

Министерство образования и науки Российской Федерации
Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова
Кафедра консультационной психологии

А. Ю. Монахова

Системный подход в семейном консультировании

Методические указания

Рекомендовано

*Научно-методическим советом университета
для студентов, обучающихся по специальности «Психология»*

Ярославль 2012

УДК 159.9.07
ББК Ю956я73
М 74

*Рекомендовано
Редакционно-издательским советом университета
в качестве учебного издания. План 2011 года*

Рецензент
кафедра консультационной психологии Ярославского
государственного университета им. П. Г. Демидова.

Монахова, А. Ю. Системный подход в семейном консультировании: методические указания / А. Ю. Монахова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2012. – 60 с.

В методических указаниях представлен основной понятийный аппарат системного подхода в семейном консультировании, фрагменты программы практического консультирования, контрольные вопросы для закрепления теоретических знаний, практические задания, список основной рекомендованной литературы, приложения.

Предназначены для студентов, обучающихся по направлению 030301.68 Психология (дисциплина «Системный подход в семейном консультировании», блок М2), очной формы обучения

УДК 159.9.07
ББК Ю95я73

© Ярославский государственный
университет им. П. Г. Демидова, 2012

Введение

Семейное консультирование – сравнительно молодая область науки и практики, которая продолжает динамично развиваться. Особенно это актуально для нашей страны, в которой психологическая помощь семье до сих пор находится на начальной стадии развития. Очевидно также, что опыт западных специалистов, осуществляющих помощь семье, не всегда легко перенести на отечественную почву. Российские семьи имеют национальную специфику.

Первоначально всеми основными открытиями и наработками эта область обязана семейной психотерапии. Наиболее значимыми для развития семейной психотерапии факторами стали переориентация психоанализа на работу с семьей как в форме детско-родительских отношений, так и в форме совместной супружеской терапии; начало разработки системного подхода Н. Аккерманом, М. Боуэном; создание Дж. Боулби теории привязанности, создание семейной психотерапии В. Сатир и др. Важным фактором в развитии семейного консультирования как особой психологической практики в нашей стране явились работы В. В. Столина, А. А. Бодалева, А. С. Спиваковской, А. Я. Варги и др.

Существующие сегодня виды консультативной психологической помощи семье разнообразны. Они могут различаться по ориентации на определенную группу клиентов, по характеру оказываемой помощи и по задачам, которые решает специалист. Эти различия формируют ту или иную модель помощи. Каждая из таких моделей опирается на собственную теоретическую базу и использует собственные методы работы (А. А. Бодалев и др., 1989).

Д. Оудсхоорн разработал подход, который помогает разграничить области компетентности разных специалистов (Д. Оудсхоорн, 1993). Его модель включает шесть уровней (областей).

Первый уровень – проблемы членов семьи в контексте социальных связей. Он охватывает среди прочего занятия в школе или работу членов семьи, отношения с более дальними родственниками, друзьями, знакомыми, соседями, жилищные условия и доходы семьи. Гипотезы этого уровня объясняют возникновение

психологической проблематики неблагоприятными факторами внешней среды. Например, травля ребенка одноклассниками, отсутствие у родителей работы по специальности, низкая материальная обеспеченность семьи, насилие на улице и другие варианты травмирующей или обедненной внешней среды. Это традиционная область социальных служб, социальных работников, служб занятости, классовых руководителей, комиссий по делам несовершеннолетних и т. д.

На **втором** уровне рассматриваются проблемы семьи как естественной группы. Симптоматическое поведение идентифицированного пациента (носитель симптома) анализируется как следствие нарушений функционирования всей семьи или отдельных ее подсистем. Акцент делается не на индивидуальные характеристики членов семьи, а на их взаимодействие и структурные особенности семейной организации. С проблемами этого уровня имеет дело семейная или супружеская психотерапия, вовлекая в работу всю семью целиком или релевантные подсистемы.

На **третьем** уровне – когнитивные и поведенческие проблемы. Они охватывают нарушения или трудности в области эмоций, когнитивных функций или поведения пациента, объясняемые с позиции теории обучения. Примеры проблем этого уровня – низкая самооценка, неразвитость социальных навыков, отставание в обучении. Основными видами помощи здесь являются когнитивная и поведенческая терапия.

На **четвертом** уровне наиболее распространенным диагнозом является «невроз», или «невротический конфликт». Эмоциональные расстройства имеют осознаваемую сторону и неосознаваемую, или «двойное дно». В этих случаях стороннего наблюдателя поражают противоречия и неадекватные реакции. У детей или подростков часто наблюдается то, что называется «формированием реакции» или «гиперкомпенсацией», которые в итоге могут привести к характерологическим нарушениям. Гипотеза этого уровня требует психодинамической психотерапии. Терапевт имеет дело с малоосознаваемыми процессами и сопротивлением.

На **пятом** уровне находятся нарушения развития и личностные расстройства. Здесь формируются длительные и глубокие

свойства и отклонения. Это касается различных аспектов, таких, например, как темперамент, черты характера, личностные нарушения, аутизм и ранние нарушения развития, подобные аутизму, а также специфические аномалии развития. Гипотезы на этом уровне не дают больших оснований для терапевтического оптимизма. Как правило, они говорят в пользу длительной психотерапии.

На **шестом** уровне – биологические нарушения. На этом уровне при наличии оснований формулируется гипотеза, указывающая на наличие соматопсихических связей, когда соматические (биохимические, нейрофизиологические или патологоанатомические) факторы являются первичными, а их следствиями становятся психические расстройства; или психосоматических связей, когда приходится иметь дело с обратной ситуацией. В последнем случае это относится к «функциональным» жалобам (например, на головную боль) или «психосоматическим нарушениям», при которых всегда присутствует соматическая болезнь. Помощь на этом уровне является в основном медикаментозной.

В целом, показаниями для семейного консультирования являются проблемы **второго** уровня.

Все уровни являются взаимосвязанными, и улучшение в любой области и на любом уровне будет влиять на все прочие, за исключением случаев, когда сила этих уровней нейтрализует успех работы.

Консультирование, основанное на системной теории, не только техника, но и особый способ мышления психолога-консультанта, поскольку позволяет по-иному, более широко взглянуть на происходящее. В связи с этим меняется акцент анализа семейных проблем и фокус внимания смещается с индивидуальных характеристик членов семьи на параметры семейной группы. Проблемы личности в данной модели рассматриваются в связи с дисфункциями семейной системы. Индивидуальное поведение не рассматривается само по себе, отдельно, но прочитывается в более широком семейном контексте: проблемное или симптоматическое поведение отдельных членов семьи считается результатом семейных интеракций, а не результатом индивидуальной динамики. Вместо обследования индивидов семей-

ные консультанты изучают семейную систему с точки зрения ее строения и функционирования как целостного организма. То есть поведение людей определяется законами функционирования тех систем, к которым они принадлежат, – семьей, государством, культурой. Это так называемый принцип тотальности системы.

1. Общая характеристика семьи как системы

Определений семьи в научной литературе достаточно много. В социологии семья – это «малая группа, для которой характерны определенные внутригрупповые процессы и явления» (М. Целуйко, 2004). В психологии семья определяется как малая (первичная) группа, которая состоит из лиц, связанных друг с другом двумя типа отношений: супружества и родства, обеспечивает личности эмоциональную стабильность, психологическую и физическую безопасность и личностный рост (Н. В. Ключева, 2002). Семья – пространство жизнедеятельности, внутри которого удовлетворяются специфические потребности людей, связанных кровными и родственными связями (Н. Н. Посысов, 2004). Правомочность многообразия трактовок понятия «семья» обусловлена различными подходами к изучению семейных отношений.

В данном тексте мы будем рассматривать семью как систему, обладающую определенной структурой и свойствами. Концептуальной основой для рассмотрения семьи как системы явилась общая теория систем, или системная теория. Системная теория, или теория систем, является не вполне психологической теорией. Практически одновременно системные идеи развивались в кибернетике (Н. Винер, Р. Эшби и т. п.), в биологии (В. Вернадский, Н. Бернштейн, К. Лоренц, Н. Тинберген), антропологии (М. Мид) и затем в культурологии и психологии (Г. Бейтсон, Т. Лири, Р. А. Вильсон, А. Кожибский). С тех пор эта концепция широко обсуждалась и была применена ко многим областям науки. Вначале это понятие выступало преимущественно как абстрактная и дерзкая теоретическая идея. Теперь же системотехника, системное исследование, системный анализ стали рабочими терминами.

Семья как система – это некоторое образование, состоящее из множества взаимосвязанных элементов, которые как единое

целое взаимодействуют с внешней средой и реализуют общие функции (Э. Г. Эйдемиллер, А. Варга и др).

Источник преобразования системы или ее функций лежит обычно в самой системе. Поскольку это связано с целесообразным характером поведения систем, существеннейшая черта целого ряда семейных объектов состоит в том, что они являются не просто системами, а *самоорганизующимися* системами (Ю. С. Гальбух, 1972, В. Н. Садовский, 1970).

Элементы семейной системы (члены семьи) находятся в постоянном взаимодействии друг с другом, между ними складываются топологические и динамические отношения. Топологические отношения – это отношения близости-отдаленности. Структура семьи, коалиции: мать и дочь против отца, родительская подсистема, детская подсистема – все это примеры топологических отношений. Динамические отношения – это отношения зависимости, взаимодействия и коммуникации (А. Варга, Г. Будинайте, 2005).

Элементы системы всегда вовлечены во взаимодействие, находятся в информационном поле, хотя бы они этого или нет, поскольку постоянно дают сообщения и получают их. Отказ от общения тоже является сообщением. Это положение было сформулировано группой Г. Бейтсона так: все поведенческие проявления людей можно рассматривать как коммуникации. Избежать коммуникации невозможно (П. Вацлавик с соавт, 2000, с. 57).

Конечность пространства системы означает, что у любой семьи есть границы, а вне их – среда. Существует некий набор факторов, воздействующих на семейную систему и изменяющих ее состояние. Все они так или иначе структурируют содержание жизнедеятельности семьи, могут увеличить стресс и тревогу в семье или успокаивать или снижать напряжение. Например, работа. Она структурирует время пребывания всех членов семьи вместе (много работают – редко видятся), определяет материальный уровень жизни семьи, в некоторых случаях круг общения. Многообразны и факторы, влияющие на желательное состояние системы. Это некие представления о хорошей семье. Такие представления складываются под влиянием культурных традиций общества, социальной модели семьи, семейного мифа и актуального состояния семьи.

Семейная система функционирует под воздействием двух законов: закона гомеостаза и закона развития.

Закон гомеостаза гласит: каждая система стремится сохранить свое положение, каким бы оно ни было. Следовательно, семейная система стремится остаться в данной точке своего развития, не хочет никуда двигаться. Это верно как по отношению к функциональным семьям, так и по отношению к дисфункциональным. На уровне индивидуального сознания закон гомеостаза реализуется в виде примерно таких мыслей и ощущений: перемены хуже, чем то, что есть; перемены пугают больше, чем то, что есть. Формально закон гомеостаза звучит так: «Система в целом должна остаться без перемен» (А. Варга, 2009).

Закон развития означает, что семья может быть охарактеризована в историческом аспекте в терминах генезиса, развития и прекращения существования.

Системный подход предполагает особый способ восприятия реальности, отличный от представления о детерминированности мира, предполагающего возможность найти одну истинную первопричину. Причина и следствие могут меняться местами. В мире может существовать множество истин, справедливых в разных условиях и с определенной степенью вероятности. В системном подходе линейная следственно-причинная логика существовать не может. Она заменяется на круговую логику, в которой главный вопрос – «Зачем?».

Вопросы для самостоятельной работы:

1. Раскройте общие положения системной теории. Дайте определение понятию «система».
2. Определите набор факторов, влияющих на семейную систему, попробуйте показать, как они проявляют себя.
3. Дайте общую характеристику семейной системы.

Литература:

1. Берталанфи, Л. фон. История и статус общей теории систем / Л. фон. Берталанфи // Системные исследования: ежегодник. – М., 1973. – С. 20–36.

