская группа «Прогресс», «Прогресс-Универс», 1993.
- Джеймс У.* . Психология / Пер. с англ. М.: Педагогика, 1991.
- Джеймс Ф.Л.* . Самоисполняющиеся пророчества: гендер с социально-психологической точки зрения // Сексология. СПб.: Питер. 2001. С. 144—161.
- Добряков И.В.* . Перинатальная семейная психотерапия // Системная семейная психотерапия / Под ред. Э.Г. Эйдемиллера. СПб.: Питер, 2002. С. 265—285.
- Добряков И.В.* . Типология гестационной доминанты // «Ребенок в современном мире»: тезисы докладов 3-й международной конференции. СПб.: ЮНЕСКО, МО России, 1996. С. 21—22.
- Дольто Ф.* . На стороне ребенка. СПб.: Петербург – XXI век, 1997.
- Домбровский А., Велента Т.* . «Эхо войны» (Зарождения семейных сценариев в периоды социальных катаклизмов и влияние их на жизнь человека). Рига, Минск, июнь, 2005.
- Донцов А.И., Стефаненко Т.Г.* . Социальные стереотипы: вчера, сегодня, завтра // Социальная психология в современном мире: Учебное пособие для вузов. М.: Аспект-Пресс, 2002. С. 76—95.

- Дэвис Дж.Э. Социология установки // Американская социология. Перспективы, проблемы, методы. М., 1972.
- Евсеев Ю.В., Портнова А.Г. Отцовство как структурно-динамический феномен на рубеже веков // Философия образования. 2004. Вып. 3. № 11. С. 56—64.
- Емельянова Е.В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования. СПб.: Речь, 2004.
- Ениколопов С.Н., Дворянчиков Н.В. Концепции и перспективы исследования пола в клинической психологии // Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 3. С. 100—115.
- Ениколопов С. Теория сексуального насилия // Прикладная психология. 1999. № 4. С. 46—53.
- Ефименко А. Исследования народной жизни. Т. 1. Обычное право. М., 1884.
- Женщина. Гендер. Культура / Под ред. З. Хоткиной, Н. Пушкаревой, Е. Трофимовой М.: МЦГИ, 1999.
- Жеребкина И. «Прочти мое желание...». Постмодернизм. Психоанализ. Феминизм. М., 2000.
- Жеребкина И. Феминистская теория 90-х годов: проблематизация женской субъективности // Введение в гендерные исследования. Ч. I: Учебное пособие / Под ред. И.А. Жеребкиной. Харьков: ХЦГИ; СПб.: Алетейя, 2001.
- Журженко Т. Экономическая теория и феминизм // Теория и история феминизма / Под ред. И.А. Жеребкиной., ХЦГИ, Ф-Пресс. 1996. С. 181—223.
- Завьялова Е.К. Социально-психологическая адаптация женщины в современных условиях (профессионально-личностный аспект): автореф. дис. д-ра психол. наук. СПб., 1998.
- Залкинд А. Половой вопрос в условиях советской общественности. Л., 1926.
- Здравомыслова О.М., Арутюнян М. Российская семья на европейском фоне (по материалам международного социологического исследования). М.: Эдиториал УРСС, 1998.
- Здравомыслова Е.А., Темкина А.А. Социальное конструирование гендера // Социологический журнал. 1998. № 3—4. С. 171—182.
- Здравомыслова Е.А., Темкина А.А. Исследования женщин и гендерные исследования на Западе и в России // Общественные науки и современность. 1999. № 6. С. 177—185.
- Здравомыслова Е., Темкина А. Социальное конструирование гендера как феминистская теория // Женщина. Гендер. Культура. М.: МЦГИ, 1999а.
- Здравомыслова Е.А., Темкина А.А. Социология гендерных отношений и гендерный подход в социологии // Социологические исследования. 2000. № 11. С. 15—24.
- Здравомыслова Е.А., Темкина А.А. Кризис маскулинности в позднесоветском дискурсе // О муже(Н)ственности: Сборник статей / Сост. С. Ушакин. М.: Новое литературное обозрение, 2002б. С. 432—451.
- Здравомыслова Е.А., Темкина А.А. Институционализация гендерных исследований в России // Гендерный калейдоскоп. Курс лекций / Под ред. М.М. Малышевой. М.: Academia, 2002а.
- Здравомыслова О.М. Российская семья в 90-е годы: жизненные стратегии мужчин и женщин // Гендерный калейдоскоп. Курс лекций / Под общей редакцией М.М. Малышевой. М.: Academia, 2002. С. 473—489.
- Здравомыслова О.М. Семья и общество: гендерное измерение российской трансформации. М.: Эдиториал УРСС, 2003.
- Зингер Т.Э. Психологические особенности феминизированных мужчин. М.: Изд-во МААН, 2001.
- Зингер Т.Э. Феминизированный мужчина и особенности психокоррекционной работы с ним. М.: Изд-во МААН, 2001.
- Иванова Е. Гендерная проблематика в психологии // Введение в гендерные исследования. Часть I: Учебное пособие / Под ред. И.А. Жеребкиной. Харьков: ХЦГИ; СПб.: Алетейя, 2001. С. 312—345.

