

ОМСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ

Е. А. Хохлова

СЕМЕЙНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

*Учебное пособие для студентов
направления подготовки высшего образования –
бакалавриата «Педагогическое образование»*

ОМСК 2016

УДК 173
ББК 88.5
С301

Рецензенты:

Е. А. Бурмистрова, кандидат педагогических наук, доцент Омского государственного педагогического университета.

Л. В. Поселягина, кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики, психологии и социальной работы Омской гуманитарной академии.

С301 Семейное консультирование : учебное пособие для студентов направления подготовки высшего образования – бакалавриата «Педагогическое образование» / составитель Е. А. Хохлова. – Омск : Изд-во ОмГА, 2016. – 84 с. ISBN 978-5-98566-112-5

Учебное пособие раскрывает содержание и особенности семейного консультирования для студентов направления подготовки «Педагогическое образование», различных профилей обучения.

*Печатается по решению редакционно-издательского совета
Омской гуманитарной академии*

УДК 173
ББК 88.5

ISBN 978-5-98566-112-5

© Омская гуманитарная академия, 2016

© Е. А. Хохлова, 2016

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О КОНСУЛЬТИРОВАНИИ.....	6
1.1 Сущность и принципы консультирования.....	6
1.2. Особенности психологического консультирования.....	8
1.3. Цели и задачи психологического консультирования.....	17
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СЕМЕЙНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ.....	26
2.1. Этапы семейного консультирования.....	26
2.2 Содержание семейного консультирования.....	43
ГЛАВА 3. ТЕХНИКИ В СЕМЕЙНОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ.....	64
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	81
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	83

Введение

Пособие поможет ответить на многие вопросы, волнующие, прежде всего, начинающих психологов-практиков и возникающие при ведении психокоррекционного приема широкого профиля. Первая часть издания посвящена проблемам организации и ведения консультативного приема. В этой части проводится анализ процесса беседы, подробно разбираются специальные техники и приемы ее ведения. Вторая часть книги представляет попытку анализа наиболее типичных случаев обращения людей за помощью к психологу и общие стратегии ведения приема с различными типами клиентов.

Анализируемые во второй части типы приемов ориентированы на работу со взрослыми людьми, с их проблемами и жалобами. Работа с детьми неизбежно требует знаний по детской и возрастной психологии, педагогической психологии, а также медицинских и, прежде всего, психиатрических знаний о развитии детей и подростков, то есть того, что выходит далеко за рамки предлагаемого пособия.

Эта книга может дать читателю лишь схему, общий ориентир для консультативной работы. Профессионально использовать всё то, о чем здесь пойдет речь, по нашему глубокому убеждению, могут лишь люди, во-первых, обладающие полноценным образованием в области психологии и, во-вторых, имеющие возможность

хотя бы какое-то время работать в условиях супервизорства, то есть контроля и анализа со стороны более опытных коллег.

Во время обучения (в том случае, если оно проходило достаточно эффективно) у студентов формируется особое мировоззрение. О нем существует много шуток и иронических высказываний, в нем есть определенные издержки, но с точки зрения психологического консультирования важно то, что основой его является представление о сложности, противоречивости природы психики и поведения человека и об отсутствии каких-либо обыденных норм и догм, в рамках которых клиент может быть однозначно оценен. Подобные взгляды у психолога-профессионала означают не только определенное отношение к людям вообще, а следовательно, и к клиентам, но и умение использовать эти взгляды, опираясь на данные психологических исследований, на работы классиков практической и научной психологии.

Слова «клиент» и «консультант» являются в русском языке существительными мужского рода и правильно было бы всякий раз, употребляя их, писать «клиент(-ка)», «консультант», он/она и соответственно употреблять и глаголы, относящиеся к ним, например, «клиент(-ка) сделал(-а), сказал(-а)» (аналогично со словами «супруг» и «партнер»).

В тексте также наряду со словом «консультант» для обозначения профессионала, осуществляющего психологическое воздействие, используется слово «психолог»; в данной работе эти слова употребляются как синонимы, точно так же, как и слова «прием», «беседа», «процесс консультирования» употребляются как синонимы, обозначающие консультативное воздействие как таковое.

Глава 1. Общее представление о консультировании

1.1. Сущность консультирования

Внедрение психологии в практику закономерно приводит к развитию тех ее областей, которые традиционно обозначаются как методы психологического воздействия. Среди них одно из важнейших мест, несомненно, принадлежит психологическому консультированию. Трудно дать четкое определение этому виду деятельности или однозначно указать сферы его применения, поскольку слово «консультирование» уже давно представляет родовое понятие для различных видов консультативной практики. Так, фактически в любой сфере, в которой используются психологические знания, в той или иной мере применяется консультирование как одна из форм работы. Консультирование включает в себя и профконсультирование, и педагогическое, и промышленное консультирование, и консультирование руководителей, и многое другое.

Наиболее широкой сферой применения психологического консультирования на сегодняшний день является помощь тем, кто обращается по поводу своих семейных и личных проблем. Данная область включает в себя множество отдельных направлений, среди которых можно выделить такие, как работа с супружескими парами, совместное консультирование детей и родителей, добрачное консультирование, психологическая помощь разводящимся и т. д.

Консультирование тесно связано, а во многом непосредственно переплетается с психологической коррекцией и психотерапией. Более того, эти сферы часто смешиваются практикующими психологами. Разделение этих сфер деятельности и их точное определение могли бы послужить темой специальной работы. Мы ограничимся здесь весьма условным их делением. Определим **психологическое консультирование** как

непосредственную работу с людьми, направленную на решение различного рода психологических проблем, связанных с трудностями в межличностных отношениях, где основным средством воздействия является определенным образом построенная беседа.

Соответствующая форма беседы активно используется и в психокоррекционной работе, и в психотерапии. Но если консультирование ориентировано прежде всего на помощь клиенту в реорганизации его межличностных отношений, то психокоррекционное или психотерапевтическое воздействие ориентировано в основном на решение глубинных личностных проблем человека, лежащих в основе большинства жизненных трудностей и конфликтов [2].

Важной темой для обсуждения является различие терминов «психокоррекция» и «психотерапия». Представляется, что возникшее в отечественной психологии разделение этих понятий связано скорее не с особенностями работы, а с укоренившимся и узаконенным положением о том, что психотерапией могут заниматься лишь люди, имеющие специальное медицинское образование. Это ограничение, с нашей точки зрения, является искусственным, поскольку психотерапия подразумевает немедикаментозное, то есть психологическое воздействие. К тому же термин «психотерапия» (psychotherapy) является международным и в большинстве стран мира однозначно используется по отношению к методам работы, осуществляемым профессиональными психологами. Однако традиция использования термина «психокоррекция» по отношению к психологической работе в нашей стране уже сложилась, и нам придется использовать его наряду с термином «психотерапия», который является общепринятым в мировом сообществе.

1.2. Особенности психологического консультирования

Границы между психотерапией и консультированием весьма условны, что не раз отмечалось различными авторами. Обозначим различия достаточно строго, ограничив таким образом область, где могут работать специалисты-консультанты, от тех случаев, где их активное воздействие нежелательно, поскольку только наличия психологического образования и понимания общих принципов работы для достижения положительного эффекта здесь недостаточно.

Каким же образом можно разграничить консультирование и психотерапию? В чем смысл разделения проблем клиентов на межличностные и глубинные личностные, о котором уже упоминалось выше?

То, с какими проблемами пришел клиент, межличностными или глубинными личностными, часто проявляется уже в формах обращения за помощью, в специфике жалоб и ожиданий от встречи с психологом. Клиенты психолога-консультанта обычно подчеркивают негативную роль других в возникновении собственных жизненных сложностей; у клиентов, ориентированных на глубинную психокоррекционную работу, локус жалоб обычно иной: их чаще беспокоит собственная неспособность контролировать и регулировать свои внутренние состояния, потребности и желания. Так, для клиента психолога-консультанта будут характерны жалобы типа: «Мы с мужем постоянно ругаемся» или «Жена ревнует меня без всякого повода». Те, кто обращается к психотерапевту, чаще говорят о своих проблемах иначе: «Я не могу сдерживать себя, очень вспыльчива, постоянно кричу на мужа» или «Всё время не уверен в том, как ко мне относится жена, мне кажется, что она меня обманывает, ревную ее и, видимо, без всякого повода». Такое различие в локусе жалоб значит довольно много и, в частности, то, что самим клиентом уже проделана определенная работа по анализу собственных проблем и неудач.

Тот факт, что ответственным за происходящее с ним человек воспринимает самого себя – шаг, требующий определенного мужества, – гарантия того, что он готов к более глубокому и откровенному самопознанию [14].

Направленность локуса жалобы и готовность человека определяют и форму работы с ним. Основная задача психолога-консультанта состоит в том, чтобы помочь клиенту посмотреть на свои проблемы и жизненные сложности со стороны, продемонстрировать и обсудить те стороны взаимоотношений, которые, будучи источниками трудностей, обычно не осознаются и не контролируются. Основой такой формы воздействия является прежде всего изменение установок клиента как на других людей, так и на различные формы взаимодействия с ними. В ходе консультативной беседы клиент получает возможность шире взглянуть на ситуацию, иначе оценить свою роль в ней и в соответствии с этим новым видением изменить свое отношение к происходящему и свое поведение.

Психотерапевтическое воздействие строится иначе. Жалобы как таковые играют незначительную роль, поскольку уже на начальных этапах работы они углубляются и переформулируются. В беседе со специалистом затрагиваются не только актуальные ситуации взаимоотношений клиента, но также прошлое (события далекого детства, юности), активно используются такие специфические формы психической продукции, как сны и ассоциации. Важная черта психотерапии – особое внимание к взаимоотношениям между человеком, обратившимся за помощью, и профессионалом, анализ которых в терминах переноса и контрпереноса является одним из важнейших средств углубления и расширения возможностей воздействия, тогда как в консультировании подобные вопросы практически никогда не обсуждаются. Анализ глубинных слоев психики приводит к пониманию причин патогенных переживаний и поведения и таким образом способствует решению личностных проблем.

Различна и длительность этих видов психологического воздействия. Так, если психологическое консультирование чаще бывает краткосрочным и редко превышает 5–6 встреч с клиентом, то процесс психотерапии длится несравнимо дольше и ориентирован на десятки, а то и сотни встреч в течение ряда лет [14].