2. Блауберг, И. В. Системный подход в современной науке / И. В. Блауберг, В. Н. Садовский, Ю. Г. Годин // Проблемы методологии системного исследования: сборник. – М., 1970.

3. Гальбух, Ю. С. Теория систем – новое научное направление / Ю. С. Гальбух. – Ташкент, 1972.

4. Сетров, М. И. Принцип системности и его основные понятия / М. И. Сетров // Проблемы методологии системного исследования. М., 1970.

5. Варга, А. Системная семейная психотерапия / А. Варга. – М., 2009.

6. Олифиревич, Н. И. Психология семейных кризисов / Н. И. Олифиревич, Т. А. Зинкевич-Куземкина, Т. Ф. Велента. – СПб. : Речь, 2007.

7. Основы психологии семьи и семейного консультирования / под ред. Н. Н. Посысоева. – М. : Владос, 2004.

2. Параметры семейной системы

Одной из основных задач психолога-консультанта при работе с семьей является анализ показателей функционирования семейной системы. К ним относятся функции семьи, структура семьи, жизненный цикл, стереотипы взаимодействия, семейные правила, семейные стабилизаторы, семейная история.

Функции семьи

В науке о семье анализу функций семьи уделяется пристальное внимание. Чаще всего функция семьи понимается как деятельность, связанная с удовлетворением определенных потребностей ее членов. Каждый аспект семейной жизни обладает определенной значимостью для того или иного члена семьи, поэтому выполнение семьей ее основных функций влияет на психологическое благополучие, характер взаимоотношений ее членов друг с другом, удовлетворенность браком и др.

В психологии чаще всего семье приписывают следующие функции:

- репродуктивная (удовлетворение потребности в родителе);
- экономическая (производство средств к жизни);

- воспитательная (удовлетворение потребности в родительстве, формирование личности ребенка);
- коммуникативная (организация внутрисемейного общения);
- хозяйственно-бытовая (получение хозяйственно-бытовых услуг, распределение обязанностей);
- социально-статусная (передача статуса от родителей детям);
- эмоциональная (получение психологической защиты, эмоциональной поддержки в семье);
- сексуальная (удовлетворение сексуальных потребностей и потребностей в любви);
- досуговая (удовлетворение потребностей в совместном проведении досуга).

Нарушения функций семьи – это такие особенности ее жизнедеятельности, которые затрудняют или препятствуют выполнению семьей ее функций. Основываясь на данном понятии, выделяют два основных типа семей: нормально функционирующие и дисфункциональные.

Нормально функционирующая (гармоничная) семья – это семья, которая ответственно и дифференцированно выполняет все свои функции, вследствие чего удовлетворяется потребность в росте и изменениях как семьи в целом, так и каждого ее члена.

Дисфункциональная семья – это семья, в которой выполнение функций нарушено, в силу чего в супружеской, родительской, материально-бытовой и других сферах жизнедеятельности не достигаются цели членов семьи. Это препятствует личностному росту и блокирует потребность в самоактуализации.

Нарушения возникают вследствие разнообразных факторов: особенностей личности членов семьи и взаимоотношений между ними, определенных условий жизни семьи. Например, причиной нарушений воспитательной функции семьи может стать и отсутствие у родителей соответствующих знаний и навыков, и нарушения в их отношениях (конфликты по вопросам воспитания, вмешательство других членов семьи и т. д.).

Для анализа реализации функций семьи может быть использована методика, разработанная специалистами кафедры консультационной психологии (Е. В. Драпак, А. Ю Монахова. Приложение 1)

Структура семьи

Структура семьи – одно из базовых понятий, используемых для описания семейного взаимодействия. Данный термин является ключевым в структурной теории семьи С. Минухина. В понятие «структура семьи» входят:

- 1) состав семьи;
- 2) системы разных уровней (вся семья в целом, подсистема родителей, детская подсистема, индивидуальные подсистемы);
- 3) основные параметры (сплоченность, иерархия, гибкость, внешние и внутренние границы, ролевая структура семьи);
- 4) характер структурных проблем (межпоколенные коалиции, реверсия иерархии (перевернутая иерархия)).

Сплоченность (связь, эмоциональная близость) – психологическое расстояние между членами семьи. Применительно к семейным системам это понятие используется для описания степени интенсивности отношений. Если оно очень близкое (симбиоз) или, напротив, очень большое (разобщенность), это может привести к семейной дисфункции.

Иерархия характеризует отношения доминантности – подчинения в семье. Однако термин «иерархия» не может быть ограничен таким простым определением, поскольку включает в себя характеристики разных аспектов семейных отношений: авторитетность, доминирование, власть – способность принимать решения или степень влияния одного члена семьи на других. Понятие иерархии также используется в изучении изменений в структуре ролей и правил внутри семьи. Иерархичность может быть низкой, умеренной и высокой. По данным исследований Р. Кеттелла, в прочных браках мужа, как правило, доминируют, но, если их власть слишком велика, брачная пара превращается в нестабильную супружескую группу.

Гибкость – способность семейной системы адаптироваться к изменениям к внешней и внутрисемейной ситуации. Не сбалансированные по параметру гибкости семейные системы характеризуются ригидностью и хаотичностью. Семейная система становится ригидной, когда она перестает отвечать на жизненные

задачи, возникающие перед ней в связи с прохождением стадий жизненного цикла.

Внутренние и внешние границы. Любая семейная система имеет свои границы, которые определяют ее структуру и, соответственно, содержание. Границы – это неписанные правила, которые определяют семейные интеракции. Сальвадор Минухин в своей структурной теории уделяет границам особое внимание. Границы необходимы для дифференциации семейной системы (С. Минухин, 1974). Между членами семьи существуют интерперсональные границы. Данные границы создают «пространство», необходимое для личностного развития. Если индивидуальные границы ясны и четки, то члены семьи проявляют уважение к мыслям, чувствам друг друга. В семье с ярко выраженными интерперсональными границами личность не ограничена допустимым диапазоном поведения, ригидно подкрепляемыми семейными правилами. Наоборот, семья принимает и понимает, что каждый имеет право отличаться от других и это естественный результат уникального формирования личности каждого.

В практической психологии понятие границ исключительно значимо, потому что большинство психологических проблем связано либо с переживанием вины, вызванным внедрением извне при неспособности субъекта защитить свое психологическое пространство, либо с некритичной самоуверенностью, приводящей к внедрению в пространства других людей. И то и другое нарушает диалог человека с миром, начинает доминировать либо слушание чужого голоса, либо, наоборот, неспособность его услышать. Данная категория особенно важна для семей, где есть дети-подростки.

В рамках структурного подхода границы (паттерны общения) принято рассматривать в диапазоне от запутанных до разобщенных. В семье с запутанными границами ситуация, когда один человек навязывает мнение, о чем думать и что чувствовать, – обычное явление. Любое отклонение от установленных норм воспринимают в подобной семье как «ненормальное» или «плохое». Запутанные границы – слишком хрупкие границы, которые слабо разделяют подсистемы, их можно определить по некоторым

признакам, например когда члены семьи высказываются друг за друга, часто используется чувство вины, чтобы контролировать друг друга и др.

Если между членами семьи устанавливаются жесткие разобщенные границы, то обычно чувство принадлежности к группе приносится в жертву личной автономии. Разобщенные границы – слишком прочные границы, которые ригидно разделяют подсистемы. Ригидные непроницаемые границы между членами семьи препятствуют общению и лишают семью необходимой взаимной поддержки. Поскольку в семье с разобщенными границами не принято делиться чувствами и мыслями, то ее члены ищут поддержки у друзей, в разнообразных увлечениях, а также в алкоголе и наркотиках. Семьи с разобщенными границами с трудом соглашаются на консультацию, так как для них это слишком серьезная угроза. Дело в том, что члены такой семьи привыкают держаться отчужденно, соблюдать дистанцию, а теперь их пытаются собрать вместе, поэтому члены такой семьи настаивают на индивидуальной работе. То, что мы сейчас рассмотрели, касается классического взгляда, в настоящее время это понятие находится в процессе пересмотра. При исследовании семьи должно описываться следующее: где, какие границы проходят, на какие подсистемы подразделяется семейная система. Особое внимание следует обращать на наличие коалиций и характеристику границ.

Семейные роли. Семейные роли – устойчивые функции семейной системы, закрепленные за каждым ее членом. Ролевая структура семьи предписывает ее членам, что, как, когда и в какой последовательности они должны делать, взаимодействуя друг с другом (С. Минухин, Ч. Фишман, 1998). Анализ семейных ролей позволяет понять, как семья реализует свои функции: кто осуществляет руководство и кто является исполнителем, как распределены между членами семьи обязанности.

Жизненный цикл семьи

Жизненный цикл семьи – понятие, относящееся к развитию семьи во времени. Впервые жизненный цикл семьи был описан исследовательской группой Грегори Бейтсона. В его группе работали Вирджиния Сатир и Джей Хейли. В настоящее время существуют

различные подходы к выделению стадий жизненного цикла семьи (Э. Дювалль, А. И. Антонов, П. Сорокин, Н. И. Олифирович и др).

Во время переходных периодов от одного этапа к другому семья испытывает самое сильное напряжение, и симптомы чаще всего появляются в тех случаях, когда возникают препятствия на пути развития жизненного цикла. Кризисы, переживаемые семьей во время перехода с одного этапа на другой, называются «нормативными». С учетом этого на каждом этапе существуют типичные задачи, которые семья должна решить. Именно в периоды перехода от одной стадии к другой способы достижения целей, прежде использовавшиеся в семье, уже не могут быть эффективными при удовлетворении возникших у ее членов новых потребностей. Например, вступление одного или нескольких детей в подростковый возраст требует пересмотра семейных границ, чтобы подросток стал более независимым. Также необходимы изменения отношений между родителями и детьми, которые позволили бы подростку расширить общение с внешним миром, сохранив связь с семейной системой. Таким образом, семья сталкивается с особыми трудностями, требующими перестройки всех основных параметров структуры семьи. Семейный кризис – состояние семейной системы, характеризующееся нарушением гомеостатических процессов, приводящих к фрустрации привычных способов функционирования семьи и невозможности справиться с новой ситуацией, используя старые модели поведения. В любом кризисе потенциально заложены две возможности (две линии развития):

1. Деструктивная, ведущая к нарушению семейных отношений и содержащая опасность для существования семьи – стагнации.

2. Конструктивная, заключающая в себе возможности развития, перехода на новую стадию, личностного роста, решения проблем. В литературе кризис часто определяется как полный опасности шанс.

Понимание и оценка жизненного цикла семьи облегчает построение альянса с членами семьи, позволяет построить предварительные гипотезы для проведения оценки и вмешательства.

Стереотипы взаимодействия

Стереотипы взаимодействия – это сообщения и взаимодействия, которые часто в семье повторяются. В семье сообщением является любое событие. Сообщения могут быть одноуровневыми и многоуровневыми. Звук захлопнувшейся двери – это одноуровневое сообщение, оно идет только по слуховому каналу. Если происходит, например, человеческое общение, то оно всегда двухуровневое. Первый уровень – вербальный, второй – невербальный. Сообщение является конгруэнтным, если содержания сообщений, передаваемых по двум каналам, совпадают. Если вы спрашиваете у человека: «Как дела?» и он вам с ясной улыбкой сообщает, что «все хорошо», то вы получаете конгруэнтное сообщение, т. к. его невербальная часть не противоречит вербальной. Если вы спрашиваете у человека: «Как дела?», а он вам, глядя в пол, говорит: «Всё отлично», тогда сообщение неконгруэнтное, потому что вербальная часть сообщения противоречит невербальной. Эти сообщения в семьях часто бывают повторяющимися. Некоторые типы взаимодействий являются патогенными (патогенные стереотипы взаимодействия) – это «двойная связь» или «двойная ловушка». Понятно, что когда сообщение неконгруэнтно, то человек не может в принципе выбрать, как ему реагировать. «Это – ситуация, когда выбор никогда не является правильным» (А. Варга, 2009).