- Изменение положения женщины и семья / Отв. ред. А.Г. Харчев. М.: Наука, 1977.
- Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. СПб.: Питер, 2002.
- Ильина С.В. Эмоциональный опыт насилия и пограничная личностная организация при расстройствах личности. Автореф. канд. псих. наук. М.: МГУ, 2000.
- Ильина С.В. . Влияние пережитого в детстве насилия на возникновение личных расстройств. // Вопросы психологии. 1998. № 6. С. 65—74.
- Исупова О.Г. Недостаточно оплачиваемая работа: почему мы соглашаемся? // Социологические исследования. 2002. № 3. С. 62—72.
- Каган В.Е. Когнитивные и эмоциональные аспекты гендерных установок у детей 3—7 лет // Вопросы психологии. 2000. № 2. С. 65—69.
- Каган В.Е. Половая идентичность и развитие личности // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. Бехтерева. 1991. № 4. С. 25—33.
- Каган В.Е. Половая идентичность у детей и подростков в норме и патологии: Автореф. дисс. д.м.н. Л., 1991а.
- Каган В.Е. Стереотипы мужественности-женственности и образ «Я» у подростков // Вопросы психологии. 1989. № 3. С. 32—38.
- Каган В.Е. Семейные и полоролевые установки у подростков // Вопросы психологии. 1987. № 2. С. 45—54.
- Калабихина И. Социальный пол и проблемы населения. М.: Менеджер, 1995.
- Калмыкова Е.С. Психологические проблемы первых лет супружеской жизни // Вопросы психологии. 1983. № 2. С. 12—19.
- Карделл Ф.Д. Тренинг мужественности: Друг товарищу брат. М.: НФ «Класс», 2005.
- Келлерман П. Ф. Психодрама крупным планом: Анализ терапевтических механизмов. М.: Независимая фирма «Класс», 1998.
- Келли Г. Основы современной сексологии. СПб.: Питер, 2000.
- Кирилина А. Гендер: лингвистический аспект. М.: Институт социологии РАН, 1999.
- Кириллина В.Н. Социокультурные аспекты гендерного конфликта (по материалам западной социологии) // Женщина и мужчина на пути к устойчивому развитию / Под ред. Е.Н. Никоноровой. М.: Изд-во РЭФИА, 1997. С. 66—79.
- Киселева Л. Телесно-ориентированная психотерапия: теория и практика. 2004. <http://www.gilbo.ru>
- Клецина И.С. Гендерная социализация. СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 1998.
- Клецина И.С. Самореализация и гендерные стереотипы // Психологические проблемы самореализации личности. Вып. 2. СПб.: Изд-во СПбГУ, 1998а. С. 188—202.
- Клецина И.С. Гендерная проблематика в работах российских психологов // Гендерные проблемы в общественных науках / Семашко И.М. (ред.). М.: ИЭА РАН, 2001. С. 72—87.
- Клецина И.С. Развитие гендерных исследований в психологии на Западе // Иной взгляд: Международный альманах гендерных исследований. 2001а. Март. С. 18—21.
- Клецина И.С. От психологии пола – к гендерным исследованиям в психологии // Вопросы психологии. 2003. № 1. С. 61—78.
- Клецина И.С. Гендерная автобиография как метод изучения механизмов гендерной социализации // Практикум по гендерной психологии / Под ред. И.С. Клециной. – СПб., 2003а. – С. 131—142.
- Клецина И.С. Вместо послесловия: гендерная психология и направления ее развития // Практикум по гендерной психологии / Под ред. И.С. Клециной. СПб.: Питер, 2003б. С. 444—470.
- Клецина И.С. Психология гендерных отношений: Теория и практика. СПб.: Алетейя, 2004. (Серия «Гендерные исследования»).
- Клименкова Т.А. Насилие как основа культуры патриархатного типа. Гендерный подход к проблеме // Гендерный калейдоскоп. Курс лекций / Под общей ред. М.М. Малышевой. М.: Academia, 2002. С. 121—146.

- Клинггер К.* Феминизм и его счастливый или несчастный «брак» с различными теоретическими течениями 20-го века // Гендерные исследования. 1998. № 1. С. 46—54.
- Кляйн М.* Зависть и благодарность. Исследование бессознательных источников. СПб.: Б.С.К., 1997.
- Кляйн М.* Развитие в психоанализе. М.: Академический проект, 2001.
- Кляйне-Гунк Б.* Менопауза. Как сохранить здоровье и привлекательность. М.: ИНФРА-М.; Уникум-Пресс, 2002.
- Кнастер М.* Мудрость тела. М.: Эксмо, 2002.
- Коваленко Н.П.* Психологические особенности коррекции эмоционального состояния женщины в период беременности. СПб., 1998.
- Коваленко Н.П.* Перинатальная психология. СПб.: Ювента, 2000.
- Кожина Е.* Проблемы середины жизни. Искусство быть счастливой. СПб.: Невский проспект, 2001.
- Козер Л.А.* Функции социального конфликта. М.: Идея-Пресс, Дом интеллектуал. книги, 2000.
- Коллонтай А.М.* Семья и коммунистическое государство. М., 1918.
- Коллонтай А.М.* Тезисы о коммунистической морали в области брачных отношений // Коммунистка. 1921. № 12—13.
- Коломинский Я.Л., Мелтсас М.Х.* Ролевая дифференциация пола у дошкольников // Вопросы психологии. 1985. № 3. С. 165—171.
- Кон И.С.* Половые различия и дифференциация социальных ролей // Соотношение биологического и социального в человеке: Материалы к симпозиуму. М., 1975. С. 763—776.
- Кон И.С.* Психология половых различий // Вопросы психологии. 1981. № 2. С. 32—39.
- Кон И.С.* Ребенок и общество. М.: Наука, 1988.
- Кон И.С.* Сексуальная культура в России. Клубничка на березке. М.: ОГИ, 1997.
- Кон И.С.* Лунный свет на заре. Лики и маски однополой любви. М., 1998.
- Кон И.С.* Введение в сексологию: Учебное пособие для студентов вузов. М.: Олимп, ИНФРА, 1999.
- Кон И.С.* Мужские исследования: меняющиеся мужчины в изменяющемся мире // Введение в гендерные исследования. Ч. I: Учебное пособие / Под ред. И.А. Жеребкиной. Харьков: ХЦГИ; СПб.: Алетейя, 2001. С. 562—606.
- Кон И.С.* История и теория «мужских исследований» // Гендерный калейдоскоп. Курс лекций / Под ред. М.М. Малышевой. М.: Academia, 2002. С. 188—242.
- Кон И.С.* Отцовство как социокультурный институт // Педагогика. 2005. № 9. С. 3—16.
- Кон И.С.* Отцовство как компонент мужской идентичности. 2006. Персональный сайт И.С. Кона – <http://sexology.narod.ru/>
- Коннелл Р.* Современные подходы // Хрестоматия феминистских текстов. Переводы / Под ред. Е. Здравомысловой, А. Темкиной. СПб.: Изд-во «Дмитрий Буланин», 2000. С. 251—279.
- Коновалов В.Ф., Отмахова Н.А.* Особенности межполушарных взаимодействий при запечатлении информации // Вопросы психологии. 1984. № 4. С. 96—102.
- Коньшева Л.П.* Теоретические и методические вопросы судебно-психологической экспертизы по делам об изнасиловании // Актуальные вопросы судебно-психологической экспертизы. М., 1988.
- Копытин А.И.* (ред.). Практикум по арт-терапии. СПб.: Питер, 2000.
- Кораблина Е.П., Акиндинова И.А., Баканова А.А., Родина А.М.* Искусство исцеления души: Этюды о психологической помощи: Пособие для практических психологов / Под ред. Е.П. Кораблиной. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена; Изд-во «СОЮЗ», 2001.
- Котлова Т.Б., Рябова Т.Б.* Библиографический обзор исследований по проблемам гендерных стереотипов // Женщина в Российском обществе. 2002. № 1. С. 25—33.
- Кочкаева Л.* Сексуальные игры и жертвы в интерьере насилия (виктимность и случай) // Виктимность и сексуальное насилие. Сб. статей. Л. Кочкаева (сост.) / Пермь: Издание