Определенные различия связаны и с типами клиентов. На приеме у психолога-консультанта можно с равной вероятностью встретить практически любого человека независимо от его психического статуса, занятости, материальной обеспеченности, интеллектуального потенциала и т. д., тогда как круг людей, чьи проблемы могут решаться в рамках глубинной психокоррекционной работы, более ограничен. Идеальный клиент – это нормальный невротик с высоким уровнем развития рефлексии, способный оплачивать часто дорогой и длительный курс лечения, а также обладающий достаточным для этого количеством времени и мотивацией. К чести психотерапии следует сказать, что сужение круга клиентов и увеличение времени воздействия приводит к значительному расширению круга решаемых проблем, который в определенном смысле становится безграничным.

Естественно предположить, что при столь существенных отличиях двух этих форм воздействия должна различаться и подготовка соответствующих специалистов. Основные требования к психологу-консультанту, с нашей точки зрения, это психологический диплом, а также специальная подготовка в области теории и практики психологического консультирования (включающая работу под руководством супервизора), которая может и не быть особенно длительной. Требования к образованию специалистов по психотерапии значительно больше, и они включают в себя, наряду с теоретической психологической подготовкой и определенными медицинскими знаниями, также длительный опыт собственной психотерапии и работы под руководством опытного супервизора. Не случайно психотерапия

исторически тесно связана с психиатрией, и среди психотерапевтов наряду с профессионалами-психологами не менее часто встречаются и психиатры, но, конечно, также получившие специальную подготовку. Заметим, что человек, обращающийся к психотерапевту, по традиции называется не клиентом, а пациентом. Полноценную подготовку специалиста в этой области невозможно представить без опыта собственной психотерапии, благодаря которому он может лучше ориентироваться в проблемах пациентов, более полноценно работать, не боясь таких помех, как синдром сгорания или коммуникативной перегрузки, а также свободно используя такие средства воздействия, как перенос и контрперенос.

Различия психотерапии и консультирования – широкая и многогранная тема.

«Человек с улицы», обращающийся к психологу за помощью, особенно в нашей стране, где далеко не каждый представляет себе, что такое психология в принципе, не всегда понимает, какого именно плана помощь ему нужна и в какой форме она может быть оказана. Часто ожидания клиентов неадекватны, не соответствуют реальности жизни и логике взаимоотношений (например, как это нередко бывает, клиент начинает требовать сделать так, чтобы кто-то кого-то полюбил или разлюбил в результате воздействия психолога и т. д.). В связи с этим часто первое, что приходится делать с клиентом, – это объяснить, в чем он может ожидать психологической помощи и какой. С этой точки зрения психологическое консультирование, будучи более ориентированным на достижение конкретной цели и менее обязывающим типом воздействия, часто служит своеобразной ступенькой, первым шагом к более длительной и глубокой психотерапевтической работе. Бывает, что, придя к консультанту, человек впервые задумывается о собственной роли в своих жизненных неудачах и начинает понимать, что для того, чтобы ему действительно помогли, одной или даже нескольких встреч с психологом недостаточно. Из

этого не следует, что он сразу же обратится за более серьезной помощью – это может случиться нескоро или не случиться никогда, но даже простое знание о том, что помощь в принципе ему может быть оказана, бывает очень важным. Такая взаимосвязь консультирования и психотерапии – основа широких и многогранных возможностей практической психологии, гарантия того, что каждый обращающийся может найти для себя то, что является наиболее подходящим для него в данный момент [12, 14].

Во многих профессиях существуют свои принципы и требования, реализация которых является обязательной для специалистов. Так, в ряде стран мира существуют этические кодексы психолога, определяющие деятельность профессионала. Для тех же, кто непосредственно работает с людьми в сфере психологического воздействия, эти нормы еще жестче и строже, еще больше требований и ограничений накладывают они на психолога-практика. Далекое не всегда существуют однозначные и простые ответы на этические и моральные проблемы, возникающие в психологической практике. Об этических принципах психологического консультирования и психотерапии написаны целые тома, в которых подробно обсуждаются сложные ситуации, в том числе, как следует вести себя консультанту, если в ходе приема он узнает, что его клиент замышляет асоциальный поступок, если он видит следы побоев и насилия на теле у ребенка, если родители хотят узнать что-то о своем скрытном ребенке-подростке и т. д. Несоблюдение профессиональных принципов и требований в некоторых странах (например, в США) может привести к тому, что психолог лишается диплома, права на практику и предложение своих профессиональных услуг и т. д.

Конечно же, в нашей стране ожидать, что несоблюдение профессиональных принципов и требований будет строго наказываться, пока не приходится: для этого нет необходимых условий, таких как организованное профессиональное сообщество,

юридически узаконенные лицензии и разрешения на практику, унифицированная система подготовки и т. д. Но следует помнить, что существуют определенные принципы поведения психолога-консультанта и что следование им не только обеспечивает этичность профессиональной деятельности, но и является залогом успешности психологического воздействия [14].

Остановимся подробнее на некоторых этических требованиях, следование которым, с нашей точки зрения, является особенно важным.

Доброжелательное и безоценочное отношение к клиенту

За этой формулировкой скрывается целый комплекс профессионального поведения, направленного на то, чтобы клиент чувствовал себя спокойно и комфортно во время приема. Доброжелательное отношение подразумевает не просто следование общепринятым нормам поведения, но и умение внимательно слушать, оказывать необходимую психологическую поддержку, не осуждать, а стараться понять и помочь каждому, кто обращается за помощью.

Ориентация на нормы и ценности клиента

Этот принцип подразумевает, что психолог во время своей работы должен ориентироваться не на социально принятые нормы и правила, а на те жизненные принципы и идеалы, носителем которых является клиент. Эффективное воздействие возможно лишь при опоре на систему ценностей самого клиента, критическое же отношение консультанта может привести к тому, что пришедший на прием человек замкнется, не сможет быть искренним и открытым, а следовательно, и возможности консультативного воздействия окажутся практически нереализуемыми. Принимая же ценности клиента, уважая их и отдавая им должное, консультант сможет воздействовать на них в том случае, если они являются препятствием на пути нормального функционирования человека.

Запрет давать советы

Клиентам нельзя давать советы. Основания для этого достаточно широки и многообразны. Прежде всего, каков бы ни был жизненный и профессиональный опыт психолога, дать гарантированный совет другому невозможно: жизнь каждого уникальна и непредсказуема. К тому же, советуя, консультант полностью берет на себя ответственность за происходящее, что не способствует развитию личности консультируемого и его адекватного отношения к действительности. В такой ситуации психолог ставит себя в позицию «гуру», что реально вредит консультированию, приводит к тому, что у клиента вместо активного стремления разобраться в своей жизни и изменить ее формируется пассивное и поверхностное отношение к происходящему. При этом любые неудачи в реализации совета обычно приписываются консультанту как давшему совет авторитету, что, естественно, мешает пониманию клиентом своей роли в происходящих с ним событиях.

Анонимность

Важным условием психологического консультирования является его анонимность. Это значит, что любая информация, сообщенная клиентом психологу, не может быть передана без его согласия ни в какие общественные или государственные организации, частным лицам, в том числе родственникам или друзьям. Из этого правила существуют исключения (о которых клиент всегда предупреждается заранее), специально оговоренные законом во многих странах. В нашей стране таким исключением, пожалуй, можно считать ситуацию, когда психолог узнает во время приема о чем-либо, что является серьезной угрозой для чьей-либо жизни. Но, конечно же, даже в этой ситуации его действия должны быть максимально осторожными и соотноситься с интересами клиента.

Разграничение личных и профессиональных отношений

Существует немало очень опытных и профессиональных консультантов, которые попадали в ловушку, переходя с клиентами на дружеские отношения или пытаясь оказывать профессиональную помощь своим друзьям и ближайшим родственникам. Этот путь таит в себе немало опасностей и не только потому, что, как известно, в своем отечестве пророка нет и любые рекомендации и откровения с близкими легко обесцениваются, но и по многим другим причинам, о некоторых из них будет сказано ниже.

В психотерапии существует два важнейших понятия, имеющих огромное значение для работы с пациентами: а) «перенос», то есть склонность клиента переносить и проецировать на психотерапевта и отношения с ним свои отношения со значимыми людьми, основные проблемы и конфликты; б) «контрперенос», то есть склонность психотерапевта проецировать свои отношения со значимыми людьми и основные внутренние проблемы и конфликты на отношения с пациентом. Эти понятия, введенные в психоанализ З. Фрейдом, на сегодняшний день широко используются в рамках самых разных направлений психотерапии. Они означают, что любые человеческие отношения и даже такие «специальные» отношения, складывающиеся в рамках психотерапии, находятся под влиянием внутренних личных потребностей и желаний человека, которые он чаще всего не осознает. Более того, даже профессионал-психотерапевт часто оказывается «обезоружен» контрпереносом. Именно для того, чтобы понимать, управлять и уметь использовать в целях анализа свой контрперенос, как, впрочем, и ряд других личных и межличностных феноменов, для начинающего психотерапевта существует обязательное требование прохождения своего собственного анализа и долгой работы с супервизором.

Эти феномены действуют и в процессе консультирования, но трудно ожидать, что человек, не получивший специальной и

углубленной подготовки, сможет успешно работать с этими сложнейшими явлениями. Для консультанта достаточно понимать, что сохранение его авторитета для клиента во многом связано с тем, что последний мало знает о нем как о человеке, у него нет оснований как для восхищения психологом, так и для осуждения его как личности. Установление тесных личных отношений между консультантом и клиентом приводит к тому, что они, как близкие люди, начинают удовлетворять те или иные потребности и желания друг друга и консультант уже не может сохранить объективную и отстраненную позицию, необходимую для эффективного разрешения проблем клиента.

Включенность клиента в процесс консультирования

Чтобы процесс консультирования был эффективным, клиент во время приема должен чувствовать себя максимально включенным в беседу, ярко и эмоционально переживать всё, что обсуждается с консультантом. Для того чтобы обеспечить такую включенность, психолог должен следить за тем, чтобы развитие разговора выглядело для клиента логичным и понятным, а также чтобы человек не просто внимал специалисту, а ему было действительно интересно. Ведь только в том случае, если понятно и интересно все, что обсуждается, можно активно искать пути разрешения своей ситуации, переживать и анализировать ее.