Семейные правила

Семейные правила – это распределение семейных ролей и функций, определенные места в семейной иерархии и др. Закон гомеостаза требует сохранения семейных правил в постоянном виде. В каждой семье существуют правила жизни, гласные (если задерживаешься – предупреди) и негласные, часто сложные, витиеватые правила. Правила бывают культурно заданными – и тогда они разделяются многими семьями, а бывают уникальными для каждой отдельной семьи. Изменение семейных правил – болезненный процесс для членов семьи.

Нет содержательно дисфункциональных правил, за исключением правил, которые позволяют осуществлять насилие любого рода в семье. Дисфункциональность задается ригидностью, т. е.

любое трудно изменяемое правило дисфункционально. Там, где передоговор возможен, где правила можно менять, там семейная дисфункция наступает реже. Семейный консультант должен уметь быстро определять некоторые важные правила функционирования семейной системы.

Семейные мифы

Семейный миф – это сложное семейное знание, которое является как бы продолжением такого предложения, как: «Мы – это...». Это знание актуально не всегда; оно актуализируется, когда посторонний человек входит в семью, либо в моменты каких-то серьезных социальных перемен, либо в ситуации семейной дисфункции. В дисфункциональной семье миф ближе к поверхности, чем в функциональной. Знание семейного мифа плохо осознано. Формируется миф примерно в течение трех поколений. Семейному консультанту нужно понимать содержание мифа, потому что без этого понимания часто неясны мотивы поступков людей, которые живут в этой системе. Миланская группа: Сильвано Палацолли, Милана Пратта, Луиджи Джанфранко Чекин – написали книгу «Парадокс и контрпарадокс». Там есть очень полезное и понятное описание семейной дисфункции, порожденной мифом «Мы – дружная семья», часто встречающимся и очень распространенным в нашей культуре. Другим распространенным мифом является миф «Мы – герои». Для людей, которые живут в этом мифе, совершенно необходимы трудности, необходимо преодоление, они за все должны биться. Есть и другие распространенные в нашей культуре мифы, например «Мы – семья выживальщиков». Какое требование к чувствам накладывает миф? В каком «дизайне» существуют герои? Какой драматический жанр предполагает этот миф? Трагедия, фарс и т. д. Эта информация очень важна для консультанта, так как миф в какой-то степени определяет восприятие жизни и влияет на эмоции, которые члены семьи испытывают. Существует некая закономерность смены мифа. Например, миф о героях часто в следующих поколениях преобразуется в миф о спасателях (А. Варга). Осмелимся предположить, что существуют мифы, типичные для неполных семей, матерей-одиночек («Мы – семья амазонок»).

Пока консультант не вычислит миф, логика поступков клиентов не будет понятна. Из каждого мифа вытекают свои правила, поэтому миф надо уметь вычислять – это необходимое требование в профессии.

Стабилизаторы

В каждой семье, как в дисфункциональной, так и в функциональной, есть свои стабилизаторы. Стабилизаторы позволяют удержать семью от распада. Функциональные стабилизаторы – общее место проживания, общие деньги, общие дела, общие развлечения. Дети, болезни, нарушения поведения – дисфункциональные стабилизаторы. Дети – потому, что они растут, меняются, – функциональным стабилизатором быть не могут. Дети вырастают, уходят из дома, а супружество может счастливо продолжаться, если оно не стабилизировалось детьми, т. е. если в супружеской жизни было и есть еще какое-то содержание, кроме родительских функций. Что еще может быть стабилизатором? Например, супружеские измены, которые могут быть очень хорошим дисфункциональным стабилизатором. Часто стереотип взаимодействия по поводу измен такой: измены, выяснение отношений и скандалы по поводу измены, примирение. Примирились и живут вместе, пока не накопится напряжение от нерешенных проблем, а проблемы копят, но не решаются. Напряжение достигает какого-то предела... дальше все повторяется. Некоторые семьи имеют такую структуру стабилизаторов, которая, с точки зрения стороннего наблюдателя, может восприниматься как структура, неизбежно разрушающая семью. Так, например, пьянство мужа позволяет жене управлять им, актуализируя при необходимости его чувство вины, а мужу – испытывать привычные, но социально неодобряемые состояния, связанные с употреблением алкоголя. Такого рода семья может существовать достаточно долго.

Семейная история

Семейная история – понятие, относящееся к историческому контексту семьи и описывающее хронологию значимых событий жизни семьи в течение нескольких поколений. Э. Г. Эйдемиллер

(1993) для работы с семейной историей вводит термин «тема», под которой он понимает специфическую, несущую эмоциональную нагрузку проблему, вокруг которой формируется периодически повторяющийся в семье конфликт. Тема определяет способ организации жизненных событий и внешне проявляется в стереотипах поведения, которые воспроизводятся из поколения в поколение. Изучение феномена «дрейфа» поведенческих стереотипов было начато М. Боуэном, установившим, что в семье от поколения к поколению наблюдается накопление и передача дисфункциональных паттернов, что может явиться причиной индивидуальных затруднений у членов семьи. Эти наблюдения были развиты и закреплены в его концепции трансмиссии.

Для изучения истории семьи используется генограмма.

Генограмма – это метод, в котором в графической форме отражаются сложные семейные паттерны в нескольких поколениях, обычно в трех – четырех. Был впервые описан М. Боуэном в его теории семейных систем и широко используется в практике семейной психотерапии. Генограмма составляется вместе с членами семьи на этапе установления соглашения. Семья не только опрашивается, но и вовлекается в процесс сотрудничества. Генограмма позволяет расширить поле зрения семьи. Составление генограммы проходит в три этапа. На первом этапе проводится картирование или изображение семейной структуры, на втором – запись информации о семье, на третьем – изображаются семейные связи. Помимо основных данных, может быть собрана дополнительная информация. Например, каждому члену семьи предлагается подобрать прилагательные для описания других членов семьи. Это позволяет не только получить более подробные описания каждого человека, но и увидеть скрытые конфликты. Генограмма позволяет сформулировать много рабочих гипотез. Таким образом, помимо того, что генограмма является краткой записью сложных семейных паттернов, она позволяет задействовать всю семью, ничем ей не угрожая, способствует формированию альянса между консультантом и членами семьи. Когда каждый член семьи начинает высказывать свою точку зрения относительно других членов семьи, то разница во взглядах обнаруживается безболезненно. Черно-белая диаграм-

ма позволяет заменить тысячи слов, сказанных консультантом и членами семьи, составить целостную картину семейных паттернов и поместить проблемное поведение в более широкий контекст – в контекст сложной системы, все члены которой оказывают влияние друг на друга (Марк Уорден, 2007).

Контрольные вопросы:

1. Раскройте содержание основных параметров функционирования семьи.
2. Что такое динамика отношений в семье?
3. Что понимается под нормативными кризисами в развитии семьи? Каково их психологическое содержание?
4. Каковы задачи развития семьи на каждом этапе жизненного цикла?
5. Реконструируйте историю знакомства и создания семьи. Определите этап жизненного цикла и возможность появления нормативного кризиса. Что, по вашему мнению, является фактором риска и что способствует ее устойчивости?
6. Что является содержанием генограммы?
7. Каковы цели и функции генограммы?

Практические задания:

1. Проведите сравнительный анализ двух семейных систем:
 - Постройте топологическую модель отношений в семейной системе, «пространственный срез» по параметрам близости – отдаленности.
 - Ответьте на вопрос: есть ли в семейной системе коалиции, в каких ситуациях они возникают?
 - Выявите правила, по которым живут члены семьи, семейные стабилизаторы, границы, распределение ролей, этап жизненного цикла и задачи, которые решают члены семьи.
2. Составьте генограмму семьи.

Литература:

1. Боуэн, М. Теория семейных систем / М. Боуэн. – М. : Когито-Центр, 2008.

2. Боулби, Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей / Дж. Боулби. – М., 2006.

3. Варга, А. Системная семейная психотерапия / А. Варга. – М. : Когито-Центр, 2009.

4. Марголина, И. А. Психические нарушения у детей раннего возраста, подвергшихся жестокому обращению / И. А. Марголина, Г. В. Козловская // Журнал неврологии и психиатрии. – 2002. – № 5. – С. 54–56.

5. Нартова-Бочавер, С. К. Человек суверенный: психологическое исследование субъекта в его бытии / С. К. Нартова-Бочавер. – СПб. : Питер, 2008.

6. Шутценбергер, А. Синдром предков / А. Шутценбергер. – М., 2001.

7. Будинайте, Г. Л. Теоретические основы системной семейной психотерапии / Г. Л. Будинайте, А. Я. Варга // Системная семейная психотерапия: Классика и современность. – М. : Класс, 2005.

8. Черников, А. В. Системная семейная психотерапия как модель помощи взрослым и детям / А. В. Черников // Мир психологии. Научно-методический журнал. – 1996. – № 1.

9. Черников, А. В. Системная семейная психотерапия. Теория и практика / А. В. Черников // Семейная психология и семейная терапия. Ежеквартальный научно-практический журнал. – 1998. – № 1. – С. 103–111.

10. Олифинович, Н. И. Психология семейных кризисов / Н. И. Олифинович, Т. А. Зинкевич-Куземкина, Т. Ф. Велента. – СПб. : Речь, 2007.

11. Основы психологии семьи и семейного консультирования / под ред. Н. Н. Посысоева. – М. : Владос, 2004.

3. Развитие системного подхода в семейном консультировании

Семейная системная психотерапия со времени своего возникновения претерпела существенные изменения. Если обратиться к истории этого вопроса, то можно заметить, что в определенные периоды времени по популярности доминирует

какая-нибудь модель, но со временем ее вытесняют другие модели и другие подходы.

Если рассмотреть некоторые точки на оси возрастания «системности» при оказании психологической помощи семье, то получится следующая картина.

- У истоков **теории семейных систем** – Мюррей Боуэн, американский психиатр, один из самых ярких системных семейных психотерапевтов XX в., разрабатывал теорию дифференциации. В общем виде его идея, которая используется очень активно и в последнее время подтверждается экспериментальными исследованиями, звучит так: если есть дисфункция по вертикали, значит, она повторится по горизонтали. Он разработал генограмму, сформулировал принцип дифференциации, оставил огромное количество клинических наблюдений за плохо дифференцированными семьями.

- Клиент-центрированный подход Карла Роджерса. В семейной терапии выразителем его идей была Вирджиния Сатир. Она стала принимать семьи целиком. Несвободный от традиций психоанализа, Мюррей Боуэн размышлял над тем, как семейное прошлое влияет на семейное настоящее. В отличие от него, Вирджиния Сатир прежде всего обращала внимание на настоящее пришедшей к ней семьи, на текущие отношения людей. Она, таким образом, действовала в соответствии с базовым принципом клиент-центрированного подхода: самое важное значение в психотерапии имеет ситуация «здесь и теперь». Вирджинию Сатир больше всего интересовали те изменения, которые она могла осуществить «здесь и теперь» в своем кабинете. В. Сатир разработала целый ряд специальных упражнений, игр, процедур, позволяющих членам семьи осознать и почувствовать применяемые ими неэффективные позиции в общении. Основной задачей, которую ставила перед собой В. Сатир в работе с семьей, было не только осознание существующих позиций, но и обучение гармоничному, искреннему общению. Одной из авторских техник В. Сатир считается «скульптура семьи». Все техники, которые она развивала и которые до сих пор очень эффективны, – это техники изменения семейной ситуации быстро, прямо сейчас. Важ-

но было создать для людей новый опыт взаимодействия, новый опыт ощущений, совместно пережитый на приеме.

– Структурный подход был следующей точкой на пути возрастания системности. Представители структурного подхода в семейной психотерапии показали, как содержание семейной системы зависит от ее структуры. Сальвадор Минухин рассматривал границы семей и коалиции, существующие в ней, и выявил закономерность, которая сейчас уже всеми признана, а именно: вертикальные коалиции дисфункциональны, а горизонтальные коалиции функциональны. Минухин создал целую систему выстраивания супружеской здоровой коалиции, усиления супружеских связей, меняя тем самым структуру семейной системы. Известно, что психологическое здоровье человека во многом зависит от того, каким образом удовлетворялись потребности его психического развития в детстве. Чтобы человек вырос здоровым и стал эффективным в своей жизни, он должен удовлетворить по крайней мере шесть базовых психологических потребностей (Э. Эриксон, 2002). Необходимо учесть, что ребенок входит в семью, где существуют свои потребности. Если он начинает обслуживать потребности взрослого, мамы или папы, то он не имеет возможности пройти свои стадии психического развития. Последствия этого бывают самыми разными, чаще всего драматичными.