- Пермского Центра социально-психологической адаптации и терапии «Доверие», 2001.
- Крайг Г.* Психология развития. СПб.: Питер, 2003.
- Краткий словарь по социологии. М., 1988.
- Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В., Куфтяк Е.В.* Психология семьи: жизненные трудности и совладение с ними. СПб.: Речь, 2005.
- Кубрякова Е.С.* (ред.). Краткий словарь когнитивных терминов. М., 1996.
- Кудинова С.И.* Полоролевые аспекты любознательности подростков // Психологический журнал. 1998. Т. 19. № 1. С. 26—36.
- Кун М., Макпартленд Т.* Эмпирическое исследование установок личности на себя // Современная зарубежная социальная психология. Тексты / Под ред. Г.М. Андреевой, Н.Н. Богомоловой, Л.А. Петровской. М., 1984. С. 180—187.
- Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погорьша В.М.* Межличностное общение. Учебник для вузов. СПб.: Питер, 2002.
- Курасова Н.В.* Сексуальное насилие в семье // Семейная психология и семейная терапия. 1997. № 1. С. 21—29.
- Лазовский Н.* Личные отношения супругов по русскому обычному праву // Юридический вестник. 1883. № 6—7. С. 358—414.
- Лакан Ж.* Ниспровержение субъекта и диалектика желания в бессознательном у Фрейда // Инстанция буквы, или Судьба разума после Фрейда. М.: Логос, 1997. С. 148—183.
- Лауретис Т.* де. Американский Фрейд // Гендерные исследования. 1998. № 1. С. 122—152.
- Ле Гуин У.* Левая рука тьмы: Фантастические романы. – Новосибирск, 1993.
- Лебедева Л.Д.* Практика арт-терапии. Подходы, диагностика, система занятий. СПб.: Речь, 2003.
- Лебедева Н.М.* . Введение в этническую и кросс-культурную психологию. М.: «Ключ», 1999.
- Лейтц Г.* Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено / Пер. с нем. М.: Прогресс; Универс, 1994.
- Ли Дж. Р., Хэнли Дж., Хопкинс В.* Предменопауза. М.: Мир, 2000.
- Либин А.В.* . Дифференциальная психология: на пересечении европейских, российских и американских традиций. М., 1999.
- Либина А.* . Психология современной женщины. И умная, и красивая, и счастливая... М.: PerSe, 2001.
- Ливехуд Б.* . Кризисы жизни – шансы жизни. Развитие человека между детством и старостью. Калуга, 1994.
- Ливехуд Б.* . Ход жизни человека // Психология возрастных кризисов. Сост. К.В. Сельченко / Мн.: Харвест; М.: АСТ, 2002.
- Липовецкий Ж.* Третья женщина. Незыблемость и потрясение основ женственности / Пер. с фр. СПб.: Алетейя, 2003.
- Лисина М.И.* Проблемы онтогенеза общения. М.: Педагогика, 1986.
- Лопухова О.Г.* Влияние этнокультурных традиций на становление психологического пола личности//Вопросы психологии. 2001. № 5. С. 73—79.
- Лорбер Дж.* Пол как социальная категория // THESIS. 1994. Вып. 6. С. 127—136.
- Лорбер Дж., Фаррелл С.* Принципы гендерного конструирования // Хрестоматия феминистских текстов. Переводы / Под ред. Е. Здравомысловой, А. Темкиной. СПб.: Изд-во «Дмитрий Буланин», 2000. С. 187—192.
- Луковицкая Е.Г.* Введение в гендерные исследования: Учебное пособие. Великий Новгород: НовГУ им. Ярослава Мудрого, 2002.
- Луначарский А.В.* О быте. М., 1927.
- Лунин И.И.* Культурно-исторические аспекты психологии пола // Психика и пол детей и подростков в норме и патологии. Л., 1986.
- Лунин И.И., Старовойтова Г.В.* Исследование родительских полоролевых установок в

разных этнокультурных средах // Этнические стереотипы мужского и женского поведения. СПб., 1997.

Майерс Д. Социальная психология / Пер. с англ. СПб.: Питер, 1997.