Бывает, что во время приема клиент вдруг теряет интерес к обсуждаемой теме, устает, внутренне не соглашается, но не хочет говорить об этом. В этой ситуации не стоит нагнетать атмосферу, настаивать, пытаться выяснить все до конца. Лучше, если психолог сменит тему, пошутит и таким образом разрядит обстановку, сохранив за счет этого включенность и интерес клиента к процессу консультирования и обеспечив продуктивность психологического воздействия [14].

1.3. Цели и задачи психологического консультирования

Основная цель психологического консультирования – это оказание психологической помощи, то есть разговор с психологом должен помочь человеку в решении проблем и налаживании межличностных отношений с окружающими. Но ответить однозначно на вопрос, в чем именно и как эта психологическая помощь должна выражаться, не так просто. В принципе, человеку, побывавшему на приеме у специалиста, должно стать лучше, чем было до того, и если он действительно почувствовал себя лучше, то это может служить критерием того, что помощь была оказана. Но все далеко не так просто. Случается, что после консультации клиенту кажется, что его не поняли и не оценили, но проходит время, и тот же самый человек начинает понимать, что многое из того, что обсуждалось с консультантом, было понято последним абсолютно верно и в результате помогло ему переоценить нечто в себе самом. Консультант, если встречи с клиентом продолжаются, может вдруг заметить такую закономерность: то, что в его интерпретации вначале не было услышано и принято пациентом, потом берется им на вооружение в различных ситуациях при построении отношений с окружающими.

Хотя удовлетворенность клиента и считается важнейшим показателем эффективности психологического консультирования, многое определяется характером проблем клиента. Так, человек, переживающий горе или утрату, может и должен рассчитывать на то, что после посещения консультации ему будет немного легче, и консультант должен стараться облегчить его горе. В другой же ситуации облегчение эмоционального состояния может не являться прямой целью консультанта: ведь порой, даже чувствуя, что беседа с психологом была, несомненно, полезной, клиент может начать переживать свои проблемы гораздо болезненнее и острее, поскольку ощущение собственной вины и ответственности,

пришедшее вместе с пониманием происходящего, отнюдь не является легким или приятным.

Успех психологического консультирования во многом зависит от того, как консультант решает такие важнейшие задачи, как выслушивание клиента и расширение его представлений о себе и собственной ситуации. Действительной проблемой многих людей, обращающихся за помощью к психологу, является то, что им практически не с кем поговорить откровенно, рассказать, не та-ясь, обо всем, что их тревожит и беспокоит. Уже то, что консультант может их внимательно выслушать и понять, – необычайно важно, и это само по себе приводит к определенным положительным изменениям. Кроме того, спокойный и вдумчивый разговор со специалистом позволяет узнать и понять о себе и об окружающих людях много нового, что также является ценным, поскольку служит пищей для размышлений о себе и людях, способствует расширению представлений об окружающей человека действительности. Для клиента, обращающегося за помощью к психологу, такой результат может оказаться важным не только с точки зрения повышения его психологической стабильности, но также послужить основанием для обращения за дальнейшей помощью к другим специалистам, если это кажется необходимым.

Существует и еще один результат, достижение которого в процессе консультативной беседы представляется не менее важным. Это принятие клиентом на себя ответственности за происходящее с ним.

Принятие клиентом ответственности за происходящее с ним

В ходе консультации локус жалобы клиента должен быть переведен с других на себя. Без решения этой задачи достижение каких-либо реальных результатов невозможно. Только в том случае, если человек ощущает свою вину и ответственность за происходящее, он будет действительно стараться измениться и

изменить свою ситуацию, в противном случае он будет лишь ожидать помощи и изменений со стороны окружающих.

Перевод локуса ответственности на самого клиента отнюдь не простая задача. Бывает и так, что единственное, что за время приема успевает сделать психолог, – это показать клиенту, что он сам, хотя бы отчасти, способствует тому, что его проблемы и отношения с людьми носят такой сложный и негативный характер. Но это совсем не значит, что прием прошел неудачно. Напротив, в такой ситуации консультант добился самого важного результата, ведь осознавая свою ответственность за ситуацию, человек может сам решить, как ему необходимо поступать, для того чтобы в его жизни произошли позитивные изменения. Хотя, конечно, помощь психолога в определении того, что именно и как можно изменить в ситуации, обычно является весьма полезной [14].

Бывает, что человек, пришедший на прием, с самого начала заявляет: «Я сам во всем виноват». Но, к сожалению, чаще всего подобное заявление не свидетельствует об истинном понимании меры своей ответственности, а является лишь своеобразным кокетством, и обычно то, как клиенты понимают свою вину за происходящее, мало связано с реальными особенностями ситуации. Придя на консультацию, клиентка может начать причитать: «Конечно, это я виновата, что у нас с мужем постоянно возникают конфликты. Давно пора мне понять, что он просто не тот человек, что ему на всех наплевать, а я все еще пытаюсь объяснить ему что-то по-человечески». Такое заявление свидетельствует о том, что эта женщина не отдает себе отчета в том, что она не только не понимает и не принимает своей ответственности за проблемы в отношениях, но и оскорбляет и унижает мужа, считая его неспособным понять и разобраться в ситуации.

Но даже если из того, как человек говорит, видно, что он понимает и принимает свою ответственность за происходящее, его представление о том, что и как происходит в отношениях с окружающими, скорее всего, весьма поверхностно. В этой связи консультанту не следует бояться, что разговор о принятии вины и

ответственности будет излишним. Наоборот, тому, кто действительно понимает и принимает факт своего влияния на события собственной жизни, обсуждение этого с психологом может быть тем более полезным, поскольку для такого человека уточнение деталей взаимоотношений скорее приведет к тому, что в его поведении и отношениях с людьми наступят значительные изменения.

Существуют, конечно, ситуации, в которых обсуждать проблемы вины и ответственности с клиентом не следует. Таковыми, в частности, являются случаи, когда клиент приходит на консультацию, переживая горе или серьезную личную утрату, например, связанную со смертью кого-либо из близких. В состоянии горя люди часто склонны брать на себя неоправданно большую ответственность и вину перед теми, кого с ними нет и никогда не будет, считая себя причастными к их смерти. В такой ситуации работа консультанта как раз должна быть направлена на то, чтобы скорректировать неадекватные представления, снять лишний груз вины и ответственности с плеч клиента.

Позиция консультанта по отношению к клиенту

Можно представить себе три возможные позиции консультанта по отношению к клиенту: позиция равенства, позиция «сверху» и позиция «снизу». В разных теоретических ориентациях консультанту приписываются различные позиции, но, пожалуй, наиболее традиционной в консультировании является позиция равенства и партнерства по отношению к клиенту, хотя и в этом случае направляющая и определяющая роль остается за психологом. Рассмотрим данную позицию более подробно.

В случае равенства позиций с психологом в процессе консультирования клиент чувствует себя полноправным партнером и поэтому активно и продуктивно работает наравне с психологом. У него нет оснований скрывать или искажать какую-либо информацию о себе, поскольку консультант открыт, не оценивает и не судит собеседника. В сущности, в позиции равенства и сам консультант

менее уязвим по отношению к клиенту, поскольку, чем более авторитетен человек, чем более неприступную позицию он занимает, тем больше требований и ожиданий предъявляется к нему, тем труднее им соответствовать. Конечно, занимая позицию равенства, консультант не только выигрывает, но и теряет: ведь с авторитетом, занимающим позицию «сверху», больше считаются, к нему больше прислушиваются. Именно в непререкаемом авторитете состоит секрет успеха многих гипнотизеров – и действительных профессионалов, и шарлатанов. Их позиция и ореол славы обеспечивают им успешное воздействие.

Не следует представлять позицию психолога во время приема и его поведение как нечто застывшее, неизменное. Хороший профессионал – это во многом актер, который умеет в случае необходимости занять позицию «сверху», говоря о чем-то с непоколебимым знанием и авторитетом, или «снизу», заигрывая с клиентом, стремясь повысить его самооценку, подчеркнуть его знания и авторитет [14].

Средства воздействия консультанта

Возможности профессионального воздействия у консультанта необычайно широки и многообразны, но основной среди них, бесспорно, является вербальный контакт с клиентом, точнее – консультативная беседа. Такой тип беседы отличается от того, что обычно встречается в жизни, и владение подобными навыками на профессиональном уровне – настоящее искусство. Более подробно об этом будет говориться в следующих главах. Пока же скажем, что профессиональная беседа является сложной конструкцией, построенной из разного рода приемов и техник, используемых профессионалом с целью достижения соответствующего эффекта. Важную роль среди них играют техники ведения консультативной беседы, такие как одобрение мнений клиента, стимулирование высказываний, краткость и ясность речи психолога и др. Правильное использование этих

техник обеспечивает эффективность психологического воздействия, возможность установления и развития контакта клиента и консультанта.

Большую роль в процессе консультирования играют приемы и техники, направленные на решение различных специальных задач, возникающих во время приема. Среди них – разнообразные вопросы, направленные на изменение и коррекцию позиции клиента, домашние задания с четким предписанием того, что и как должен делать клиент, дискуссии, ориентированные на принятие клиентом того или иного решения, и т. д. В большинстве своем эти техники тесно связаны с процессом беседы, непосредственно вытекают из нее и не выступают для клиента как нечто особое, специфичное. Овладение такого рода приемами и техниками, обогащение палитры высказываний и идей консультанта во многом определяется опытом и знакомством профессионала с различного рода теоретическими работами по психотерапии и консультированию, а также его профессиональным общением с коллегами.

Особую группу приемов консультирования представляют методы и техники, выступающие для клиента как специальные задания и упражнения, изменяющие или углубляющие ход беседы. К их числу относятся, например, «техника пустого стула», разработанная в рамках гештальт-терапии, «заключение контрактов», практикуемое в рамках супружеской и семейной терапии. Использование этих приемов во многом определяется теоретической ориентацией консультанта, а также характером проблем, с которыми обращается клиент. Профессиональное знакомство с широким перечнем подобных техник в каком-то смысле является критерием мастерства консультанта, его профессиональной компетентности. Они, несомненно, обогащают консультативную беседу, делают ее более эмоциональной, динамичной.