Примерно в это время (конец 1960-х гг.) стала появляться системная семейная терапия в том современном виде, в котором она существует и теперь.

– Стратегическая системная семейная терапия (Джей Хейли, Клу Маданес). Стратегическая семейная терапия ориентирована прежде всего на решение проблем в русле **Problem Solving approach**. Специалисты сосредоточивают свое внимание на системном симптоме и вырабатывают комплекс предписаний, направленных на снятие симптома.

– Миланская школа занимается в основном перестройкой системных закономерностей. Она ищет ведущий симптом в системе и разрабатывает систему целостных воздействий на симптом, чтобы сразу изменить системное взаимодействие. Много занимается парадоксальными техниками, потому что жизнь в семейной

системе действительно парадоксальна. Чтобы эти парадоксы разрушить, выдвигаются контрпарадоксы. Эта школа больше всего занимается семейными мифами, правилами и воздействует в основном на эти параметры.

Последние десятилетия XX в. были отмечены активно осуществляющейся методологической и теоретической работой, приведшей к тому, что само понятие системного подхода претерпело существенные изменения. Социальный конструктивизм бросил эпистемологический вызов теории систем, и перечень системных терапевтических направлений пополнился рядом новых подходов. Это краткосрочная, ориентированная на решения психотерапия и нарративный подход. С одной стороны, эти подходы являются системными, а с другой стороны, отличаются от классической системной семейной психотерапии. Соответственно эти подходы определяются как постклассические системные подходы (Г. А. Будинайте, А. Варга, 2005).

Постклассический подход отличается тем, что в качестве системы рассматривается не столько клиентская система, сколько система, состоящая из двух подсистем: клиентская подсистема и подсистема «консультант плюс клиентская подсистема». В классическом подходе консультант занимал внешнюю, экспертную позицию по отношению к клиентской системе. Он являлся носителем знаний о том, что такое функциональная система и осуществлял воздействие на систему, которое должно было перевести клиентскую систему из дисфункционального состояния в функциональное.

Постклассический подход уже не рассматривает клиентскую систему как объект воздействия и консультанта как субъекта этого воздействия. Вместо того чтобы сосредоточиться на изменчивых паттернах семейных интеракций, социальный конструктивист воспринимает терапию как деятельность по созданию языка и значений, в которой терапевт и клиент создают смысловые значения в процессе общения друг с другом. По мнению М. Уордена, нарративная психотерапия без системного подхода имеет незавершенный вид, то есть социальный конструктивизм может дополнить теорию систем и предложить новые возможности для оценки семей и вмешательств (М. Уорден, 2007).

Темы для докладов и рефератов

1. Системная теория Мюррея Боуэна: основные понятия, базовые техники.

Литература:

1. Боуэн, М. Теория семейных систем / М. Боуэн. – М. : Когито-Центр, 2008.
2. Теория семейных систем Мюррея Боуэна / под ред. К. Бейкер, А. Варга. – М. : Когито-Центр, 2004.
3. Хамитова, И. Ю. Теория семейных систем Мюррея Боуэна / И. Ю. Хамитова // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2001. – № 3. – С. 137–163.

2. Подход Вирджинии Сатир: основные понятия, базовые техники.

Литература:

1. Рождерс, К. Искусство консультирования и психотерапии / К. Рождерс. – М. : ЭКСМО, 2002.
2. Сатир, В. Вы и Ваша семья / В. Сатир. – М. : Апрель-Пресс, Эксмо-пресс, 2000.
3. Андреас, С. Эффективная психотерапия. Паттерны магии Вирджинии Сатир / С. Андреас. – СПб., 2007.

3. Структурный подход: основные понятия, базовые техники.

Литература:

1. Минухин, С. Техники семейной терапии / С. Минухин, Ч. Фишман. – М. : Класс, 1998.

4. Стратегическая системная семейная терапия (Джей Хейли, Клу Маданес, Миланская школа (Сельвини Палаццони)): основные понятия, базовые техники.

Литература:

1. Хейли, Дж. Необычайная психотерапия. Психотерапевтические техники Милтона Эриксона / Дж. Хейли. – СПб., 1995
2. Эриксон, М. Мой голос останется с Вами / М. Эриксон. – СПб., 1995.

3. Витакер, К. Танцы с семьей. Семейная терапия / К. Витакер, В. Бамбери. – М. : Класс, 1997.

5. Нарративный подход: основные понятия, базовые техники.

Литература:

1. Джерджен, К. Дж. Социальный конструкционизм: знание и практика: сб. статей / К. Дж. Джерджен. – Минск : БГУ, 2003. – 232 с.

2. Николс, М. Семейная терапия. Концепция и методы / М. Николс, Р. Шварц. – М. : Эксмо, 2004. – 960 с.

3. Уайт, М. Карты нарративной практики: введение в нарративную терапию / М. Уайт. – М. : Генезис, 2010. – 326 с.

4. Уинслэйд, Дж. Нарративная медиация: новый подход к разрешению конфликтов / Дж. Уинслэйд, Дж. Монк. – М. : МЦЩ Центр «Судебно-правовая реформа», 2009. – 356 с.

5. Фридман, Дж. Конструирование иных реальностей: истории и рассказы как терапия / Дж. Фридман, Дж. Комбс. – М. : Класс, 2001. – 368 с.

6. Проблемы и трудности развития системного подхода. Основные направления развития.

1. Карпов, А. В. Психология сознания: метасистемный подход / А. В. Карпов. – М. : РАО, 2011. – С. 151–177.

**4. Основные методологические принципы
системного подхода
в семейном консультировании**

Основные методологические принципы были выработаны системными семейными терапевтами, чтобы обеспечить максимальную эффективность своей работы. Наиболее важными являются три методологических принципа: циркулярность, гипотетичность и нейтральность.

Циркулярность

Также как переход к системной модели влияет на определение проблемы, смещение перспективы меняет взгляд на причинно-следственную связь – от линейной к круговой. Любая индивидуальная терапия использует линейную логику. Индивидуальный терапевт обычно задает себе вопрос: «Почему?» (Почему так происходит? Почему человек так поступает? Почему человек так думает?). Вопрос «Почему?» по отношению к системам не задается. Все события, которые происходят в семье, подчиняются не линейной причинности, а круговой.

Линейная каузальность – причинно-следственные отношения, в которых последовательность не возвращается к исходной позиции: А вызывает Б, Б вызывает С, С вызывает Д, и т. д.

Круговая каузальность – причинно-следственная последовательность, в которой объяснение какого-либо паттерна приводит обратно к первопричине, либо подтверждая ее, либо меняя: А вызывает В, В вызывает С, что вызывает или модифицирует А.

При круговой каузальности индивидуальное поведение оказывается завязанным в *петлю обратной связи*. В ходе рассуждений появляются другие гипотезы, которые в значительной степени влияют на действия консультанта. Рассуждение в линейной последовательности часто порождает «козла отпущения», если консультант доискивается до того, кто является источником проблемы. При логике круговой каузальности невозможно назначить «виноватого за все». Скорее, все члены семьи взаимно и обоюдно формируют поведение друг друга (событие А не есть следствие события Б; событие А порождает событие Б точно в такой же степени, как событие Б порождает событие А). В процессе этого взаимного формирования возникают характерные паттерны интеракций, которые в той или иной мере являются функциональными или дисфункциональными.

Гипотетичность

Это следующий методологический принцип. Основная цель общения консультанта с семьей – проверка гипотезы о цели и смысле семейной дисфункции. Как уже было отмечено, основной вопрос, который задает себе консультант: «Зачем в семье происходит то, что происходит?».

Первичная гипотеза определяет стратегию беседы с семьей. В тех случаях, когда первичная гипотеза не сформулирована, беседа с семьей хаотична, нередко инициативу в ведении беседы берет на себя самый мотивированный член семьи. Не следует забывать, что вести беседу со всей семьей одновременно отнюдь не просто. Беседа в индивидуальной терапии – диалог – несколько не аналогична беседе со всей семьей – полилогу. Не является моделью и работа с группой, при работе с семьей мы не можем опираться на обычную групповую динамику. Единственная возможность построить эффективное общение с такой разновозрастной формальной группой, как семья, – это опора на некую метациель, которую обеспечивает первичная гипотеза. Предварительная первичная гипотеза формулируется после первого телефонного разговора с инициатором обращения. Содержание предварительной беседы позволяет сформулировать системную гипотезу еще до начала непосредственной работы с семьей.

Перечислим вопросы, которые необходимо задать во время телефонного разговора.

1. На что жалуется звонящий? (Коротко, только основное – супружеская проблема или детско-родительская?)
2. Кто является инициатором обращения?
3. Каков состав семьи?
4. Сколько лет детям и другим членам семьи?

Анализ ответов на эти вопросы позволяет составить предварительную системную гипотезу. При очной встрече с семьей эта гипотеза проверяется. Обычно первичная гипотеза неверна, почти всегда она неполна. Но она позволяет вычислить стадию жизненного цикла, на которой находится семья, а это, в свою очередь, является информацией о наиболее вероятном кризисе, который может переживать семейная система. Все это и позволяет сформулировать первичную гипотезу.

Гипотеза должна быть системной, то есть она должна описывать ситуацию в семье, а не какого-то одного человека. Гипотеза, которая описывает одного человека, – это линейная гипотеза. Гипотеза, которая описывает ситуацию в семье, т. е. всю систему, – гипотеза циркулярная, круговая. На каждом этапе, после каждой

встречи гипотеза проверяется, консультант должен ответить себе на вопрос, может ли он использовать старую гипотезу в следующий раз или нужно думать о новой гипотезе. Если гипотеза объясняет проблему полностью и она замкнулась парадоксальным образом, тогда это хорошая рабочая гипотеза и от нее можно дальше идти. И думать, какую интерпретацию давать, как ее давать и когда. Построение системной гипотезы начинается с жизненного цикла. Дальше семья все равно даст информацию о своей жизни. И может появиться набор гипотез. Проблема не в количестве гипотез. Главное в том, чтобы в каждой данной семье стал понятен механизм действий, принятия решений членов семьи и того, как они устраивают свою жизнь, в каких поведенческих проявлениях.

Нейтральность

Нейтральность – это и методологический принцип, и технический прием, который необходимо соблюдать при каждой встрече. Что касается методологического принципа, то это определенная внутренняя профессиональная позиция консультанта. Нейтральность – это спокойное, сочувствующее, доброжелательное отношение к каждому члену семьи в равной степени, что бы там ни происходило. Когда ребенок плохо учится в школе – соблюдать принцип нейтральности не сложно. Но когда приходит семья, и становится очевидным, что родители мучают ребенка, нейтральность сохранять очень трудно. Нейтральность предполагает, что консультант должен видеть страдания каждого человека. Никого не осуждать, ни к кому не присоединяться, ни в коем случае ни на чью сторону не становиться.

Что касается технической реализации принципа нейтральности, то каждый человек, который к вам пришел, должен в равной мере иметь возможность и говорить, и быть услышанным. Нейтральность – это сочувствие каждому члену семьи.

Нейтральность бывает позиционная и тактическая. *Тактическая* – когда вы даете равную возможность сказать и быть услышанными всем членам семьи, а *позиционная* – вещь внутренняя. Это способность сочувствовать и понимать всех, не принимать ничью сторону.

5. Психотехнические средства (техники)

В настоящее время существует множество разнообразных классификаций психотехнических средств, используемых в консультировании. По данным различных авторов, их общее количество колеблется от 300 до 1500. В данном разделе описаны некоторые специфические техники, то есть те вмешательства, которые характерны для консультантов, практикующий системный подход.

Самая основная, широко используемая и универсальная техника называется *циркулярным интервью*.