Макарова Г. «Сказка ложь, да в ней намек» – парадоксы души русской женщины. 2000. <http://www.chat.ru/~psychea/>

Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы. М.: Эксмо, 2004.

Малкина-Пых И.Г. Климакс – не диагноз. СПб.: Питер, 2004а.

Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. М.: Эксмо, 2004б.

Малкина-Пых И.Г. Психосоматика. М.: Эксмо, 2004в.

Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. М.: Эксмо, 2005а.

Малкина-Пых И.Г. Телесная терапия. М.: Эксмо, 2005б.

Малкина-Пых И.Г. Семейная терапия. М.: Эксмо, 2005в.

Малкина-Пых И.Г. Психология поведения жертвы. М.: Эксмо, 2006.

Малышева М.М. Современный патриархат: Социально-экономическое эссе. М.: Academia, 2001.

Манеров Р.В. Психология отцовства // Ежегодник РПО: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. Т. 5. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2003.

Манхейм К. Диагноз нашего времени. М.: Юрист, 1994.

Мезенцева Е.Б. Гендерная проблематика в экономической теории / Введение в гендерные исследования. Ч. I: Учебное пособие / Под ред. И.А. Жеребкиной. Харьков: ХЦГИ; СПб.: Алетей, 2001. С. 238—276.

Мезенцева Е.Б. Гендерная экономика: теоретические подходы // Гендерный калейдоскоп: Курс лекций / Под общей редакцией М.М. Малышевой. М.: Academia, 2002. С. 310—331.

Менделевич В.Д. Гинекологическая психиатрия. Казань, 1996.

Менделевич В.Д. Психопатология климакса. Казань, 1992.

Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование. Работа с кризисными и проблемными ситуациями. М.: Смысл, 2002.

Мид М. Культура и мир детства / Пер. с англ. и коммент. Ю.А. Асеева. Сост. и послесловие И.С. Кона. М.: Наука, 1988.

Миллер Дж. Женские теории // Р. Фрейджер, Д. Фейдимен. Личность: теории, эксперименты, упражнения. СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2001. С. 294—310.

Миллетт К. Теория сексуальной политики // Вопросы философии. 1994. № 9. С. 23—58.

Милюска Й. Идентичность женщин и мужчин в жизненном цикле // Социология. Серия 11. 1999. № 4. С. 102—114.

Митина О.В. Женское гендерное поведение в социальном и кросс-культурном аспектах // Общественные науки и современность. 1999. № 3. С. 179—191.

Митина О.В., Петренко В.Ф. Кросс-культурное исследование стереотипов женского поведения (в России и США) // Вопросы психологии. 2000. № 1. С. 68—86.

Митчелл Дж. Женская сексуальность. Жак Лакан и école freudienne. Введение // Введение в гендерные исследования: Хрестоматия. Ч. 2. СПб.: Алетей, 2001.

Михайлова Е.Л. «Я у себя одна», или Веретено Василисы. (Библиотека психологии и психотерапии. Вып. 101). М.: Независимая фирма «Класс», 2003.

Михайлова Е.Л. Психодрама в женских группах «Дочки-матери» // Л.М. Кроль, Е.Л. Михайлова. О том, что в зеркалах: Очерки групповой психотерапии и тренинга. М.: Независимая фирма «Класс», 1999. (Библиотека психологии и психотерапии).

Моз Л.Д. Психоистория / Пер. с англ. А. Скуратова. Ростов/н/Д.: Феникс, 2000.

Морено Я. Психодрама / Пер. с англ. М.: Апрель-Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2001.

Морз Б. Лесбиянки. М.: АО «Пакмаркет», 1993.

Моховиков А.Н. Телефонное консультирование. М.: Смысл, 2001.

Мужчины // Энциклопедия социальной работы: В 3 т. Т. 2 / Пер. с англ. М.: Центр

общечеловеческих ценностей, 1994.

Мухамедрахимов Р.Ж. . Формы взаимодействия матери с младенцем // Вопросы психологии. 1994. № 6. С. 16—25.

Нарицын Н. Психология счастья. Книга 1 серии «Доверительный разговор», 1999—2000. <http://www.naritsyn.ru/biblio.shtml>

Неволин К.А. История российских гражданских законов. СПб., 1851. Т. 1—2.

Нейдельсон К., Нотмен М., Перлмуттер Дж., Шейдер Р. Глава 10. Изнасилование // Р. Шейдер (ред.) Психиатрия / Пер. с англ. М.: Практика, 1998.

Некрасов С.Н., Возилкин И.В. Жизненные сценарии женщины и сексуальность. Свердловск: Изд-во Уральского университета, 1993.

Нечаева Н. А. Идеал женщины в структуре гендерных картин мира. Гендерные тетради. Вып. 2. СПб.: СПб. филиал Института социологии РАН, 1999.

Нечаева Н.А. Патриархальная и феминистская картины мира // Гендерные тетради / Отв. ред. А.А. Клецин. Вып. 1. СПб.: СПб. филиал Института социологии РАН, 1997.

Николс М., Шварц Р. Семейная терапия. Концепции и методы / Пер. с англ. О. Очкур, А. Шишко. М.: Изд-во Эксмо, 2004.

Овчарова Р.В. Психологическое сопровождение родительства. М.: Изд-во Института психотерапии, 2003.

Ожигова Л.Н. Профессиональное самоопределение женщин в контексте проблем гендерных отношений // Психологические проблемы самореализации личности: Сб. науч. тр. Вып. 3. Краснодар, 1998. С. 208—215.

Ожигова Л.Н. Гендерная интерпретация самоактуализации личности в профессии: Автореф. дис. канд. психол. наук. Краснодар, 2000.

Ожигова Л.Н. Исследование гендерной идентичности и гендерных стереотипов личности // Практикум по гендерной психологии. И.К. Клецина (ред.). СПб.: Питер, 2003.