Кроме вербальных средств воздействия консультант должен владеть и широким набором невербальных средств, среди которых и контакт глаз, и характеристики голоса, и поза. Чаще всего

использование этих средств не служит достижению какой-либо конкретной цели, а обеспечивает процесс консультирования как таковой, снимая напряжение клиента, обеспечивая его комфорт и контакт с консультантом. Важнейшим условием успешного психологического воздействия является правильная организация беседы.

Организация консультативной беседы

Для эффективного психологического воздействия существенное значение имеет пространственная и временная организация беседы, хотя, конечно, многое из того, что можно сказать по этому поводу, стало уже прописными истинами.

Пространство беседы. Идеальной для консультирования является ситуация, когда психолог имеет возможность принимать клиента в специально оборудованном для этого кабинете, где максимально обеспечены уединенность, удобство и комфорт, где ничто не привлекает излишнего внимания клиента, не отвлекает его от беседы. Но даже в том случае, если этот вариант недоступен – нет удобной мебели и специального помещения, – консультацию можно успешно провести, специально организовав какую-то часть пространства, лучше всего в углу, где можно было бы посадить клиента спиной к двери, ограничив его поле зрения и таким образом максимально сосредоточив его на консультанте [14].

Идеальный вариант посадки психолога и клиента – напротив друг друга и чуть наискосок, чтобы каждый из них мог с легкостью видеть лицо собеседника, но при желании мог бы также отвести глаза в сторону без особого труда. Лучше всего, если сидеть придется не слишком близко друг к другу и будет пространство для ног, достаточное для того, чтобы свободно встать или сесть на свое место. Бывает полезно, когда между психологом и клиентом находится что-то вроде журнального столика, куда можно что-либо положить или где при необходимости вести запись. Но если

стол большой, он может стать помехой и восприниматься как барьер между клиентом и консультантом.

Время беседы является очень важной характеристикой консультативной беседы. Прежде всего, правильный выбор времени беседы, когда и у клиента, и у консультанта есть возможность поговорить спокойно, не спеша, на свежую голову, во многом определяет то, насколько эффективным и успешным будет консультативное воздействие.

Кроме того, время имеет огромное значение и для самого процесса беседы, у которой должны быть четко обозначенные начало и конец. Часы на столе или на стене – это важный атрибут психотерапевтического кабинета, напоминающий клиенту и консультанту, что время идет и им обоим необходимо работать активно и динамично. Многие в консультативной беседе подчинены ходу времени. Для того чтобы любая реплика или интерпретация консультанта были действительно поняты и приняты клиентом, они должны появиться не слишком поздно и не слишком рано. Беседа разворачивается постепенно, но каждая ее часть, каждый этап должен произойти в отведенный для этого временной отрезок. В противном случае консультант может не успеть уложиться во время приема, а следовательно, не только не помочь клиенту на этот раз, но и, возможно, подорвать его веру в эффективность психологического воздействия [14].

Вопросы и тест

1. Перечислите основные теоретические концепции, из которых заимствованы ведущие приемы и методы, использующиеся в семейном консультировании.

2. Какие формы семейного консультирования используются в настоящее время?

3. Что включает в себя предварительный этап в семейном консультировании?

4. Какие требования применяются по отношению к консультанту в семейном консультировании?

5. В консультировании наиболее приемлемой является позиция:

А) равенство и партнерство по отношению к клиенту;

Б) позиция «сверху»;

В) позиция «снизу».

6. «Техника пустого стула» разработана в рамках:

А) бихевиоризма;

Б) психоанализа;

В) гештальт-терапии;

Г) телесно-ориентированной психотерапии.

7. Идеальный вариант посадки психолога и клиента:

А) напротив друг друга и чуть наискосок;

Б) напротив друг друга.

Глава 2. Организация и проведение семейного консультирования

2.1. Этапы семейного консультирования

Начало работы, независимо от того, кто и по какому поводу обращается в консультацию, строится достаточно сходно. Основная задача консультанта на этом этапе – установить контакт с клиентом(-ами) и разобраться в том, что именно привело их на прием. Хотя уже в начале беседы, при участии в этом процессе обоих супругов, могут возникнуть определенные трудности. Так, муж и жена могут не столько стремиться изложить суть проблемы, сколько продемонстрировать вину и недостатки другого, вспоминая все новые и новые прегрешения партнера, обвиняя и перебивая друг друга и избегая, таким образом, построения конструктивных отношений с консультантом. В такой ситуации необходимо проявить определенную жесткость, предложив супругам говорить по очереди и комментировать слова партнера только тогда, когда он/она получит право слова.

Важнейшим материалом для консультативной работы с супругами, как и в случае других обращений, являются конкретные факты: что, когда, кто сделал или не сделал, какие конкретно просьбы выполнялись или не выполнялись и т. д. Оправдывающимся или обвиняющим друг друга супругам необходимо показать, что консультанта интересует не объективная истина, а субъективное восприятие каждым происходящих в семье событий. Особенно тяжелой для консультанта может быть ситуация, когда один из супругов с самого начала беседы всячески пытается разоблачить и унижить другого, отрицая его способность переживать или реагировать на семейные проблемы. В этом случае консультант, стараясь не потерять контакт ни с одним из партнеров, должен уравнивать супругов в правах, показать, что поиски виноватого или обращение к психологу как к третейскому судье ни в коей мере

не могут способствовать решению внутрисемейных проблем. Только тогда, когда супруги признают, что ответственность за проблемы несут в равной степени оба и каждый хотел бы разобраться в том, что и как он/она может сделать для улучшения внутрисемейной ситуации, совместное консультирование супругов может быть успешным [8].

Как мы уже отмечали выше, особым требованием к работе с парой является большее структурирование процесса приема. Поэтому сначала каждый из супругов представляет свою версию того, почему и зачем они пришли к консультанту (очень важно, чтобы хоть какая-то версия была предложена каждым из них, и ссылки на то, что «он меня привел, пусть и рассказывает», ни в коем случае не должны приниматься), после чего консультанту следует подвести итог, предложив свое, более обобщенное представление о том, какие проблемы волнуют каждого из партнеров. Для более полного понимания ситуации психологу полезно располагать следующей информацией: как, когда и в связи с чем начались или обострились конфликты, в каких ситуациях они чаще всего возникают, кто является более активным их зачинщиком, что возмущает или не нравится в другом каждому из супругов.

Если супруги согласны на более длительную работу, то, получив исчерпывающую информацию по этим и другим вопросам, консультант не должен затягивать первичный прием. Пусть он будет даже несколько короче, чем все последующие, но завершить его в этом случае следует очень четкой постановкой задач и целей консультирования, то есть тем, что каждый из супругов хотел бы в результате достичь. Не страшно, если эти ожидания у партнеров диаметрально противоположны. Но в такой ситуации, как, впрочем, и в любой другой, целесообразно предупредить супругов, чтобы сам прием и все, что на нем говорилось, не обсуждались ими за дверьми кабинета консультанта [9].

Использование домашних заданий при работе с супругами

Важными и в каком-то смысле решающими для дальнейшей работы являются домашние задания, которые можно предложить выполнить супругам к следующей встрече. Конкретное содержание домашнего задания бывает различным и определяется, прежде всего, проблемами супругов, но именно наличие задания наиболее эффективно включает клиентов в работу и обеспечивает консультанта хорошим материалом для беседы во время приема. Так, уже на первой встрече можно предложить супругам завести дневники, для того чтобы вести записи по одной или двум из следующих тем (домашнее задание с большим количеством тем вряд ли выполнимо):

1. Что раздражало в супруге в течение недели (или в течение любого другого отрезка времени, определенного в ходе приема).
2. Какие конфликтные ситуации возникали в течение недели.
3. Что неприятного было сказано за определенный для наблюдений отрезок времени между супругами [9].

Домашние задания могут быть различными, их основная цель на первом этапе консультирования – уточнение и детализация ситуации в семье.

Если на предыдущей встрече было дано домашнее задание, то после нескольких приветственных слов, направленных на то, чтобы убедиться в том, что за неделю у супругов не случилось ничего сверхординарного и подлежащего немедленному обсуждению, начинать работу следует именно с этого. Если задание выполнили оба супруга, то каждому просто предлагается прочитать вслух записи в своем дневнике. Если же один из них по каким-либо причинам не справился с задачей, то дневник, естественно, читает только один, но второму, «проштрафившемуся», также должно быть предоставлено слово. Возможны различные варианты, но проще всего предложить ему выполнить задание, вспомнив то, что происходило в течение недели. При этом «непослушание» ни в коем случае не должно быть оставлено без

внимания: причины следует подробно обсудить. Такой поступок может быть как определенной формой сопротивления по отношению к консультированию и консультанту, так и протестом против партнера. Обычно за этим скрывается весьма важная для психолога информация, не фигурировавшая в ходе первой встречи. Конечно, «провинившийся» должен быть прощен, но важно, чтобы консультант при этом воспользовался ситуацией для мотивации его на конструктивную работу [8].

Возможности обсуждения домашних заданий необычайно широки. Так, интерес представляет реакция супругов на то, что рассказывает партнер, причем консультант может усилить эту реакцию, предложив каждому прокомментировать список партнера. Использование домашних заданий представляется особенно продуктивным потому, что на их основании можно построить множество различных вариантов беседы, выбирая, таким образом, то, что, с одной стороны, подходит именно для данной супружеской пары, а с другой стороны, помогает не расплыться, не потеряться в море информации и придерживаться в ходе приема определенного тематического стержня. Приведем для примера два варианта обсуждения домашних заданий.

Особенно полезной является ситуация, когда оба супруга описали одну или несколько конфликтных ситуаций. В описании каждого отражаются собственное восприятие и интерпретация происходящего, часто противоположные видению партнера. Различия в понимании и объяснении произошедшего является особенно ценным для консультанта, и, если оба супруга обратили внимание на одну и ту же ситуацию, именно ее бывает полезно сделать центральной темой совместного обсуждения, поскольку на этом материале удобно не только показать разницу позиций супругов по отношению к происходящим в их семейной жизни событиям, но и проанализировать причины, которые к этому приводят. Необходимо обратить особое внимание на следующие моменты: кто и почему первый обижается, чьи реакции и поведение более агрессивны, насколько собственная агрессивность

осознается клиентами, кто и как просит прощения. Основная задача консультанта в ходе такой дискуссии – помочь клиентам увидеть, что и как каждый делает для того, чтобы конфликт разгорался, и какова именно выгода, которую он/она извлекает из этой ситуации – возможность управлять другим, ощущение собственной непогрешимости, месть и т. д.