1. Циркулярное интервью – это не прямые вопросы, задаваемые в определенной последовательности разным членам семьи на определенные темы. Эти вопросы и способ задавания вопросов учат наизусть, чтобы не думать во время беседы с клиентом, про что спросить, конечно, в реальной практике они видоизменяются, но главное – понять принцип.

<i>Вопросы для циркулярного интервью</i>	<i>Возможные формулировки вопроса</i>
1. Как проблема выглядит в настоящее время? (Естественно, когда вы говорите с людьми, вы слово «проблема» не употребляете.)	- Какие трудности Вы испытываете в настоящее время? - Что Вас особенно беспокоит в настоящее время? - Беспокоят ли Вас какие-либо нерешенные вопросы?
2. Когда она возникла? На каком фоне что было?	- Когда возникла такая ситуация? - В какой момент Вы почувствовали такие затруднения? - С каких пор появились нерешенные вопросы?
3. Если эта ситуация возникает не первый раз, как раньше с ней справлялись?	- Как Вы выходили из подобной ситуации? - Какие пути Вы находили для решения? - Как удавалось нормализовать обстановку?

4. Система понимания проблемы. 5. Понимает ли клиент, почему происходит то, что происходит?	- Считаете ли Вы создавшуюся ситуацию сложной? - Осознаете ли Вы причины происходящего? - Что, по Вашему мнению, является источником (причиной, поводом) затруднений?
6. Как проблема включена в цикл семейного взаимодействия в повседневной жизни?	- При каких обстоятельствах чаще всего обостряется обстановка? - В какие моменты Вы замечаете трудности в общении?
7. Что может быть сделано, чтобы проблема не усугубилась?	- Что можно сделать, чтобы не стало хуже? - Есть ли возможности для того, чтобы сгладить ситуацию?
8. Каковы положительные стороны проблемы?	- Можно ли рассматривать возникшую ситуацию как побудительный мотив для позитивного развития?
9. Какие ресурсы использовались для жизни с этим симптомом?	- Как Вы думаете, что позволяет жене выдерживать Ваши отлучки? - Что она для этого делает? - Как Вы думаете, что позволяет Вашему мужу выдерживать ваши скандалы?
10. Как Вы представляете свое будущее?	- Если ничего не изменится, что произойдет в семье? Через 2 года, через пять лет? - Если что-то изменится, что будет в семье?

Практическое задание: оформить все перечисленные выше пункты в вопросы циркулярного интервью. Для этого разберите любую ситуацию, с которой к вам могли бы прийти. Начните с закрытых вопросов, потом составьте вопросы и проведите циркулярное интервью.

2. Обратная связь. Разобрав проблемную ситуацию и уяснив для себя причины ее возникновения, следует дать разъяснения клиенту, то есть наладить обратную связь. Культуру обратной связи задают следующие требования.

1. В обратной связи должна быть позитивная коннотация – *положительное* переформулирование ситуации. Консультант обязательно должен показать позитивную сторону ситуации. Увидеть

положительный аспект проблемы, увидеть в патологии норму. И в этом положительном ключе все рассказать. Зачем нужно положительное переформулирование? Почему обязательно в положительном ключе? Чтобы не актуализировать защиту, снять остроту переживания. Вы понимаете, что реальность многообразна и многослойна. Один и тот же эпизод оба его участника видят по-разному. Один поступок одного человека имеет несколько мотивов, часто противоречащих друг другу. Когда консультант работает с той или иной семейной дисфункцией, он видит разные стороны ситуации и разные мотивы поступков людей, действующих в этой ситуации. Существует как бы много «правд». Формулируя обратную связь, консультант может выбирать, какую правду использовать. Есть «правды», которые никому не нужны, – это неконструктивные мотивы, оценочные интерпретации и т. п. Опираясь на это, консультант может вызвать чувство вины, беспомощности у своих клиентов, что в конечном итоге приведет к зависимости и инвалидизации. Это противоречит самой идее психологической помощи. Необходимо выбирать такую правду, которая поставит клиентов «на крыло», даст им силы справиться, вселит уверенность в эффекте и не будет провоцировать зависимость от консультанта. Это не манипуляция. Это другой взгляд на вещи.

Практическое задание: положительно переформулировать предложенные ситуации, привести свои примеры.

Вопрос: Как можно переформулировать то, что члены семьи постоянно мучают друг друга скандалами?

Ответ: Это можно переформулировать как **близость**. И в этой ситуации близость – ключевое слово положительной переформулировки. Когда происходит конфликт, когда двое вовлекаются в него, там действительно есть близость. Эмоционально отрицательная, но близость – дистанция очень близкая.

Вопрос: Как можно переформулировать неожиданную или случайную измену?

Ответ:

Вопрос: Как можно переформулировать ситуацию, в которой муж ломает мебель, выбрасывает одежду жены.

Ответ:

3. Предписания – это финальная фаза приема, когда вы даете семье некое указание, как им поступать между этим приемом и следующим. Как правило, это предписание поведения, поведенческого ритуала. Предписание может быть парадоксальным, направленным на усиление симптома. Предписание может быть прямым, задающим какой-то вариант поведения, задающим какой-то ритуал. Еще бывает предписание, которое фокусирует проблему, расставляет границы и т. д.

Парадоксальное предписание

Первое парадоксальное предписание было описано в литературе в Миланской школе. Примеров таких парадоксальных предписаний огромное множество. Почти любая позитивная коннотация, которая касается симптома, естественно перетекает в парадоксальное предписание. Так, в семье ребенок пропускал уроки, не ходил в школу. Ни уговоры, ни угрозы не помогали. В результате изучения ситуации психолог выяснил, что причиной такого поведения было стремление ребенка находиться рядом с родителями, которые в его отсутствие обычно ссорились. Ребенок очень ответственный и не хочет, чтобы родители ссорились. Это все и рассказывается членам семьи, затем дается предписание оставлять ребенка дома, чтобы он следил за родителями и не ходил в школу ... Ситуация в семье постепенно нормализовалась. В таких случаях не надо говорить: «Вот и хорошо, хорошо, что вы отказались от такой глупости...». Так устроено парадоксальное предписание (и так устроена вообще парадоксальная интенция – прием, который был введен Виктором Франклом в индивидуальной терапии и который применялся и применяется), и нельзя разрушать этот механизм внешней мотивации. Здесь ведь не внутренняя мотивация работает, а внешняя, приходящая извне. И эта внешняя мотивация снимает напряжение потребности, снимает внутреннюю мотивацию, и механизм нарушения поведения распадается. Поэтому ни в коем случае нельзя на этом останавливаться и говорить, что мы славно поработали, спасибо, до свидания. Надо всегда доделывать и говорить: «Очень жаль, мне неприятно... я вас просила, а вы не выполнили, все-таки еще постарайтесь...», чтобы обратно эту мотивацию им не вернуть, оставить ее у себя (А. Варга, 2009).

Прямое предписание – вещь гораздо более сложная, чем парадоксальное предписание, потому что оно требует правильно вычисленного ритуала.

Пример. Семья после развода. Мама вышла замуж, и папа женился. С двух сторон родственники. Люди интеллигентные, развод эмоционально завершённый, дочь бывает и в том, и в другом доме. Живёт ребенок с мамой и отчимом, папа с новой женой часто берут его к себе. Летом у ребенка началась дисфункция, связанная, предположительно, с тем, что очень разные требования в каждой семье, свой образ жизни и режим питания, и четырехлетней девочке очень трудно перестраиваться. Она не хочет ехать к папе, потом от папы не хочет к маме, то есть каждый момент перехода для нее тяжел и она пытается в него не попасть.

Семейные терапевты предлагают здесь разработку специального ритуала перехода ребенка из среды в среду, из семьи в семью. Об этом подробно говорилось на X конгрессе Международной ассоциации семейных терапевтов. Самое важное – чтобы этот переход не был моментальным. Сначала обе семьи вместе с ребенком проводят какое-то время, пусть и очень небольшое. Допустим, папа со своей новой женой приезжает за девочкой к маме и ее мужу, они все вместе пьют чай. С ребенком, все вместе. И девочка заранее знает о том, что она поедет к папе, и этот переход таким образом смягчается. Потом еще были придуманы такие специальные значки: когда она дома, у нее один значок; когда она уходит, она его снимает; когда она у папы дома – у нее есть другой. Это простой ритуал.

Есть более сложные вещи, когда надо очень хорошо подумать, чтобы не ошибиться.

Циркулярное интервью – это некий основной метод получения информации, постановки системного диагноза. Дальше начинаются позитивная коннотация и предписания. Это базовая системная парадигма.

Существует множество других вариантов работы с семьями, используемых в зависимости от подхода и складывающейся ситуации.

6. Общая схема работы с семьей

Предлагаемый вариант на практике трудно осуществить в полном объеме. Поэтому следует стремиться реализовывать его частично, гипотетично, аппроксимировать ситуацию.

В идеале же эта схема выглядит примерно так. Инициатор обращения звонит по телефону, и консультант задает ему минимально необходимое количество вопросов, чтобы сформулировать первичную гипотезу. Лучше всего, когда с семьей работает команда. В этом случае консультант – это представитель команды. Команда обсуждает первый телефонный разговор и формулирует первичную гипотезу. Семья приходит на прием. Психотерапевт беседует с семьей, а команда (еще один – три человека) наблюдает за процессом приема из другого помещения с помощью зеркала Гезелла. Зеркало Гезелла – однонаправленное: со стороны приемной комнаты оно выглядит как зеркало, со стороны наблюдающей команды это прозрачное стекло. Между этими смежными помещениями есть телефонная связь. Существует несколько моделей участия команды в работе с семьей. Члены команды могут вмешиваться непосредственно в процесс приема по телефону с просьбой задать тот или иной вопрос, изменить позу или пересесть. Последнее бывает в тех случаях, когда команде кажется, что психотерапевт слишком долго или слишком часто общается с каким-то одним членом семьи, то есть нарушает техническую нейтральность. В других моделях команда не вмешивается в процесс приема, но планирует встречу и обсуждает ее по окончании приема.

Обычно процесс приема занимает до полутора часов. В течение часа осуществляется циркулярное интервью, затем консультант оставляет семью, а сам удаляется к команде. Они обсуждают случай, формулируют специальные воздействия, которые через полчаса излагаются устно и письменно. Назначается следующая встреча. Семья удаляется.

Эта классическая модель очень дорогостоящая, поскольку несколько человек работают с семьей, но она имеет ряд преимуществ.

Во-первых, таким образом обеспечивается нейтральность; во-вторых, команда является хорошим диагностическим инстру-

ментом для оценивания семейной системы, потому что то, что происходит в семье, как правило, отражается во взаимодействии членов команды между собой при обсуждении. Системы при взаимодействии отражаются друг в друге. И очень часто правильный семейный диагноз можно поставить, если проанализировать еще взаимодействия членов команды при обсуждении этого случая.

В последнее время предлагается несколько новых моделей командного взаимодействия. Том Андерсон, норвежский семейный психотерапевт, предложил модель рефлектирующей команды. Команда обсуждает свои впечатления и наблюдения о приеме в присутствии семьи. Это обсуждение строится по определенным правилам – безоценочность, бездискуссионность и позитивное мышление.

Далее семья получает предписание – прямое или парадоксальное – и уходит на неделю, на две, на два месяца, а потом или приходит на следующий прием, или нет. Если считается, что достаточно однократного приема, а такое тоже бывает, то семья должна позвонить в какой-то момент. Никогда работа с семьей не ведется чаще раза в неделю, потому что семейная динамика происходит гораздо медленнее, чем индивидуальная, особенно если вы даете какой-то сложный ритуал, который семья должна выполнить и как-то пережить его.

В настоящее время в реальной практике семейного консультирования используется достаточно гибкий подход, который предполагает индивидуальные встречи с членами семьи, работу с отдельными семейными подсистемами (супружеской, детско-родительской диадой, триадой «родители и проблемный ребенок», подсистемой сиблингов и т. д.), нуклеарной семьей или с многопоколенной, делая при этом акцент на совместные встречи и планируя создание условий для изменения во всей семейной системе.