Ожигова Л.Н. Исследование гендерных установок в ситуации конфликта // Практикум по гендерной психологии. И.К. Клецина (ред.). СПб.: Питер, 2003а.

Оллпорт Г. Природа предубеждения // Век толерантности: научно-публицистический вестник. № 5. М.: Изд-во МГУ, 2003.

Омельченко Е. . Тело – друг человека? Провинциальная молодежь после сексуальной и накануне гендерной революции // Введение в гендерные исследования. Хрестоматия. Ч. 2. СПб.: Алетейя, 2001.

Ормонт Л.Р. Групповая психотерапия: от теории к практике. Ч. 1, 2. СПб.: РАН, 1998.

Пайнз Д. Бессознательное использование своего тела женщиной. Пер. с английского Е.И. Замфир. Под ред. проф. М. М. Решетникова. СПб.: Совместное издание Восточно-европейского института психоанализа и Б.С.К., 1997.

Пайнс Э., Маслач К. Практикум по социальной психологии / Пер. с англ. СПб.: Питер, 2000.

Парсонс Т. Американская семья // Соц. журнал. 1996. № 4. С. 45—67.

Пек М.С. Нехоженые тропы: Новая психология любви, традиционных ценностей и духовного роста. М.: Авиценна, 1996.

Перлз Ф., Гудмен П., Хефферлин Р. Практикум по гештальттерапии. М.: Издательство Института психотерапии, 2001.

Пертту С., Мононен-Миккиля П., Раухала Р., Сярккяля П. Обретение новой жизни. Справочное пособие для женщин, столкнувшихся с насилием. Издательство: Гуммерус. Ювяская, 2001.

Петренко В.Ф. Конструктивистская парадигма в психологической науке // Психологический журнал. 2002. Т. 23. № 3. С. 113—121.

Пиаже Ж. Теория Пиаже // История зарубежной психологии. Тексты / Под ред. П.Я. Гальперина, А.Н. Ждан. М.: Изд. МГУ, 1986.

Платонова Н.М., Платонов Ю.П. . (ред.) Насилие в семье. Особенности психологической реабилитации. СПб.: Речь, 2004.

Пол женщины: Сб. статей по гендерным исследованиям / Под ред. С. Шакировой и М. Сеитовой. Алматы: Мальвина, 2000.

Польстер И., Польстер М. . Интегрированная гештальттерапия: контуры теории и практики. М.: НФ «Класс», 1999.

Попкова Л.В. . Теория и практика современного феминизма: женское движение в США // Введение в гендерные исследования: Учебное пособие / Под ред. И.А. Жеребкиной. Харьков: ХЦГИ; СПб.: Алетейя, 2001. Вып. С. 635—663.

Попова Л.В. . Отношение к социальным ролям женщин: кросскультурное исследование // Гендерные аспекты социальной трансформации. М.: 1996. Вып. 15. С. 161—173.

Попова Л. . Психологические исследования и гендерный подход // Женщина. Гендер. Культура. М.: МЦГИ, 1999. С. 119—130.

Попова Л.В. . Гендерные аспекты самореализации личности: Учебное пособие к спецсеминару. М.: Прометей, 1996.

Посадская А.И. . Женские исследования в России // Гендерные аспекты социальной трансформации. М., 1996. Вып. 15. С. 180—183.

Практикум по гендерной психологии / Под ред. И.С. Клециной. СПб.: Питер, 2003.

Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / Под общ. ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. СПб.: Питер, 2000.

Привалова Н.Я. . О структуре понимания четвероклассниками личности родителей // Общение и формирование личности. Гродно, 1984. С. 81—83.

Прихожан А. М. . Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе. М.: «Сфера», 2000.

Психологическая помощь пострадавшим от семейного насилия: Научно-методическое пособие / Под ред. Л.С. Алексеевой. М.: ГосНИИ семьи и воспитания, 2000.

Психология личности. Словарь-справочник / Под ред. П.П. Горностая и Т.М. Титаренко. Киев: Рута, 2001.

Психология. Словарь / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 1990.

Психология. Учебник / Под ред. А.А. Крылова. М.: ПРОСПЕКТ, 1998.

Пушкарева Н.Л. . Материнство в новейших социологических, философских и психологических концепциях // Этнографическое обозрение. 1990. № 5. С. 48—59.

Радина Н.К. . К проблеме использования гендерного анализа в психологических исследованиях // Вопросы психологии. 1999. № 2. С. 22—28.

Радионова М.С. . Динамика переживания женщиной кризиса отказа от ребенка. М., 1997.

Реброва Н.П. . Гендерный аспект взаимосвязи биологических и психологических характеристик личности // Практикум по гендерной психологии. И.К. Клецина (ред.). СПб.: Питер, 2003.

Рековская И.Ф. . Женщина перед лицом перемен // Социологические исследования в России. Вып. 2. 1991—1992. М.: 1993. С. 75—112.

Репина Т. А. . Анализ теорий полоролевой социализации в современной западной психологии // Вопросы психологии. 1987. № 4. С. 34—49.

Репина Т.А. . Особенности общения мальчиков и девочек в детском саду // Вопросы психологии. 1984. № 4. С. 62—70.

Ржаницына Л.С., Хоткина З.А., Груздева Е.Б. . Женщина на рынке труда // Общественные науки и современность. 1992. № 3. С. 23—39.

Ритцер Дж. . Современные социологические теории. 5-е изд. СПб.: Питер. 2002.

Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. . Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб.: Речь, 2004.

Росс Л., Нисбетт Р. . Человек и ситуация. Перспективы социальной психологии / Пер. с англ. В.В. Румынского. Под ред. Е.Н. Емельянова, В.С. Магуна. М.: Аспект-Пресс, 1999.