Если обсуждение конфликтной ситуации проходит успешно, можно попытаться уже на втором приеме выстроить с супругами другой вариант поведения в той же самой ситуации, более конструктивный и способствующий быстрому и успешному разрешению конфликта. В случае, если анализ конфликтного взаимодействия оказался успешным, его результаты можно попробовать перенести на другие сложные ситуации из жизни клиентов, продемонстрировав, как в других, порой очень далеких от обсуждавшейся, ситуациях проявляются те же особенности взаимодействия партнеров [9].

Другой вариант работы с домашними заданиями основывается на использовании всех дневниковых записей супругов. Им удобнее воспользоваться, когда в записях обоих или одного из партнеров прослеживается один и тот же постоянно повторяющийся паттерн поведения, реакции или обиды. В этом случае в качестве предмета обсуждения лучше использовать не какую-то одну конкретную конфликтную ситуацию, а паттерн реагирования или поведения. Особое внимание при этом следует обратить на комплементарность, взаимодополнительность позиций партнеров, поскольку трудно себе представить, чтобы регулярные обиды и неудовольствие, переживаемые одним, никак не отражались на поведении и настроении другого, независимо от того, осознает он/она это или нет. Всесторонний анализ такого паттерна также предполагает обсуждение того, что, как и зачем делает каждый из супругов, чего он ждет и хочет добиться от другого и что реально получает. Отталкиваясь от повторяющегося паттерна поведения, можно проанализировать супружеские отношения в целом, выявив, в каких еще ситуациях, действуя по одному и тому же стереотипу, супруги

обижаются и не понимают друг друга. Такой разбор, если его удастся провести, необычайно полезен, но он может растянуться и занять всю вторую встречу. Основываясь на нем, можно предложить супругам следующее домашнее задание: вести себя в этих ситуациях по-другому, стремясь реализовать новые способы поведения.

Конечно, описываемый вариант второй встречи с супружеской парой с обсуждением домашних заданий является лишь одним из многих возможных, тем более, что возникшая внезапно тема обсуждения может оказаться продуктивней и полезней той достаточно жестко заданной модели, которая описана выше. Так, в манере чтения домашних заданий или в том, как супруги приходят на прием или взаимодействуют во время него, часто проявляются достаточно характерные для них реакции и способы поведения, которые консультант может тут же зафиксировать и обсудить по принципу «здесь и теперь». А затем уже попытаться найти в материалах домашних заданий ситуации, аналогичные возникшей непосредственно во время приема, для того чтобы разобратся, какую роль такие конфликтные взаимодействия играют в повседневной жизни клиентов [7].

Так, муж говорит жене, которая начала красочно описывать произошедшую в течение недели ситуацию: «Помолчи, мы пришли сюда слушать не тебя, а психолога». Жена в ответ замолкает. Но консультант, воспользовавшись этой фразой, может попросить жену описать возникшие у нее в этот момент чувства, а затем, вытащив из нее обиду (если, конечно, такая обида действительно существует), обсудить, чем вызвана столь резкая фраза мужа, насколько она справедлива, какая реакция у обоих была бы более уместной в данном случае и т. д.

Несколько слов следует сказать о ситуации, когда супруги хотят изменить что-то в своих отношениях в результате разового приема и не уверены (например, в силу разного рода внешних обстоятельств), что смогут посетить консультацию еще раз. В этом случае анализ любой из конфликтных ситуаций может быть проведен без специальной подготовки. Супругам можно предложить

вспомнить какую-нибудь недавнюю ссору или конфликт и подробно, основываясь на тех же принципах, разобрать их паттерны поведения и переживания. Такой анализ с последующими конструктивными выводами может оказаться весьма полезным для них.

Использование записей супругов позволяет не только выявить и обсудить конкретные конфликтные ситуации, но и подвести к обширным пластам отношений, служащим зоной постоянных разногласий. Такой конфликтной зоной может быть как то, что изначально называлось супругами в качестве повода для прихода в консультацию, так и нечто иное, возможно, вообще до этого скрытое от них и проявившееся лишь в результате анализа еженедельных конфликтных ситуаций. Поговорим подробнее о работе с конкретными проблемами супружеских отношений.

Особенности работы с проблемами распределения семейных ролей и обязанностей между супругами

Для супружеских пар, обращающихся за помощью в консультацию, конфликты и недоразумения по поводу распределения ролей и обязанностей являются весьма характерными. Отметим, что само понятие ролевого конфликта является достаточно широким и опирается на представление о семейных ролях как о некоей системе дел и обязанностей, обеспечивающих повседневную жизнь супругов и тесно связанных между собой. Казалось бы, что наиболее типичными такие проблемы должны быть для молодых супружеских пар, где нормы отношений лишь устанавливаются, но это далеко не так. С букетом конфликтов, в котором немаловажное место занимают именно эти, в консультацию приходят партнеры практически с любым стажем совместной жизни. Тем не менее, обострение проблем такого рода, а следовательно, и приход супругов в консультацию совсем не случайны. Усугубляющим моментом часто является некое более или менее значительное изменение, которое либо уже произошло, либо ожидается в ближайшее время в семье. Таким событием может быть

рождение детей, начало посещения ребенком детского сада или школы, выход женщины на работу после отпуска по уходу за маленьким ребенком, серьезная болезнь одного из членов семьи, разъезд или съезд молодой семьи с родителями, предполагаемый или реальный выход на пенсию одного из супругов и т. д. Список довольно внушительный, но в нем легко обнаружить то общее, что объединяет все эти ситуации, – изменения, происходящие в семье, требуют переосмысления и перераспределения семейных дел и обязанностей.

Конечно, обращение к психологу не следует автоматически за этими семейными событиями, и часто проследить подобную связь даже в процессе консультирования бывает трудно. Более того, сам факт возникновения подобных проблем в связи с изменениями вовсе не означает, что прежде их не существовало (к тому же почва для них есть, пожалуй, в большинстве современных семей). Скорее, в изменившейся ситуации один из членов пары, чаще всего тот, на ком, с его/ее точки зрения, лежит больший груз семейных дел и обязанностей, начинает явными и неявными (в том числе и для него самого) способами восстанавливать справедливость и пытаться передать часть собственных дел супругу. Но поскольку обычно подобные попытки выглядят не как стремление договориться, принять некое обоюдоприемлемое решение, а как обвинения и претензии к партнеру, то довольно быстро возникают и начинают развиваться сложности в отношениях. Немаловажное значение имеет и то, что часто другой супруг не только не делает того, чего от него требует обиженная сторона, но и обладает системой взглядов, подкрепляющей именно тот вариант поведения, которому он(-а) сам(-а) следует. Первым этапом работы в этом случае, как и в большинстве других, является сбор конкретных жалоб клиентов. Чем больше проблемных ситуаций они упомянут, тем лучше для консультанта. Для того чтобы семейные обязанности были распределены более равномерно, каждый из супругов должен знать, чего хочет и ждет от него другой, поэтому консультанту не следует думать,

что он тратит время приема зря, когда супруги подробно описывают, что делает и не делает каждый из них. В ситуации, когда проблемы распределения обязанностей в семье возникают на фоне достаточно хороших межличностных отношений супругов или же когда время работы с супружеской парой ограничено, большую помощь в консультировании могут оказать специальные техники, такие, например, как техника достижения компромисса. Поскольку она описана в отечественной литературе, не будем останавливаться на ней подробно, отметим лишь, что ее можно прекрасно использовать для углубления работы с супругами и понимания того, что в принципе каждый из них хочет и ждет от партнера [5].

Проблема равенства в распределении семейных обязанностей

Пожалуй, наиболее распространенный вариант ролевого конфликта сводится к тому, что жена не удовлетворена тем, как муж помогает ей в ведении хозяйства и выполнении различных повседневных дел. Причем, может быть, муж просто не делает того, чего от него ждет и требует жена, или же, что необычайно распространено, жена недовольна не отсутствием помощи как таковой, а пассивным отношением мужа к своим домашним обязанностям: муж сам не проявляет инициативы, хотя и старается выполнять все, что требует жена. Выражается такой конфликт обычно в претензиях типа: «Да, овощи он покупает, но, если я ему не скажу, никогда сам не посмотрит, есть картошка или нет, никогда сам не примет решения, что ее уже пора покупать» или «Никогда не предложит, как и где провести лето. Скажу: достань путевки! – достанет. Но чаще мне все самой необходимо узнать, куда и какие путевки есть у него на работе в этом году».

Вслед за взаимными упреками супругов полезно услышать объяснение, почему то, что ожидает от партнера другой, не выполняется, насколько в действительности с его/ее точки зрения

претензии объективны или же все они построены на придирках. Обычно супруг либо не может делать то, чего от него/нее ждут, по каким-либо объективным причинам (не успевает, не умеет и т. п.), либо просто не хочет делать то, чего от него требует другой. Конечно, не хотеть он/она может по разным причинам, в том числе и потому, что эти требования кажутся завышенными и несправедливыми. Однако не так уж редко встречается ситуация, когда нежелание мужа выполнять определенные дела по хозяйству связано с тем, что с его точки зрения эти дела не являются «мужскими» и их должны делать женщины. Серьезным подкрепляющим аргументом в таком споре может быть и ссылка на собственную родительскую семью, где такие обязанности выполняла мать клиента.