Литература:

1. Варга, А. Системная семейная психотерапия / А. Варга. – М. : Когито-Центр, 2009.
2. Будинайте, Г. Л. Теоретические основы системной семейной психотерапии / Г. Л. Будинайте, А. Я. Варга // Системная семейная психотерапия: Классика и современность. – М. : Класс, 2005.

3. Основы психологии семьи и семейного консультирования / под ред. Н. Н. Посысоева. – М. : Владос, 2004.
4. Вацлавик, П. Психология межличностных коммуникаций / П. Вацлавик, Д. Бивин, Д. Джексон. – СПб. : Речь, 2000.
5. Сильвини Палаццоли, М. Парадокс и контрпарадокс / М. Сильвини Палаццоли, Л. Босколо. – М. : Когито-Центр, 2002.

Список литературы для самостоятельной работы

1. Алешина, Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю. Е. Алешина. – М. : Класс, 1999. – 208 с.
2. Алешина, Ю. Е. Цикл развития семьи: исследования и проблемы / Ю. Е. Алешина // Вестник МГУ. Серия 14: Психология. – 1987. – № 2. – С. 60–72.
3. Алешина, Ю. Е. Проблемы усвоения ролей мужчины и женщины / Ю. Е. Алешина, А. С. Волович // Вопросы психологии. – 1991. – № 4. – С. 74–82.
4. Алешина, Ю. Е. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений: спецпрактикум по социальной психологии / Ю. Е. Алешина, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовская. – М., 1987. – 280 с.
5. Антонов, А. И., Борисов, В. А. Кризис семьи и пути его преодоления / А. И. Антонов, В. А. Борисов. – М., 1990.
6. Антонюк, Е. В. Становление ролевой структуры молодой семьи и ее восприятие супругами / Е. В. Антонюк // Вестник МГУ. Серия 14: Психология. – 1989. – № 4. – С. 25–34.
7. Аргайл, М. Психология счастья / М. Аргайл; пер. с англ.; общ. ред. М. В. Кларина. – М. : Прогресс, 1990.
8. Браун, Дж. Теория и практика семейной психотерапии / Дж. Браун, Д. Кристенсен. – СПб., 2001.
9. Бэндлер, Р. Семейная терапия / Р. Бэндлер, Д. Гриндер, В. Сатир. – Воронеж, 1993.
10. Витек, К. Проблемы супружеского благополучия / К. Витек; пер. с чешск.; общ. ред. и предисл. М. С. Мацковского. – М. : Прогресс, 1988.

11. Гозман, Л. Я. Социально-психологические исследования семьи: проблемы и перспективы / Л. Я. Гозман, Ю. Е. Алешина // Психологический журнал. – 1991. – № 4.
12. Гришина, Н. В. К вопросу о предрасположенности к конфликтному поведению / Н. В. Гришина // Психические состояния. – Л., 1981.
13. Дементьева, И. Ф. Первые годы брака: проблемы становления молодой семьи / И. Ф. Дементьева. – М., 1991.
14. Дружинин, В. Н. Психология семьи / В. Н. Дружинин. – Екатеринбург : Деловая книга, 2000.
15. Елизаров, А. Н. Психологическое консультирование семьи: учеб. пособие / А. Н. Елизаров. – М. : «Ось-89», 2004. – С. 70–73.
16. Психология и психоанализ любви: учебное пособие / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара, 2002.
17. Леви, Д. А. Семейная психотерапия / Д. А. Леви. – СПб., 1993.
18. Малкина-Пых, И. Г. Семейная терапия / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2005. – 992 с.
19. Минухин, С. Техники семейной терапии / С. Минухин, Ч. Фишман. – М., 1998.
20. Мэйдж, С. Супружеская жизнь: путь к гармонии / С. Мэйдж. – М., 1995.
21. Навайтис, Г. Психологические особенности распада супружеских отношений // Человек после развода / Г. Навайтис; под ред. Н. Я. Соловьева. – Вильнюс, 1985. – С. 72–75.
22. Навайтис, Г. А. Семья в психологической консультации / Г. А. Навайтис. – М. : Московский психолого-социальный институт; Воронеж : МОДЭК, 1999. – 224 с.
23. Обозова, А. Н. Аксиомы супружества (психология супружеских отношений) / А. Н. Обозова, В. И. Штильбанс. – Л., 1984.
24. Олейник, Ю. Н. Исследование уровней совместимости в молодой семье / Ю. Н. Олейник // Психологический журнал. – 1986. – № 2.
25. Пэпп, П. Семейная терапия и её парадоксы / П. Пэпп. – М. : Класс, 1998. – 426 с.

26. Психологическая помощь и консультирование в практической психологии / под ред. проф. М. К. Тутушкиной. – СПб. : Дидактика Плюс, 1999. – 352 с.

27. Ричардсон, Р. У. Силы семейных уз. Руководство по психотерапии: в помощь семье / Р. У. Ричардсон. – СПб., 1994.

28. Сатир, В. Как строить себя и свою семью / В. Сатир. – М. : Педагогика-Пресс, 1992. – 137 с.

29. Хеллингер, Б. Порядки любви: Разрушение семейно-системных конфликтов и противоречий / Б. Хеллингер. – М. : Изд-во Института психотерапии, 2001. – 400 с.

30. Хеши, Дж. Необычайная психотерапия (психотерапевтические техники Милтона Эриксона) / Дж. Хеши. – Нью-Йорк; Лондон, 1986.

31. Целуйко, В. М. Психология неблагополучной семьи / В. М. Целуйко. – Волгоград : Перемена. – 2001. – С. 8–171, 75–211.

32. Черников, А. В. Системная семейная терапия: Интегративная модель диагностики / А. В. Черников. – М. : Класс, 2005. – 208 с.

33. Шерман, Р. Структурированные техники семейной и супружеской терапии: руководство / Р. Шерман, Н. Фредман. – М., 1997.

34. Шнейдер, Л. Б. Основы семейной психологии: учеб. пособие / Л. Б. Шнейдер. – М. : Изд-во Моск. психолого-социального института; Воронеж : МОДЭК, 2005. – 928 с.

35. Шостром, Э. Терапевтическая психология. Основы консультирования и психотерапии / Э. Шостром, Л. Браммер; пер. с англ. В. Абабкова, В. Гаврилова. – СПб. : Сова; М. : Эксмо, 2002. – 624 с.

36. Эйдемиллер, Э. Г. Семейный диагноз и семейная психотерапия: учебное пособие для врачей и психологов / Э. Г. Эйдемиллер, И. В. Добряков, И. М. Никольская. – СПб. : Речь, 2003. – С. 154–183.

37. Эйдемиллер, Э. Г. Методы семейной диагностики и психотерапии: методическое пособие / Э. Г. Эйдемиллер. – М., 1996.

Приложения

Приложение 1

Методика оценки уровня выполнения семьей ее основных функций (Е. В. Драпак, А. Ю. Монахова)

Оцените возможный уровень реализации каждой функции в своей семье

	Достигнутый уровень					
	Функция не выполняется	Выполняется явно недостаточно	Выполнению этой функции уделяется внимание	Этой функции семья уделяет большое внимание	Семья выполняет эту функцию полностью	Общее количество баллов
Критерии (в баллах)	0,00	0,25	0,50	0,75	1,00	
Воспитательная						
Экономическая						
Интеллектуального, эмоционального и духовного общения						
Социально-статусная						
Досуговая						
Сексуально-эротическая						

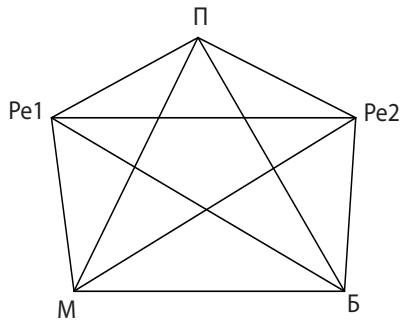
Оцените выполнение функций, заполнив следующую таблицу

<i>Что мы делаем хорошо</i>	<i>Что мы можем улучшить</i>	<i>Приоритетные действия</i>

Материалы для проведения анализа семейной системы

Рекомендуется использовать предложенные методики выборочно, в зависимости от конкретной ситуации, складывающейся в процессе консультирования

Схема для изучения отношений в семье Триады отношений (М. Боуэн)

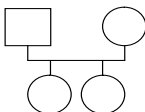
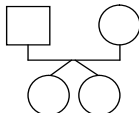
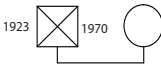
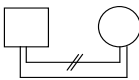
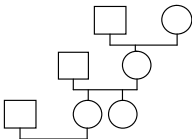


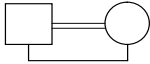
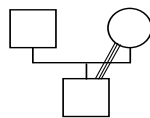
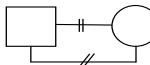
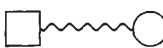
Бланк для проведения опросника «Семейные роли»

Роли-обязанности				
Организатор домашнего хозяйства				
Закупщик продуктов				
Зарабатывающий деньги				
Казначей				
Его превосходительство плохой исполнитель всех своих обязанностей				
Убирающий квартиру				
Вносящий мусор				
Повар				

Убирающий со стола после обеда				
Тот, кто ухаживает за животными				
Организатор праздников и развлечений				
Мальчик на побегушках				
Человек, принимающий решения				
Починяющий сломанное				
Роли взаимодействия				
Буфер, посредник в конфликте				
Любитель поболеть				
Сторонник строгой дисциплины				
Главный обвинитель				
Одинокий волк				
Утешающий обиженных				
Уклоняющийся от обсуждения проблемы				
Создающий другим неприятности				
Держащийся в стороне от семейных разборок				
Приносящий жертвы ради других				
Семейный вулкан				
Затаивающий обиду				
Шутник				

**Таблица условных обозначений
для составления генограммы**

	Мужчины
	Женщины
	Брак
	Дети: старшие – левее, младшие – правее
	Близнецы
	Нерожденные дети, пол которых неизвестен (аборт или выкидыш)
	Умершие
	Развод
	Бывает, что эти же люди после развода поженились опять
	Поколения
	Связь без брака

	Хорошие отношения
	Дистантные отношения
	Симбиотические отношения
	Эмоциональный разрыв
	Конфликтные отношения

Симбиотические отношения – это очень близкие отношения с выраженной эмоциональной зависимостью людей друг от друга. При увеличении межличностной дистанции у этих людей растет тревога. Дети-симбиотики с трудом переносят даже кратковременную разлуку с близким взрослым. Симптоматическое поведение в этих случаях возникает тогда, когда возникает любая угроза близости.

Дистантные отношения – когда люди говорят друг другу «здравствуйте – до свидания», а все остальное они говорят другим людям.

Эмоциональный разрыв – люди не общаются друг с другом после того, как у них был период конфликтов.

Конфликтные отношения – отношения сохраняются, но сопровождаются конфликтами и короткими периодами перемирий.

Амбивалентные отношения – люди испытывают друг к другу сильные противоречивые чувства: любовь и ненависть в одно и то же время, гнев и вину, стыд и ярость. Как правило, такие отношения сопровождаются периодами конфликтов и периодами близких отношений.

***Карта структурирования информации
о семейной системе, выдвижения гипотез
и планирования работы (А. В. Черников, 2001)***

Приведен вариант карты в полном объеме. В практической деятельности может использоваться частично.

1. Повод обращения. Кто направил.
2. Описание проблемы и желаемых изменений словами клиентов (метафоры клиентов).
3. Генограмма семейной системы.
4. Данные из истории семьи:
 - а) важные события, модели функционирования и взаимоотношений в семьях прародителей идентифицированного пациента (IP);
 - б) важнейшие события ядерной семьи IP. Структурирование ключевых событий вдоль временной оси.
5. Стадия жизненного цикла семьи. Важнейшие задачи и проблемы, стоящие перед семьей.