Роцин С.К. . Социальная установка личности // Социальная психология: Учебное

- пособие / Отв. ред. А.Л. Журавлев. М.: ПЕР СЭ, 2002. С. 87—94.
- Рудестам К.* Групповая психотерапия. СПб.: Питер, 1998.
- Рудина Л.М.* Индивидуально-психологические особенности адаптивности женщин к состоянию беременности. Автореф. дис. канд. псих. н. М.: Ин-т психологии РАН, 2003.
- Румянцева П.В.* Гендерная идентичность // Практикум по гендерной психологии. И.К. Клецина (ред.). СПб.: Питер, 2003.
- Русалов В.М., Рудина Л.М.* Индивидуально-психологические особенности женщин с осложненной беременностью // Психол. журн. 2003. Т. 25. № 6. С. 34—45.
- Саватье С.* Гештальт – это младенец / Ред. Д.Н. Хломова. М., 1982.
- Савельев А.А.* Юридические отношения между супругами по законам и обычаям великорусского народа. СПб., 1881.
- Савельева Е.Н.* Климакс: советы гинеколога. СПб.: Невский проспект, 2003.
- Сатир В.* Как строить себя и свою семью. М., 1992.
- Сатир В.* Психотерапия семьи. СПб.: Ювента, 1999.
- Сафарова Г.Л., Клецин А.А., Чистякова Н.Е.* Семья в Санкт-Петербурге. Демографические, социологические, социально-психологические аспекты. СПб.: Изд-во СПб. ГПУ, 2002.
- Сафонова М.В.* Гендерные стереотипы и их влияние на поведение человека // Практикум по гендерной психологии / Под ред. И.С. Клециной. СПб., 2003. С. 178—184.
- Сафонова Т.Я., Цымбал Е.И.* Жестокое обращение с детьми и его последствия / Жестокое обращение с детьми, сущность, причины, социально-правовая защита. М.: Дом, 1993.
- Семенова Л.Э.* Полоролевые отношения, самооценка, притязания в личностном становлении детей старшего дошкольного возраста. Автореф. дис. канд. психол. наук. Н. Новгород, 1999.
- Семиколенова Е.И., Сулова О.И., Даугон Г.* Уполномоченное образование. Пособие для тренеров. Киев: Изд-во Довіра, 1999.
- Семья на пороге третьего тысячелетия. М.: Центр общечеловеческих ценностей, 1995.
- Сидоренко Е.В.* Психодраматический и недирективный подходы в групповой работе. СПб.: Речь, 2001.
- Силласте Г.Г.* Гендерная социология как частная социологическая теория // Социологические исследования. 2000. № 11. С. 5—15.
- Скиннер Р., Клииз Д.* Семья и как в ней уцелеть. М.: Независимая фирма «Класс», 1995.
- Скобло Г.В., Дубовик О.Ю.* Система «мать – дитя» в раннем возрасте как объект психопрофилактики // Соц. и клин. психиатрия. 1992. № 2. С. 75—78.
- Слободчиков В.И., Исаев Е.И.* Основы психологической антропологии. Психология развития человека. Развитие субъективной реальности в онтогенезе. Учебное пособие для вузов. М.: Школьная Пресса, 2000.
- Слободчиков В.И., Исаев Е.И.* Психология человека: введение в психологию субъективности: Учебное пособие для вузов. М.: Школа-Пресс, 1995.
- Словарь гендерных терминов / Под ред. А. А. Денисовой / Региональная общественная организация «Восток-Запад: Женские Инновационные Проекты». М.: Информация – XXI век, 2002.
- Смелзер Н.* Социология. М.: Феникс, 1994.
- Сметник В.П.* Клиника и диагностика климактерических расстройств // Климактерий и постменопауза. 1997. № 2. С. 87—91.
- Сметник В.П.* Системные изменения у женщин в климактерии // Русский медицинский журнал. 2001. № 7. С. 34—45.
- Смирнов А.И.* Женщина на службе в Российской армии // Социологические исследования. 2000. № 11. С. 128—133.

- Смирнова Е.О.* Становление межличностных отношений в раннем онтогенезе // Вопросы психологии. 1994. № 6. С. 34—47.
- Собчик Л.Н.* Введение в психологию индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. СПб.: Речь, 2003.
- Соколова Е.Т.* Мотивация и восприятие в норме и патологии. М.: Изд-во МГУ, 1976.
- Соколова Е.Т.* Где живет тошнота? // Московский психотерапевтический журнал. 1994. № 1. С. 67—78.
- Соколова Е.Т.* Исследовательские и прикладные задачи в психотерапии личностных расстройств // Клиническая и социальная психиатрия. 1998. № 2. С. 82—92.
- Соколова Е.Т., Ильина С.В.* Роль эмоционального опыта жертв насилия для самоидентичности женщин, занимающихся проституцией // Психологический журнал. 2000. Т. 21. № 5. С. 74—75.
- Соколова Е.Т., Николаева В.В.* Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях. М.: Svr-Argus, 1995.
- Соколова Е.Т., Чичельницкая Е.П.* О метакоммуникации в процессе проективного исследования пациентов с пограничными личностными расстройствами // Московский психотерапевтический журнал. 1997. № 3. С. 15—39.
- Сорокина М.* Жертва насилия на приеме у психолога // Виктимность и сексуальное насилие. Сб. статей. Л. Кочкаева (сост.) / Издание Пермского Центра социально-психологической адаптации и терапии «Доверие». Пермь, 2001.
- Социологический энциклопедический словарь. Осипов Г.В. (ред.-координатор). На русском, французском и чешском языках. М.: Инфра-М, 1998.
- Спрингер С., Дейч Г.* Левый мозг, правый мозг. М.: «Мир», 1983.
- Стефаненко Т.Г.* Социальные стереотипы и межэтнические отношения // Общение и оптимизация совместной деятельности. М.: Изд-во Московского университета, 1987. С. 242—250.
- Стефанович И., Малкина-Пых И.* Женские проблемы. Зачем тебе болеть? СПб.: БХВ, 2006.
- Столин В.В.* Самосознание личности. М.: Изд-во МГУ, 1983.
- Стюарт Я., Джойнс В.* Современный транзактный анализ. СПб.: Социально-психологический центр, 1996.
- Суицидология: прошлое и настоящее. Проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и художественных текстах / Сост. А.Н. Моховиков. М.: Когито-центр, 2001.
- Сушков И.Р.* Самокатегоризационная теория и групповые феномены // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 158—167.
- Тартаковская И. Н.* Социология пола и семьи. Самара: Международный институт «Открытое общество», Самарский филиал, 1997.
- Темкина А.А.* Женское движение как общественное движение: история и теория // Гендерные тетради / Под ред. А.А. Клецина. Выпуск первый. СПб.: СПб. филиал Института социологии РАН, 1997. С. 45—93.
- Теория и история феминизма / Под ред. И.А. Жеребкиной. Харьков: «Ф-Пресс», 1996.
- Теория и методология гендерных исследований: Курс лекций / Под общ. ред. О.А. Ворониной. М.: МЦГИ – МВШСЭН – ММФ, 2001.
- Тимофеева И.М.* Социально-психологические факторы жестокого обращения с женщинами в семье. Автореф. канд. псих. н. СПб., 2002.
- Тулицына И.А.* Гендерные стереотипы и жизненный путь человека // Практикум по гендерной психологии. И.К. Клецина (ред.). СПб.: Питер, 2003.
- Турецкая Г.В.* Страх успеха: психологическое исследование феномена // Психологический журнал. 1998. Т. 19. № 1. С. 37—46.
- Тюрина И.О.* Московский рынок труда: гендерные аспекты // Социологические исследования. 1998. № 8. С. 98—103.