В такой ситуации консультанту часто приходится выступать в роли эксперта, обосновывающего неуместность и неконструктивность традиционных взглядов на мужские и женские роли в семье. Такая позиция психолога весьма уязвима, в ней очень легко показаться занудным, субъективным и т. д., поэтому при обсуждении данной темы психологу не стоит настаивать, эмоционально включаться или подходить к подобному разговору как к спору, в котором надо в чем-то убедить несговорчивого собеседника. Консультанту следует говорить о подобных проблемах как о материале для размышления, для обмена мнениями с собеседниками. В качестве аргументов можно использовать факты повседневной жизни: одинаковую включенность обоих супругов в профессиональную деятельность, отсутствие каких-либо серьезных психологических различий между мужчинами и женщинами, тот факт, что количество «мужских» дел в доме постепенно уменьшается и в большинстве своем они становятся нерегулярными. Например, необходимость починить кран – «мужское» дело – возникает только тогда, когда кран действительно течет. Но, к счастью, даже отечественные краны текут не каждый день, а вот готовить еду и мыть посуду – «женское» дело – приходится ежедневно.

Важно также, чтобы разговор не выглядел как поддержка одного супруга против другого, поскольку это может больно ударить по самолюбию клиента и соответственно отразиться на исходе беседы. С этой целью можно использовать смягчающие реплики типа: «Вы, наверное, не задумывались над этим...» или «Иногда бывает трудно переориентироваться, когда...». Но не стоит забывать и о том, что тот, кто имеет традиционные взгляды, зачем-то в них нуждается. Иначе говоря, они могут выступать в качестве неосознанной компенсации более глубоких проблем, например, неуверенности в себе, низкой оценки себя как мужчины и т. д. Конечно, обсуждение этих вопросов с клиентами – дело отнюдь не первой встречи, и возможно, что в таком обсуждении лучше участвовать одному, а не обоим супругам. В том случае, если проблемы эти носят глубинный личностный характер, клиенту, вслед за предварительной беседой на эту тему с консультантом, стоит порекомендовать обратиться за более серьезной и длительной помощью к психотерапевту.

Не менее важным фактором, определяющим, насколько активно партнер участвует в домашних делах, является то, как и когда его об этом просят и как к результатам его труда относятся в доме. Нередко в ответ на претензии в пассивности можно услышать такое объяснение: «А зачем мне помогать тебе, если ты всегда недовольна и все равно все переделываешь по-своему?». В большинстве случаев именно постоянное неодобрение другого, являющееся одной из форм проявления доминирования в отношениях, лежит в основе пассивного отношения супруга к семейным делам. Часто оказывается, что один из супругов, обычно жена, с одной стороны, постоянно провоцирует активность партнера, высказывая ему соответствующие претензии, а с другой – сам(-а) же препятствует этому, высказывая свое недовольство оказанной помощью. Демонстрация этого механизма супругам и, прежде всего, самой жене может в значительной мере способствовать изменению ее отношения к помощи мужа, что, в свою очередь, обычно приводит к тому, что

его отношение к семейным делам также меняется. В ходе обсуждения не стоит запрещать жене выражать недовольство тем, что и как делает муж (тем более, что такое недовольство, возможно, имеет под собой основания), а вместе с нею и мужем найти такой способ реагирования, который, с одной стороны, отражал бы ее пожелания и в случае необходимости замечания по отношению к тому, что и как было сделано, а с другой – не звучал бы как осуждение. Достаточно сравнить два высказывания: 1) «Если уж ты ходил за картошкой, то мог бы, наверное, если бы тебя хоть немного интересовала семья, догадаться и свеклу с морковкой заодно купить!»; 2) «Вот здорово, сколько ты картошки принес! Но ты, пожалуйста, когда в следующий раз в овощной пойдешь, купи еще свеклы с морковкой, а то они тоже кончаются».

Невыполнимые требования, предъявляемые к партнеру

К сожалению, нередко требования, предъявляемые одним супругом к другому, для него заведомо невыполнимы, но, несмотря на это, постоянно возобновляются и служат причиной для конфликтов. Чаще всего за такого рода рутинными конфликтами стоит не та проблема, которая реально обсуждается, а какие-то более серьезные претензии одного из супругов к другому. Приведем следующий пример.

Одна из многочисленных претензий жены к мужу, высказанных во время приема, состояла в том, что он не хочет заходить за ребенком в детский сад. Она требовала от него заходить за ребенком, несмотря на то, что он утверждал, что абсолютно не может этого делать, так как заканчивает работать гораздо позже, чем это необходимо для того, чтобы заходить за сынишкой, а она работает гораздо ближе, поэтому ей это делать легче и удобнее. Когда консультант спросил жену, почему она так упорно требует от мужа того, что ему действительно трудно сделать,

она ответила: «Пусть он хоть что-то сделает для семьи. Должен же он хоть какое-то время проводить вместе с ребенком!»

Казалось бы, логика в таком ответе полностью нарушена: зачем из всех возможных семейных дел выбирать именно то, что труднее всего осуществить, и почему вместо полноценного общения с ребенком предлагается «прогулка» в переполненном автобусе по дороге домой из детского сада? Но такие неадекватные требования обычно выдвигаются не случайно. Это своего рода крик отчаяния, когда договориться о нормальном распределении обязанностей в семье представляется уже невозможным и в качестве последнего шанса выбирается нечто являющееся не просто каким-то семейным делом, а своего рода доказательством преданности семье, основанном на преодолении трудностей. Обычно разрешение такой ситуации возможно лишь тогда, когда каждый из супругов и прежде всего тот, чье участие в семейных делах считается недостаточным, предложит перечень дел, реализация которых будет служить свидетельством участия в делах семьи и преданности ей. Возможно также, что за такими неадекватными претензиями скрывается нечто другое – какая-то давняя обида, стремление уколоть или наказать партнера за что-то, что может быть и не связано с теми претензиями, которые ему предъявляются. Но, если консультант достаточно внимательно и подробно начнет разбирать ситуацию подобных претензий, может оказаться, что обстоятельство, скрывающееся за этими проблемами и обидами, весьма существенно для клиента и касается более глубокого уровня семейных проблем – распределения власти, влияния, любви в супружеских отношениях.

Вернемся к примеру с детским садом: при более подробном обсуждении жена сформулировала свою главную претензию: «Да он вообще этого ребенка не хотел, он его не любит и всячески избегает». Появление таких глобальных претензий к супругу обычно переводит анализ супружеских отношений на более глубокий уровень, когда супруги начинают осознавать и обсуждать то, что было ими полностью скрыто друг от друга, а часто и от самих себя.

Так, в этом конкретном случае для мужа подобное обвинение оказалось неожиданным. Когда-то высказанное им нежелание иметь второго ребенка давно забылось, сменившись нормальной родительской привязанностью к мальчику. Для жены же в силу различных личных и межличностных обстоятельств связанные с прошлым переживания стали серьезной проблемой в отношениях с мужем. Свое собственное ощущение ненужности, брошенности супругом она перенесла на ребенка, избегая при этом того, чтобы признаться себе самой в своих страхах и переживаниях. Очевидно, что обсуждение подобных тем – это выход далеко за пределы распределения дел и обязанностей в семье, разговор о которых в данной ситуации явился лишь поводом для анализа, завершение которого оказалось возможным лишь за рамками супружеского консультирования.

Особенности работы с различиями во взглядах и установках супругов

Часто с проблемами по поводу семейных дел и обязанностей тесно переплетаются различия во взглядах и позициях супругов. Так, например, жена считает, что пол на кухне надо мыть четыре раза в неделю, а муж – что достаточно и одного. Соответственно, он и моет его только один раз, в то время как жене, исходя из ее взглядов и представлений, приходится делать это еще три раза в течение недели. Конечно, это мелочь, но часто конфликтными становятся и более серьезные ситуации, в основе которых также лежит разница во взглядах: в каком возрасте отдавать ребенка в детский сад, как лучше всего провести отпуск, стоит ли копить деньги на машину или лучше купить новый мебельный гарнитур и т. д. Семейная жизнь изобилует поводами для подобных разногласий [9].

Естественно, что консультант ни в коем случае не должен занимать позицию судьи, решая, чьи взгляды более правильны, а чьи – нет. К тому же, чаще всего за такими конфликтами скрывается простое неумение супругов выслушать друг друга и договориться.

В такой ситуации консультанту следует попробовать провести с супругами конструктивные переговоры, которые, с одной стороны, позволили бы им договориться по какому-то вопросу, а с другой – продемонстрировали бы саму возможность и способы решения разногласий и проблем.

Техника конструктивных переговоров

При проведении таких переговоров очень важно придерживаться определенной системы высказываний, не давая ни одному из партнеров проявлять излишние эмоции, вместо того чтобы излагать факты. Так, на первом этапе каждому из супругов предлагается четко и ясно высказать свою позицию по какому-то вопросу, выбранному для обсуждения, например, стоит ли отдавать ребенка в садик в два года или лучше найти возможность продержать его еще год дома.

Следующий этап – аргументация. Каждый партнер должен как можно подробнее и тщательнее обосновать преимущества своей позиции. И лишь на следующем этапе, выслушав аргументы друг друга, супруги могут высказывать критические замечания (но также по возможности опираясь на логику, а не на эмоции) в адрес позиции партнера. Надо заметить, что сама по себе эта процедура, достаточно простая на первый взгляд, подчас требует серьезных усилий со стороны обоих супругов, и не только в том, чтобы молчать и внимательно слушать другого. Формулирование собственной позиции и аргументов в ее защиту не так легко дается многим клиентам, поскольку более привычными в такой ситуации являются взаимные окрики типа: «Как ты можешь так думать?» или «Ты ничего в этом не понимаешь!». Интересно, что уже на этих первых этапах кто-то из супругов может согласиться с позицией другого или ощутить слабость своей собственной точки зрения. Но представим себе, что все предшествующие этапы прошли успешно и никто из партнеров «не выбыл». Тогда наступает самый ответственный и сложный этап – поиски компромисса.

Здесь возможны по крайней мере два пути. Первый – согласие на какое-то промежуточное по отношению ко взглядам обоих решение: например, отдать ребенка в сад в два с половиной года вместо двух или трех. Второй путь состоит в соблюдении некоторой очередности, например, в этом году летом провести отпуск на юге, а в следующем – в байдарочном походе. В процессе аргументации часто выясняется, что в основе позиции одного из супругов лежат не какие-либо логические аргументы и соображения, а некие взгляды и установки, усвоенные в детстве, услышанные где-то или вычитанные из книг и воспринимаемые как неопровержимые. Ригидное, без учета внешних обстоятельств стремление реализовать свою позицию, какая бы она ни была, вряд ли способствует улучшению отношений.