Гипотеза о том, почему семья пришла на прием к специалисту именно сейчас.
6. Структура семьи в настоящий момент (сплоченность, иерархия, границы):
 - а) порядок рассаживания на приеме;
 - б) распределение по комнатам в квартире;
 - в) важная информация о семейной структуре из интервью и наблюдения за семьей;
 - г) гипотеза о структуре семьи, включая возможное маневрирование семейной системы между состояниями.
7. Взаимодействие членов семьи:
 - а) индивидуальные поведенческие паттерны и модели функционирования. Способы влияния членов семьи друг на друга;
 - б) взаимодействие на приеме;
 - в) отмеченные семейные правила, регулирующие коммуникацию;
 - г) средства решения проблемы, которые уже были испытаны;

д) найденные ранее решения проблемы, то есть то, что помогало. Исключения из проблемной ситуации;

е) составление поведенческих последовательностей. «Порочный круг», включающий в себя симптоматическое поведение членов семьи. Циркулярные гипотезы.

8. Функции симптоматического поведения в семейной системе. Опасности изменений для членов семьи.

9. Дополнительные гипотезы.

10. Планирование.

Цели.

Возможные этапы, промежуточные цели.

Возможные задания и упражнения.

Начало работы.

Окончание работы.

Общие техники консультативного взаимодействия

«Общие техники» – это средства, которые используются большинством консультантов.

1. Поощрение – это минимальное средство для поддержания изложения клиентом собственной истории, подтверждение вы сказанного им и обеспечение плавного течения беседы. К поощрениям относятся утверждения, которые демонстрируют признание, подтверждение и понимание сказанного клиентом. Техника поощрения – это минимальное средство, чтобы показать клиенту вашу включенность в беседу. Сюда входят короткие реплики вроде «Да», «Так», а также короткие фразы типа «Я понимаю» или «Да-да, продолжайте». Другими образцами техники поощрения могут быть такие фразы: «Не могли бы Вы более подробно рассказать о Ваших отношениях» или «Продолжим нашу беседу».

2. Повторение – это почти буквальное возвращение сказанного клиентом или избирательное акцентирование определенных элементов его сообщения. Возвращение сказанного создает у клиента ощущение, что консультант стремится понять и почувствовать то, что было выражено им. Кроме того, повторение фокусирует внимание на сообщении клиента, позволяя ему осознать дополнительные значения и выразить невысказанное. Наиболее распространенный вариант этой техники – повторение последних слов или ключевой фразы высказывания клиента, часто с вопросительной интонацией. Повторяя ключевые слова с вопросительной интонацией, консультант неявным образом призывает клиента продолжить свой рассказ. Повторение последних слов клиента является чем-то вроде незаконченного предложения, которое побуждает клиента к его завершению. Повторяя ключевую фразу клиента, консультант как бы начинает предложение, поэтому, когда он замолкает, естественным ответом для клиента будет завершение фразы. При выборе слов большое значение имеет интонация, отражающая эмоциональный оттенок сообщения клиента. Ну и конечно, интонация очень важна при повторе-

нии консультантом выбранных им слов. Когда консультант лишь машинально повторяет сказанное клиентом, отсутствует необходимый резонанс с его чувствами.

3. Вопрос – это приглашение о чем-то рассказать, средство сбора интересующей консультанта информации, уточнения или исследования опыта клиента. В литературе по психологическому консультированию часто выделяют закрытые и открытые вопросы.

Закрытый вопрос – это выяснение или уточнение конкретных фактов, упомянутых клиентом или предполагаемых консультантом. Закрытый вопрос – это вопрос, предполагающий короткий ответ или подтверждение предположения консультанта. Чаще всего на такие вопросы отвечают «да» и «нет». Например: *«Вы не будете против, если я буду записывать по ходу беседы?»* или *«Вы были единственным ребенком?»*. Закрытые вопросы используются для подтверждения понимания, а также и для того, чтобы уточнить какие-то факты или сузить область обсуждения. Закрытый вопрос предполагает короткий ответ, после чего задавший его может сказать что-то еще, то есть применение закрытых вопросов дает некоторую инициативу, поэтому они могут использоваться для проявления активности и контроля над ходом беседы. Следует помнить, что закрытый вопрос предполагает тот или иной четко определенный ответ. *«Вы ведь согласны со мной, не так ли?»* – это тот дополнительный смысл, который нередко содержится в закрытом вопросе. Когда ваша цель – призвать клиента к свободному рассказу о чем-то, закрытые вопросы не лучшее средство. Однако когда вы хотите уточнить факты или подтвердить возникшую гипотезу, это наиболее подходящее вмешательство со стороны консультанта. Например, *«Ваша сестра старше вас?»* или *«Сколько Вам было лет, когда это произошло?»*

Открытый вопрос – это возможность сосредоточить внимание клиента на определенном аспекте его опыта, задать направление определенному отрезку беседы. Открытый вопрос призывает собеседника высказать свою точку зрения, собственное видение ситуации. Открытый вопрос задает направление исследования, однако в пределах этого направления клиенту предоставляется

полная свобода. Например: *«Что Вы сейчас чувствуете?»* или *«Есть ли у Вас какие-либо идеи, почему он так себя повел?»*.

Открытые вопросы часто начинаются с вопросительных слов «что», «почему», «как» и служат для сбора информации. Подобные вопросы требуют от клиента развернутого ответа, на них трудно ответить «да» или «нет». Вопрос, начинающийся с «Что...», часто помогает сформулировать суть сообщения. Например: *«Что именно вы ему сказали?»* или *«И что произошло после этого?»*.

4. Прояснение – возвращение, как правило, в более сжатой и ясной форме сути когнитивного содержания высказывания клиента. Прояснение состоит в сверке правильности понимания консультантом сообщения клиента, поэтому процесс проявления можно назвать *сверкой восприятий*. Целью проявления также является более ясное понимание самим клиентом собственного внутреннего мира, своих взаимодействий с внешним миром.

Прояснение помещает исследуемый феномен в четкий фокус, таким образом конкретизируя его. Явно не выраженные до сих пор значимые детали того или иного явления (события, поступка, позиции) могут быть отчетливо высвечены, тщательно отделены от постороннего. «Как правило, клиенты реагируют на успешное проявление удивлением или интеллектуальным удовлетворением» (Э. Бибринг, 1999).

Прояснение позволяет как бы со стороны взглянуть на свои чувства, мысли, черты характера, а также на реакции окружения. Более четко понимая свои трудности и смотря на них с более объективной, реалистичной позиции, клиент перестает чувствовать, что они захлестывают его, он в меньшей степени идентифицируется с ними.

Если что-то в сообщении клиента остается неясным, уместно использовать проявляющий вопрос: *«Что Вы имеете в виду, когда говорите?..»*. Множество реплик консультанта – это лишь вариации данного вопроса. *«Правильно ли я понял, что...»*; *«Насколько я понял, Вы рассматриваете события следующим образом...»*; *«Вы можете поправить меня, если я ошибаюсь, но я Вас понял...»*; *«Другими словами, Вы считаете...»*

5. Формулировка альтернатив – это предложение консультантом возможных реакций клиента на ту или иную жизненную ситуацию. Как пишет Ю. Алешина, альтернатив, предлагаемых клиенту, может быть немного – достаточно двух – трех, и они не обязательно должны быть верными. Цель формулирования альтернатив состоит в предоставлении некоторых образцов, отталкиваясь от которых клиенту легче описать собственные чувства и мысли.

6. Конфронтация – это реакция противостояния защитным маневрам или иррациональным представлениям клиента, которые он не осознает или не подвергает изменению. Конфронтация – это обращение клиента на то, что избегается, выявление и демонстрация противоречий или расхождений между различными элементами психического опыта клиента.

Как известно, всякий консультант время от времени вступает в конфронтацию с клиентом. Термин «конфронтация» часто подразумевает идею враждебного акта, однако это так лишь отчасти. Конфронтация враждебна по отношению к невротическим уловкам клиента. По сути конфронтация – это вызов невротическим проявлениям, своего рода призыв стать более интегрированным.

Большее распространение получило определение конфронтации как средства выявления и демонстрации противоречий в поведении, мыслях, чувствах клиента или между ними.

Конфронтация обычно содержит две части. Классическая фраза конфронтации выглядит так: *«С одной стороны, Вы говорите..., но с другой стороны...»*. Подобный оборот речи, высказанный без оценки, помогает клиенту осознать противоречие в его словах, суждениях или действиях. Первая часть включает тот или иной аспект сообщения или поведения клиента, вторая часть обычно начинается с «но» и указывает на несоответствие с первой частью. Противоречие может быть между словами и делом, между вербальным и невербальным поведением, между фантазией и реальностью.

7. Интерпретация – это процесс придания дополнительно значения или нового объяснения тем или иным внутренним переживаниям клиента или внешним событиям или связывание

между собой разрозненных идей, эмоциональных реакций и поступков, выстраивание определенной причинной связи между психическими явлениями.

Интерпретативная гипотеза не означает «абсолютного откровения истины». Интерпретация – это попытка приблизиться к пониманию проблемы. На основе полученных данных консультант пытается понять и сообщить клиенту в форме гипотетической конструкции те скрытые, не вполне осознаваемые процессы, которые являются причиной того или иного события.

Пример

Похоже, что Вы испытываете чувство возмущения всякий раз, когда кто-то оценивает Вас.

8. Суммирование – это высказывание, которое в краткой фразе собирает основные идеи рассказа клиента, устанавливает определенную последовательность тем или подытоживает результат, достигнутый в ходе определенного отрезка беседы, всей беседы или даже ряда встреч. Суммирование привносит порядок, акцентирует существующую последовательность. Используя суммирование, вы как бы говорите клиенту: *«Я слушал, что Вы говорили, и, мне кажется, Вы сказали следующее»*. Обобщение сказанного клиентом показывает ему, что его уважают и слышат. Кроме того, суммирование ставит заслон повторам, отнимающим время. Суммирование – это и подходящий способ контроля. Так, например, суммирование жалоб клиента в ходе первичной консультации позволяет их подытожить и перейти к следующему этапу беседы.

Зачастую клиенты скачут от одной идеи к другой, поэтому очень полезным может оказаться навык выделения тем. Выделив и обозначив ключевые темы в рассказе клиента, консультант не только привносит ясность в непоследовательную речь клиента, но и получает возможность привлечь его внимание к последовательности тем, предложить сфокусироваться на одной из них или перейти к новой теме.

Собирание разрозненных идей, чувств, фантазий может стать основой для их связывания между собой, то есть их интеграции. Посредством суммирования можно акцентировать последова-

тельность тем или событий на протяжении определенного отрезка времени в жизни клиента или в ходе сессии, а затем спросить: «Что из этого следует?», или «Что это может означать?», или «Как мы можем это понимать?». Таким образом мы стимулируем способность клиента к рефлексии.

9. Отражение чувств – это отзеркаливание и словесное обозначение вербально или невербально выраженных клиентом эмоций (имевших место в прошлом, переживаемых в настоящий момент или предполагаемых в будущем) с целью фасилитации их отреагирования и осмысления. Отражение чувств поощряет прямое выражение чувств, помогает клиенту войти в более полный контакт с тем, что он говорит и чувствует в данный момент. Отражение чувств часто приводит клиента к осознанию того, что чувства являются причинами тех или иных поступков, а также манифестациями потребностей и побуждений. В связи с этим техника отражения чувств может выступить проводником исследования желаний и мотивов поведения. Существует серьезный аргумент против слишком частого использования этой техники. Неточное отражение чувств может иметь негативный эффект. Вред также может быть нанесен, если вызванные сильные чувства должным образом не проработаны. Поэтому, например, не стоит использовать эту технику в конце беседы. Однако следует отметить, что даже неудачная попытка отражения чувств может способствовать прогрессу беседы, если клиент воспринимает консультанта как пытающегося понять его чувства.

Пример

Консультант: Вы рассердились на отца за то, что он сделал.

Клиент: Нет, я восхищаюсь им.

Данный пример демонстрирует, что даже неверная реплика все еще может быть эффективной, поскольку призывает клиента точнее выразить свои чувства.