Тюрюканова Е.В., Малышева М.М. Женщины. Миграция. Государство. М.: Academia, 2001.

Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости / Пер. с англ. М.: НФ «Класс», 2005.

Ушакин С. Политическая теория феминизма: современные дебаты // Введение в гендерные исследования. Ч. I: Учебное пособие / Под ред. И. А. Жеребкиной. Харьков: ХЦГИ; СПб.: Алетейя, 2001.

Уэст К., Зиммерман Д. Создание гендера // Гендерные тетради. Вып. 1-й. СПб.: филиал Ин-та социологии РАН, 1997. С. 94—124.

Файерстоун С. Диалектика пола// Пол женщины. Сб. статей по гендерным исследованиям/ Ред. С. Шакирова, М. Сеитова. Алматы: Мальвина, 2000. С. 123—133.

Фаррелли Ф., Брандсма Дж. Провокационная терапия. Екатеринбург: Изд-во «Екатеринбург», 1996.

Федорова Г.М., Бажурина В.Б. Наше тело – наш учитель // Журнал практического психолога. 1999. № 7—8. С. 45—57.

Филиппова Г.Г. Психология материнства. М.: Изд-во Института психотерапии, 2002.

Филиппова Г.Г. Образ мира и мотивационные основы материнства // Проблемы изучения и развития личности дошкольника. Пермь, 1995. С. 31—36.

Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990.

Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. М., 1989.

Фрейд З. Психология бессознательного: Сб. произведений / Сост., науч. ред., авт. вступ. ст. М.Г. Ярошевский. М., 1989а.

Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. М., 1993.

Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность: теории, эксперименты, упражнения. СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2001.

Фридан Б. Загадка женственности. СПб.: «Питер», 1993.

Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности /Авт. вступ. статьи П.С. Гуревич. М.: Республика, 1994.

Фромм Э. Искусство любви: исследование природы любви / Пер. с англ. Л.А. Чернышевой. М.: ТПЦ Полифакт, 1990.

Фромм Э. Человек для себя. Минск, 1992.

Хайн М.А. Трансактный анализ и психодрама: Союз, который хорошо работает // Психодрама и современная психотерапия. 2003. № 1. С. 36—51.

Харчев А.Г., Голод С.И. Профессиональная работа женщин и семья: социологическое исследование. Л., 1971.

Хасан Б.И., Тюменева Ю.А. Особенности присвоения социальных норм детьми разного пола // Вопросы психологии. 1997. № 3. С. 32—39.

Хвостов В.М. Женщина и человеческое достоинство. М.: Изд-во Г.А. Лемана, 1914.

Хвостов В.М. Женщина накануне новой эпохи. М., 1905.

Хвостов В.М. Психология женщин. М.: Тип. т-ва «Кушнеров и КV», 1911.

Хейли Дж. Необычайная психотерапия. Психотерапевтические техники Милтона Эриксона. СПб.: Белый кролик, 1995.

Хейли Дж. Терапия испытанием. М.: Независимая фирма «Класс», 1998.

Ходырева Н.В. Гендер в психологии: история, подходы, проблемы // Вестник Санкт-Петербургского ун-та. Сер. 6. 1998. Вып. 2. № 13. С. 74—82.

Ходырева Н. Причины физического насилия: сущность рода или дисбаланс власти? // О муже(Н)ственности: Сборник статей, С.А. Ушакин (Ред.). М.: Новое литературное обозрение, 2002.

Ходырева Н.В. Психология женщин // Материалы Первой Российской летней школы по женским и гендерным исследованиям «Валдай-96». М.: МЦГИ, 1997. С. 90—91.