Коррекция ригидных представлений и принципов

Консультанту не следует брать на себя внутреннее обязательство бороться с любыми неадекватными взглядами супругов (каждый, в конечном счете, имеет право на свои жизненные принципы). Обсуждать можно лишь то, что, с одной стороны, явно противоречит взглядам партнера, а с другой – мешает как организации супружеской жизни, так и более компетентному и конструктивному поведению. Опасны всегда не сами по себе взгляды или жизненная позиция, а та бескомпромиссность, с которой их придерживаются. В этой ситуации консультант может попытаться смягчить позицию клиента, используя парадоксальные вопросы типа: «А что страшного в том, что...?», «А почему бы и не...?». Отвечая на подобные вопросы, люди чаще всего начинают говорить о своих чувствах стыда, унижения, проигрыша и т. п., которые стоят на пути изменения позиции и, следовательно, мешают супружеским отношениям. Разговор на уровне чувств означает переход на более глубокий уровень работы с супружеской парой. Обсуждение чувств, демонстрация того, что

страхи, мешающие изменению позиции, не соответствуют действительности, способствуют коррекции ригидных представлений, изменению их на более гибкие и конструктивные.

Важно, чтобы другой супруг, принимая участие в этом разговоре, также говорил о собственных чувствах и переживаниях и ни в коем случае не пытался самоутвердиться или выиграть, воспользовавшись слабостью другого. В случае необходимости психолог может специально напомнить о том, что разговор идет на уровне чувств, высказываниями типа: «Это ваши мысли, но каковы ваши чувства?» или «А что вы чувствуете, когда ваш муж отказывается это делать?»

В качестве примера позиции, прямое следование которой наносит ощутимый вред практически любым супружеским отношениям и с которой не так уж редко приходится сталкиваться при консультировании, укажем на такой стиль поведения во время супружеских конфликтов, который может быть сформулирован как «стремление выяснить все до конца, для того чтобы в следующий раз не повторить старых ошибок». В семьях, где один или оба супруга придерживаются этого правила, ссоры часто растягиваются на долгий срок, поскольку при последующем выяснении отношений появляются все новые и новые поводы для обид, каждый хочет доказать свою правоту, не стремясь понять и принять точку зрения партнера. Разумеется, ни истина, ни мир в результате не достигаются: выигрывает тот, кто сильнее, кто пользуется в семье большей властью, да и служат такие выяснения чаще всего для того, чтобы он/она мог лишний раз продемонстрировать супругу свое превосходство.

Такие представления можно поставить под сомнение вопросами типа: «Ну, как вы в ходе разбирательства добиваетесь до истины?» или «Как вы считаете, благодаря таким разборам в вашей семье действительно стало меньше ссор?» – то есть используя технику парадоксальных вопросов. Ответ супругов на этот вопрос иногда довольно ясно демонстрирует, что в основе их дискуссий лежит прежде всего борьба за власть, например: «Мы давно бы не выясняли этих вопросов, если бы до нее наконец дошло, что она

ничего в этом не понимает!» Такой ответ – наглядное свидетельство того, как один во что бы то ни стало стремится добиться преимущества над другим. Благодаря использованию парадоксальных вопросов супругам, чаще всего, довольно быстро становится очевидной неадекватность их поведения и реагирования в такой ситуации. Вслед за этим можно вместе с ними разработать способы поведения и реагирования, которые были бы не столь травмирующими для их отношений. Но можно также, если супруги готовы к рассмотрению своих проблем на более глубоком уровне, перейти к обсуждению того, почему и как каждый из них стремится к большей власти в отношениях, как каждый из них борется и контролирует другого. Разногласия во взглядах, таким образом, часто служат прекрасным материалом для начала работы с клиентами на уровне глубинных конфликтов [8, 9].

2.2. Содержание семейного консультирования

Мы уже говорили о том, что по поводу различных семейных и супружеских проблем гораздо чаще обращается не супружеская пара, а один из супругов. Проблемы, с которыми приходит один клиент, в основном аналогичны тем, которые уже обсуждались нами, когда мы говорили о работе с супружеской парой: сексуальные проблемы, распределение ролей и обязанностей в семье, трудности общения и т. п. Но работа с одним клиентом строится несколько иначе, чем с двумя, поэтому здесь нам придется вернуться к тем поводам для обращения, которые уже рассматривались в предыдущей главе. Более подробно в этой главе будут обсуждаться те случаи обращения, которые обычно служат основанием для прихода в консультацию одного супруга, без уведомления об этом партнера (например, трудности, связанные с совместным проживанием с соматически или психически тяжело больным мужем/женой, или жалобы жен на проблемы во взаимоотношениях с мужьями).

Основным источником информации о жизни клиента для консультанта служат, как и всегда, описания конкретных ситуаций, в которых человек вплотную соприкасается со своими проблемами. Именно на их основании консультант может увидеть обратную сторону поведения клиента, выделить и охарактеризовать то, как он создает семейные затруднения или вносит свой вклад в уже существующие. Несколько обобщая, можно утверждать, что даже в таких тяжелых ситуациях, как уход за хронически больным или конфликты с супругом-алкоголиком, за поведением и переживаниями клиента стоят все те же попытки и стремления – провести в жизнь нормы и паттерны поведения, принятые в родительской семье, или/и приобрести и продемонстрировать большую власть и влияние над другими. Рассмотрим, как может психолог работать с конкретными случаями обращения клиентов [9].

Активная жена – пассивный муж

Одним из распространенных поводов обращения в консультацию являются жалобы жен на пассивность и несамостоятельность мужей. Эта ситуация уже разбиралась нами при обсуждении работы с обоими супругами совместно, но, поскольку часто с подобной жалобой жена обращается одна, скрывая сам факт обращения от супруга, немного поговорим об этом случае и в данном разделе, используя его как материал для демонстрации специфики работы с одним супругом в сравнении с консультированием супружеской пары.

В ходе приема большое внимание должно быть уделено анализу реальной ситуации клиента, выстраиванию и осознанию механизмов доминирования. Особенно важными представляются два момента: ориентация клиентки на более адекватную, в данном случае – более пассивную позицию по отношению к супругу, а также на поиски конструктивных путей решения конфликта.

Представим, что основные этапы консультирования успешно завершены и клиентка в принципе готова изменить свое поведение, например, реже критиковать мужа, больше поощрять любое

его стремление что-то делать для семьи, соглашаться с его предложениями и т. д. Конечно, принять такую позицию бывает очень трудно не только потому, что за многие годы она привыкла руководить семьей. Большинство людей искренне убеждены в том, что их собственные действия правильны (например, необходимо сначала убрать оставшиеся после еды продукты в холодильник, а потом приступать к мытью посуды, а не наоборот). Индивидуальная беседа дает определенные возможности для подробного обсуждения вопроса, существует ли общепризнанно-правильный способ поведения в различных обыденных ситуациях или нет. С этой целью консультант может использовать парадоксальные вопросы типа: «А что страшного в том, чтобы выполнить все это в другом порядке?», «Что случится, если...?». Разговор на эту тему часто приводит к постановке проблемы, зачем клиентке необходимо постоянное чувство своей правоты, что это дает в отношениях, как она ощущает и использует свою власть. В итоге более глубокий уровень обсуждения при работе с одним супругом может возникнуть во время беседы достаточно рано [8].

Существует и еще один момент, часто осложняющий принятие человеком более пассивной позиции в семейной жизни, разговор о котором можно особенно удачно провести в индивидуальной беседе с ним. Чрезмерная активность в семье обычно характерна для людей, стремящихся к более активной, доминантной позиции в жизни, но по каким-либо причинам не имеющих возможности реализовать свои стремления где-либо вне дома. Семья же в такой ситуации становится сосредоточением всех помыслов и усилий, что, естественно, приводит к проблемам и трудностям в семейной жизни, которые часто усугубляются еще и тем, что муж, пассивный и безвольный в семье, оказывается гораздо более активным и успешным в других сферах жизни, недоступных жене. Это способствует неудовлетворенности и развитию неосознаваемых конкурентных стремлений у клиентки. Таким образом, в ходе беседы следует тем или иным образом затронуть проблему глубинных личностных конфликтов, стоящих

на пути более полноценной реализации собственного «Я», решение которых может привести к снижению стремления доминировать.

Предметом специальной беседы в этом случае может стать поиск способов и путей реализации личности клиента в других, вне семейных жизненных сферах. Препятствием к этому часто являются различного рода реальные трудности и жизненные обстоятельства: неудачный выбор профессии, проблемы во взаимоотношениях с начальством, страхи, связанные со сменой тематики, переходом на другое место работы и пр. Удобным поводом для ухода от этих трудных ситуаций оказываются многочисленные проблемы, связываемые с семьей: «ребенок маленький, без меня некому будет заниматься семьей, муж совсем не помогает по дому и т. д.», – которые на самом деле часто не являются непреодолимой преградой. В подобной ситуации успех консультирования определяется тем, насколько психологу удалось разрушить ложную связь между работой и домом, изменить отношение к профессиональной деятельности или какой-либо иной активности вне семьи. Появление у таких клиентов еще одной сферы приложения сил, например, работы, уменьшение времени, уделяемого семье, дому, детям может привести к естественному изменению позиции с более активной и доминантной на более пассивную и кооперативную. А мужу поневоле придется больше участвовать в выполнении домашних обязанностей, помогая жене, не успевающей все самой сделать [7].

Другое важное средство изменения позиции супруга в семье с пассивной на более активную – доверительный разговор с партнером, в ходе которого клиент сможет ему рассказать о своих реальных переживаниях и проблемах. В случае совместной работы с обоими супругами такой разговор чаще всего происходит в кабинете консультанта при его непосредственном участии. Но при индивидуальном приеме психологу следует помочь клиентке организовать такой разговор дома. Принципы его организации в этом случае те же, что и обычно. Консультанту следует предварительно обсудить, что и как клиентка могла бы и хотела бы рассказать супругу о

своих чувствах и переживаниях, возникающих в ситуациях, когда он, с ее точки зрения, проявляет пассивность, не берет на себя достаточную ответственность за принятие семейных решений и т. д. Особенно важно, чтобы в ходе такого разговора клиентка была готова признать свое собственное поведение неправильным, осудить себя за постоянное стремление делать замечания, критиковать, а также рассказать о переживаниях обиды, недоверия, униженности и второсортности, которые лежат в основе ее поведения. Позитивную роль в нормализации семейных отношений может сыграть и акция доверия, тщательно спланированная с помощью психолога. В качестве материала для проведения такой акции лучше выбрать какую-то конкретную ситуацию из жизни, которая возникает регулярно и постоянно служит поводом для разногласий. В качестве иллюстрации приведем следующий случай [8].