Стереотипные ошибки

1. Самой общей ошибкой является слишком частое использование стереотипной вводной фразы «Вы чувствуете...» (L. M. Brammer & E. L. Shostrom, 1977). Чтобы избежать этого,

можно использовать слово, выражающее чувство. Например: *«Вы были раздражены (обижены, встревожены), когда это случилось»*. Другие варианты начала фраз: *«Иначе говоря...»*, *«Пожалуйста, что Вы...»*, *«Если я правильно понял, Вы испытали...»* или *«Создается впечатление...»*.

2. «Другая частая ошибка начинающих консультантов – ожидание, пока клиент остановится, чтобы использовать отражение чувств» (L. M. Brammer & E. L. Shostrom, 1977). В действительности консультанту часто требуется прервать клиента, чтобы сфокусироваться на значимых и, тем не менее, порой не замеченных или проигнорированных чувствах. При этом, конечно же, следует помнить о существующей опасности скатиться в противоположную позицию – слишком часто прерывать клиента или завершать фразу за него.

3. Еще одной стереотипной ошибкой является отражение на неадекватном уровне глубины переживания. Отражение чувств может быть осуществлено на разных уровнях. Консультант может держаться поверхностного уровня или же попытаться отреагировать на более глубоком уровне. Так, консультант может отразить тот же аффект, который выразил клиент, но используя слово большей интенсивности. «Некоторые консультанты последовательно слишком поверхностны в их попытках отражения чувств. Другие – слишком глубоки, подобно тем, кто стремится бежать впереди паровоза, в данном случае обгоняя естественный ход процесса переживания» (E. M. Porter, 1950).

10. Информирование – это предоставление информации в форме объяснений, изложения фактов или мнений либо по собственной воле, либо отвечая на вопросы клиента.

Весьма часто клиент ищет ответы на волнующие его вопросы, просит дать ту или иную информацию. Запрос на информацию вытекает из представления, что многие жизненные проблемы возникают в результате недостатка знания или как следствие неверной информации. Такое вполне обоснованное убеждение нередко используется в консультировании и психотерапии и тогда, когда клиент не просит консультанта поделиться своими знаниями.

Об информации какого рода идет речь? Консультант, например, может предоставить информацию об особенностях психологического развития или эмоциональных реакций на какие-то события. Обеспокоенный родитель может прийти с вопросом относительно поведения ребенка, специфического для его возраста. Здесь консультанту может пригодиться знание возрастной психологии. Супружеская пара может быть обеспокоена завершением романтического этапа их отношений. Здесь будет уместна информация о стадиях развития семьи. Клиенту, понесшему утрату близкого человека, будет полезна информация о процессе горевания. Такая информация выполняет функцию нормализации, позволяет понять, что его чувства являются естественными, а вовсе не патологическими реакциями.

Информирование также может касаться процесса и условий консультирования или психотерапии, что обычно имеет место при обсуждении и заключении терапевтического контракта.

11. Совет (рекомендация) – это высказывание клиенту собственного мнения, основанного на своем видении ситуации, предложение клиенту сделать что-то или не делать чего-то, как правило, вне ситуации консультирования.

Консультанты предпочитают называть совет профессиональной рекомендацией. Рекомендация – это заключение, вытекающее из определения проблемы и анализа ее основных компонентов, продиктованное как ожиданиями и потребностями клиента, так и существующими возможностями и ограничениями.

Пример 1

Консультант: Полагаю, наши встречи могли бы быть полезны в понимании Вашей проблемы с алкоголем, однако, помимо этого, если Вы серьезно настроены справиться с ней, я бы рекомендовал посетить врача.

Рекомендация и совет предполагают убеждение, основанное на субъективном чувстве правильности, поэтому всегда есть опасность навязывания собственного мнения. Стоит помнить о том, что совет может иметь негативные последствия. Поэтому, даже когда клиент настойчиво просит совета, помните о связанной с этим ответственности. Совет, кроме того, часто отражает личный

интерес консультанта. Типичная форма совета *«На Вашем месте я бы...»* предполагает идентификацию с позицией клиента – с позицией, но не с восприятием и возможностями клиента.

В связи с этим среди консультантов есть убеждение, что советы давать не стоит.

12. Парадоксальная реакция. Парадокс и юмор – это часто используемое средство. Парадоксальная реакция – это создание необычной перспективы, призыв к альтернативному, нередко к противоположному очевидному и рациональному для клиента восприятию ситуации или способу реагирования на нее. Предписания в рамках системной семейной терапии часто носят парадоксальный характер. «Юмор дает человеку возможность занять дистанцию по отношению к чему угодно, в том числе и к самому себе, и обрести тем самым контроль над собой» (Франки, 1990). В книге Д. Энрайта «Гештальт, ведущий к просветлению» (1994) описана техника «бархатный коток», которую с полным правом можно считать парадоксальной по своей природе. Как указывает автор, эта техника показала свою эффективность с клиентами с упорным негативным восприятием себя.

13. Обратная связь – это описание поведения клиента, которое помогает ему узнать, как другие воспринимают его, как они реагируют на его поведение. Обратная связь – это также способ помочь клиенту задуматься над коррекцией своего поведения. Приведем критерии полезной обратной связи.

1. Обратная связь описательна и безоценочна. Описание поведения клиента предоставляет ему свободу выбора в том, как реагировать на него. Избегая оценок, мы тем самым уменьшаем потребность клиента защищаться.

2. Предоставление точной и конкретной информации о тех или иных аспектах поведения клиента. Такая обратная связь обращает внимание клиента на его проявления и призывает к их исследованию.

3. Обратная связь направлена на тот аспект поведения, с которым клиент способен что-либо сделать. Указание на недостатки, которые находятся вне контроля клиента, лишь фрустрирует его.

4. Обратная связь своевременна. Ее полезность зависит от готовности клиента услышать ее. Она максимально полезна, когда выражается сразу, вслед за той или иной реакцией клиента.

14. Самораскрытие – это разделение с клиентом собственного опыта, предоставление информации о себе или о событиях из собственной жизни или непосредственное выражение в отношениях с клиентом испытываемых чувств или желаний, возникающих идей или фантазий. Самораскрытие часто начинается с «Я» и предполагает рискованное разделение с клиентом собственного внутреннего мира. В каком-то смысле раскрытие своего опыта – это моделирование ответного раскрытия клиентом его переживаний. Кроме того, самораскрытие – это способ продемонстрировать клиенту, что перед ним личность, а не только человек в профессиональной роли.

Перед тем как использовать самораскрытие, всегда следует задать себе вопрос о его уместности. Удовлетворение чьих потребностей является причиной самораскрытия? Если вы решаетесь на самораскрытие, в любом случае, чтобы не перегружать клиента, оно должно быть ограниченным.

Самораскрытие опасно сменой ролей. Консультант, который делится собственными проблемами, рискует подорвать веру клиента в получение помощи. Наименее рискованный вариант самораскрытия – сообщение клиенту о вашем затруднении в понимании. Не так уж редко клиент говорит очень путано и вам остается лишь догадываться, что же он пытался донести до вас. В данном случае следует сообщить клиенту о трудности в понимании, например, следующим образом: *«Я не совсем понимаю, какую реакцию это событие вызвало у Вас»*. Самораскрытие может включать чувства, которые консультант испытывает во время беседы. Пример: *«Если бы это произошло со мной, думаю, меня бы это разочлило»* или *«Я чувствую себя некомфортно от того, что Вы постоянно недовольны и никогда не позволяете себе других чувств»*.

15. Директива – это способ вовлечения клиента в процесс исследования или модификации собственных чувств, когнитий или поведения, это предложение предпринять определенные действия в ходе сессий или выполнить определенные задания в промежут-

ке между ними. В рамках отдельных школ психотерапии был разработан целый ряд различных директив, применение которых не требует глубокого знания того вида психотерапии, в котором они возникли. Кроме того, существует огромное количество гораздо более сложных техник, эффективное применение которых требует углубленного изучения как на теоретическом, так и на практическом уровне конкретного психотерапевтического подхода.

Директива – это вид вмешательства, который тесным образом связан с теоретической концептуализацией проблем клиентов и вытекающими из этого терапевтическими целями. В рамках различных направлений психотерапии был разработан целый ряд специфических техник для работы с конкретным типом проблем. Так, например, в структурном подходе (С. Минухин) в качестве средств воздействия используются такие техники: имитация коммуникативного стиля семьи; актуализация семейных транзактных паттернов, маркирование (разметка) границ – укрепление расплывчатых границ и ослабление ригидных; оспаривание семейных норм, рефрейминг; в гештальттерапии для работы с полярностями конфликта используется метод пустого стула, а в коммуникационной (В. Сатир) – метафора: обсуждение по аналогии; драма: члены семьи разыгрывают сцены из семейной жизни; «скульптура» семьи.

Вопросы и задания:

Проведите анализ консультационного взаимодействия.

Ответьте на вопросы:

- (1) какова функция и цель каждой из применяемых техник?
- (2) каким образом достигается результат?
- (3) какие техники наиболее эффективны на разных этапах консультативного процесса, а именно на стадии сбора материала, его совместной переработки и осознания клиентом результатов данной переработки?
- (4) какие реакции консультанта наиболее плодотворны для установления контакта с клиентом, укрепления отношений, а какие – на этапе их завершения?

Литература

1. Аиви, А. Психологическое консультирование и психотерапия / А. Аиви, М. Аиви, Л. Саймэн-Дауншг. – М., 1999.
2. Бибринг, Э. Психоанализ и динамическая психотерапия / Э. Бибринг // Психоаналитический вестник. – 1999. – № 2(8).
3. Василюк, Ф. Е. Уровни построения переживания и методы психологической помощи / Ф. Е. Василюк // Вопросы психологии. – 1988. – № 5.
4. Василюк, Ф. Е. Семиотика психотерапевтической ситуации и психотехника понимания / Ф. Е. Василюк // Московский психотерапевтический журнал. – 1996. – № 4.
5. Калмыкова, Е. С. Анализ нарративов пациента: CCRT и дискурс-анализ / Е. С. Калмыкова, И. Г. Чеснова // Московский психотерапевтический журнал. – 1996. – № 2.
6. Кочюнас, Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. – М. : Академический проект, 1999.
7. Рыбин, В. И. Инсайт и гештальт / В. И. Рыбин // Московский психотерапевтический журнал. – 1997. – № 3.
8. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М. : Прогресс, 1990.
9. Энрайт, Д. Гештальт, ведущий к просветлению / Д. Энрайт. – СПб. : Центр гуманистических технологий «Человек», 1996.
10. Ягнюк, К. В. Анатомия терапевтического вмешательства: типология техник / К. В. Ягнюк // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2000. – № 3. – URL: http://psyjournal.ru/psyjournal/articles/detail.php?ID=2867&sphrase_id=33933 (дата обращения: 02.02.2012).
11. Brammer, L. M. Therapeutic psychology: fundamentals of counseling and psychotherapy / L. M. Brammer, E. L. Shostrom. – Prentice-Hall, 1977.
12. McLeod, J. Working with narratives / J. McLeod // New directions in counseling; ed. by Rowan Bayne, Ian Horton and Jenny Bimrose. – London, 1996.
13. Porter, E. M. An Introduction to therapeutic counseling / E.M. Porter. – Boston : Houghton Mifflin, 1950.

Оглавление

Введение	3
1. Общая характеристика семьи как системы	6
2. Параметры семейной системы.....	9
3. Развитие системного подхода в семейном консультировании.....	20
4. Основные методологические принципы системного подхода в семейном консультировании.....	25
5. Психотехнические средства (техники)	29
6. Общая схема работы с семьей	34
Список литературы для самостоятельной работы	36
Приложения	37
Вопросы и задания.....	56
Литература.....	57

Учебное издание

Монахова Александра Юрьевна

Системный подход в семейном консультировании

Методические указания

Редактор, корректор М. Э. Левакова
Верстка И. Н. Иванова

Подписано в печать 02.02.12. Формат 60×84 1/16.
Бум. офсетная. Гарнитура «Times New Roman».
Усл. печ. л. 3,49. Уч.-изд. л. 2,38.
Тираж 20 экз. Заказ

Оригинал-макет подготовлен
в редакционно-издательском отделе
Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова.

Отпечатано на ризографе.

Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова.
150000, Ярославль, ул. Советская, 14.