- Ходырева Н.В., Цветкова М.Г.* Россиянки и явление трэффика // Социологические исследования. 2000. № 11. С. 141—144.
- Холл К.С., Линдсей Г.* Теории личности / Пер. с англ. М.: «КСП+», 1997.
- Холлис Дж.* Перевал в середине пути. Кризис среднего возраста. М.: Инфра-М, 2002.
- Холлис Дж.* Под тенью Сатурна: Мужские психические травмы и их исцеление / Пер. с англ. М.: «Когито-Центр», 2005.
- Хорни К.* Женская психология. СПб.: Восточно-европейский институт психоанализа, 1993.
- Хорни К.* Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза / Психоанализ и культура. Избранные труды Карен Хорни и Эриха Фромма. М.: Юрист, 1995.
- Хорни К.* Проблема моногамного идеала. Проблемы брака / Психология женщины. Собр. соч. В 3 т. Т. 1. М.: Смысл, 1997.
- Хоткина З.* Гендерным исследованиям в России – десять лет // Общественные науки и современность. 2000. № 4. С. 21—26.
- Хоф Р.* Возникновение и развитие гендерных исследований / Пер. с нем. // Пол, гендер, культура. Под ред. Э. Шоре и К. Хайдер. М.: РГГУ, 1999. С. 27—28.
- Хрестоматия к курсу «Основы гендерных исследований» / Отв. ред. О.А. Воронина, Н.С. Григорьева, Л.Г. Луныкова. М.: МЦГИ – МВШСЭН, 2000.
- Хрестоматия феминистских текстов. Переводы / Под ред. Е. Здравомысловой, А. Темкиной. СПб.: Дмитрий Буланин, 2000.
- Хьелл Л., Зиглер Д.* Теории личности (Основные положения, исследования и применение) / Пер. с англ. СПб.: Питер Пресс, 1997.
- Чепуренко А.Ю., Обыденнова Т.Е.* Отношения в малом предпринимательстве: проблемы работающих женщин // Общественные науки и современность. 2000. № 4. С. 41—50.
- Черепанова Е.М.* Психологический стресс. Книга для школьных психологов, родителей и учителей. М.: Изд. центр «Академия», 1996.
- Черников А.В.* Введение в семейную психотерапию. Интегративная модель диагностики. Тематическое приложение к журналу «Семейная психология и семейная терапия» за 1998 год. М., 1998.
- Черников А.В.* Системная семейная терапия. Интегративная модель диагностики. М.: НФ «Класс», 2001.
- Чирикова А.Е.* Женщина во главе фирмы. М.: Институт социологии РАН, 1998.
- Шведова Н.А.* Дочери или падчерицы России? // Полис. 2000. № 2. С. 178—184.
- Шведчикова Т.А.* Роль отца и матери в воспитании ребенка // Практикум по гендерной психологии. И.К. Клецина (ред.). СПб.: Питер, 2003.
- Шерман Р., Фредман Н.* Структурированные техники семейной и супружеской терапии. Руководство. М.: Независимая фирма «Класс», 1997.
- Шибутани Т.* Социальная психология. Ростов на Дону: Феникс, 1999.
- Шихи Г.* Возрастные кризисы. Ступени личностного роста. СПб.: Ювента, 1999.
- Шихирев П.* Современная социальная психология. М.: Академический проект, 1999.
- Шишкан Н.М.* Социально-экономические проблемы женского труда в городах Молдавии. Кишинев, 1969.
- Шнейдер Л.Б.* Психология семейных отношений. Курс лекций. М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
- Штайнер К. Сценарии жизни людей. Школа Эрика Берна / Пер. с англ. СПб.: Питер, 2003.
- Шутценбергер А.* Синдром предков. Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциогаммы. М.: Изд-во Института психотерапии, 2001.
- Щеколдина С.Д.* Тренинг толерантности. М.: Ось-89, 2004.
- Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М.* Семейный диагноз и семейная

психотерапия. Учебное пособие для врачей и психологов. СПб.: Речь, 2003.

Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьи. СПб.: Питер, 2000.

Эллиот П., Менделл Н. Теории феминизма // Гендерные исследования: феминистская методология в социальных науках. Харьков: ХЦГИ, 1998.

Эриксон Э.Г. Идентичность: Юность и кризис / Пер. с англ. М.: Прогресс, 1996.

Эриксон Э. Детство и общество. СПб.: Ленато АСТ, 1996а.

Эриксон Э. Жизненный цикл: Эпигенез идентичности // Теории личности в западноевропейской и американской психологии. Хрестоматия по психологии личности. Самара: Бахрах, 1996б.

Эрлахер-Фаркас Б., Йорда К. (ред.). Монодрама: Исцеляющая встреча. От психодрамы к индивидуальной терапии. Киев: Ника-Центр, Эльга, 2004.

Эрхардт У. Хорошие девочки отправляются на небеса, а плохие – куда захотят, или Почему послушание не приносит счастье / Перевод с нем. Е. Файгль. М.: Независимая фирма «Класс», 2003.

Юк З.М. Труд женщины и семья. Минск, 1975.

Юлина Н.С. Феминистская ревизия философии: возможности и перспективы // Феминизм: Восток. Запад. Россия. М.: Наука, 1993. С. 226—241.

Юнг К.Г. Проблемы души нашего времени. М.: Прогресс-Универс, 1993.

Юнг К.Г. Брак как психологическое отношение / Конфликты детской души. М.: Канон, 1994.

Юнг К.Г. Психология бессознательного. М., 2001.

Юркова Е.В., Клецина И.С. Социально-психологический анализ гендерных ролей // Практикум по гендерной психологии / Под ред. И.С. Клециной. СПб.: Питер. 2003. С. 207—228.

Юферева Т.И. Образы мужчин и женщин в сознании подростков // Вопросы психологии. 1985. № 3. С. 45—57.

Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. СПб.: Питер, 2000.

Ярская-Смирнова Е. Возникновение и развитие гендерных исследований в США и Западной Европе // Введение в гендерные исследования. Ч. I: Учебное пособие / Под ред. И.А. Жеребкиной. Харьков: ХЦГИ; СПб.: Алетейя, 2001. С. 17—48.

Ясная Л.В. К вопросу о совмещении семейных и профессиональных ролей женщин // Социальный потенциал семьи / Отв. ред. А.И. Антонов. М.: ИСИ АН СССР, 1988.