Родители мужа клиентки жили в маленьком городе в нескольких часах езды от Москвы, доехать до которого можно было лишь на поезде дальнего следования. Муж настаивал на том, чтобы к его больным старым родителям они с женой ездили не реже, чем один-два раза в месяц. В принципе, клиентка была совсем не против этого, но в связи с покупкой билетов возникали постоянные скандалы и конфликты. Муж считал, что билеты нужно покупать на вокзале непосредственно перед отправлением поезда, клиентка же настаивала на том, чтобы муж покупал билеты заранее: «Ведь перед отправлением их может просто не быть, и тогда получится, что мы приехали на вокзал зря и только потеряли время». Муж считал, что такая ситуация маловероятна и больше времени обычно тратится понапрасну, когда приходится лишний раз ехать на вокзал и стоять в очереди за билетами.

Согласие жены на покупку билетов непосредственно перед отправлением поезда оказалось важным моментом в отношениях супругов. Съездив несколько раз к родителям мужа таким образом и убедившись, что так можно уехать из Москвы, она согласилась на такую же «рискованную» поездку на юг, стала вместе с мужем «стрелять» лишние билеты в театры и т. д. Готовность

клиентки следовать предлагаемым мужем образцам поведения, которые раньше казались ей неприемлемыми, то есть признание его права на проявление активности в семье, привели к кардинальному изменению его позиции в отношениях. Он стал более активен и ответственен в выполнении рутинных повседневных семейных дел и обязанностей [5].

Необходимо напомнить, что, когда консультант совместно с клиентом планирует какие-либо конкретные шаги – разговор о семейных проблемах, акции доверия и т. д., следует сразу же договариваться о последующей встрече, во время которой будут обсуждаться результаты проведенных мероприятий. Попытки конструктивных шагов со стороны клиента по самым разным причинам могут привести к негативным результатам, подоплека и последствия которых должны быть обязательно прояснены в процессе специальной беседы.

Чрезмерная зависимость супруга от родителей

В число поводов обращения одного супруга в консультацию входят жалобы на несамостоятельность партнера, зависимость от родителей, неспособность независимо строить и развивать супружеские отношения. Часто такие жалобы возникают, когда контакт с родителями супруга действительно очень тесен – молодая семья живет вместе с родственниками мужа или жены, родители принимают активное участие в воспитании детей супругов и т. д. Поводом для жалоб могут быть ситуации, в которых предпочтение отдается мнению родителей, а не супруга, или тот факт, что он/она проводит слишком много времени со своими родственниками, сверх меры посвящает их в семейные проблемы и т. д.

Далеко не всегда эти и подобные им претензии объективны. Так, например, в условиях совместного проживания с родителями попытки супруга сгладить какие-то ситуации, проявления вежливости или помощь им в быту могут восприниматься как предательство. Безусловно, психолог не может решать, что является

чрезмерным, а что достаточным в отношениях человека со своими родителями: в каждой семье свои нормы отношений и поведения, поэтому ответить на вопрос, насколько адекватны претензии клиента, невозможно, в то время как для определения общего хода терапии это бывает важно. В связи с этим следует попробовать разобраться, что именно требует клиент от партнера: большего внимания по отношению к собственной семье, просто большей самостоятельности и независимости в жизни или же родители супруга представляются конкурентами в борьбе за внимание и любовь жены/мужа.

Консультанту может помочь разобраться простой и часто неожиданный для клиента вопрос: «А чем, собственно говоря, вам мешает зависимость вашего супруга от своих родителей?». Нередко реакция на этот вопрос оказывается очень проективной, вскрывающей собственные проблемы клиента, пришедшего с жалобой в консультацию. Например, встречается такой ответ: «Но я же не отношусь так к своим родителям», что наглядно свидетельствует о том, что за претензиями к супругу в числе прочих стоят проблемы с собственными родителями, обида на них, зависть к более благополучному варианту развития детско-родительских отношений [5].

Существует и еще один важный момент, на который следует обратить внимание в самом начале беседы. Вступая в борьбу с родителями супруга, клиент часто сам претендует на их место, то есть стремится завоевать авторитет и позицию старшего по отношению к партнеру, которыми обладают родители. Именно поэтому и средства борьбы за супруга, используемые клиентом, часто оказываются весьма прямолинейными – унижения, критика, насмешки. В такой ситуации супруг оказывается в позиции «дичи», за которой гонятся два охотника: с одной стороны – родители и с другой – партнер по браку; в конечном же счете предпочтение отдается тому, кто более привычен, то есть родителям. Если подобные тенденции проявляются в рассказе клиента о своей семейной ситуации достаточно явно, консультант может сразу же перейти к их обсуждению. Это означает, что самостоятельность партнера не является столь важной, как разрешение собственных авторитарных тенденций. Так, прежде

чем работать с ситуацией как с внутрисемейной проблемой, консультанту необходимо помочь клиенту разобраться в неоднозначности и противоречивости собственной позиции, в авторитарных, собственнических тенденциях по отношению к партнеру. Иногда эта тема становится основной в беседе, затмевая собой первичный повод обращения [8].

Обсуждая семейный контекст происходящего, важно разобраться в том, каковы отношения самого клиента с родителями супруга, как он/она относится к ним, а также каковы отношения между самими супругами. Нередко выясняется, что отношения в супружеской паре не сложились, им не хватает близости и теплоты. Не получая этого в собственной семье, супруг начинает ориентироваться на семью своих родителей, которые в связи с этим оказываются врагами и конкурентами клиента, поскольку они дают жене/мужу то, что он/она не может получить в собственной семье. Пытаясь найти какие-то оправдания для себя, клиент начинает рассматривать отношения жены/мужа с родителями как проявление чрезмерной зависимости, снимая с себя таким образом ответственность за создавшуюся ситуацию.

Конечно же, такой вариант возникновения проблемы является далеко не единственным, и для обсуждения его с клиентом психолог должен собрать достаточно много материала о том, как складывались отношения супругов в начале семейной жизни, всегда ли отношения партнера с родителями были «такими», всегда ли клиенту казалось, что партнер слишком зависим. Тот факт, что когда-то было иначе, а потом произошли определенные изменения в системе родственных отношений, чаще всего свидетельствует о том, что близость с родителями является результатом осложнения межличностных отношений в паре. Таким образом, оказывается, что локус жалобы у клиента сдвинут – вместо того чтобы говорить с консультантом о собственных трудностях во взаимоотношениях с женой/мужем, клиент пытается обсудить с консультантом фиктивную проблему – зависимость супруга от родителей. Основной задачей в этой ситуации

является демонстрация клиенту его реальных проблем и работа над их разрешением.

Но нередко случаи, когда супруг действительно чрезмерно зависим от родителей (по крайней мере, рассказ клиента дает достаточно оснований, чтобы рассматривать это как реальную проблему в процессе консультирования). Наиболее убедительным свидетельством справедливости этого могут быть следующие особенности ситуации: отсутствие у клиента глубоких, личностных претензий к родителям жены/мужа; достаточно спокойное и зрелое отношение к ним; отношения родителей и супруга были близкими всегда, независимо от характера супружеских отношений; соответствующее поведение супруга – неконтролируемая откровенность в рассказах о собственной семье, уверенность в правоте родителей всегда и во всем, предпочтение их интересов интересам собственной семьи и т. д.

Однако даже когда зависимость супруга от родителей представляется очевидной, сам клиент обычно вносит немалый вклад в ее развитие и укрепление. В этом вкладе можно условно выделить два момента: объективный и субъективный [8].

К моментам, объективно укрепляющим зависимость супруга от родителей, можно отнести опору на их помощь и совместное проживание с ними (в сущности, зависимыми при этом являются оба – и супруг, и сам клиент, поскольку помощь обычно оказывается семье в целом). В этом случае ориентация супружеской пары на раздельное проживание с родителями, на самостоятельное зарабатывание денег и уход за детьми может в значительной мере уменьшить существующую зависимость. Как ни странно на первый взгляд, но часто на пути подобной ориентации на самостоятельность стоят не только объективные обстоятельства, но и взгляды и представления клиента, ратующего за независимость. Таково, например, распространенное представление о том, что лучше жить с родителями в ожидании собственной квартиры, чем снимать квартиру и тратить на это деньги. Конечно же, консультанту не следует давить или проповедовать какие-либо взгляды,

но иногда стоит лишний раз продемонстрировать клиенту, что, экономя, он/она теряет своего супруга. Разумеется, можно найти массу возражений – снять квартиру трудно и необычайно дорого, так же трудно или дорого устроить ребенка в детский сад и т. п. Все это правда, но, пасуя перед жизненными обстоятельствами, клиент в конечном счете демонстрирует собственную неприспособленность к жизни, стремление полагаться на кого-то и быть зависимым. К тому же, как ни парадоксально, клиенты, предъявляющие подобные жалобы, часто, как выясняется в ходе беседы, имеют или могут получить необходимые средства или помощь со стороны, для того чтобы более независимо устроить свою семейную жизнь, но просто не прилагают к этому необходимых усилий. И вопрос, почему они этого не делают, может стать предметом специального обсуждения в процессе консультирования.

Но возможен и другой – субъективный – вклад клиента в укрепление зависимости партнера от родителей. Так, этому может способствовать недружелюбие, негативное поведение клиента по отношению к родителям супруга. Часто такие отношения носят характер откровенной борьбы с родителями – их взгляды, поступки, высказывания подвергаются регулярной критике, согласие супруга с ними по любому поводу рассматривается как проявление детскости и несамостоятельности. В такой ситуации партнер оказывается вынужденным защищать «обиженных и оскорбленных» родителей, демонстрируя им верность и любовь, что в итоге служит лишь укреплению зависимости. Кроме того, муж/жена клиента, чувствуя связь с близкими, начинает поневоле воспринимать высказываемые им претензии как относящиеся и к нему самому. Защищаясь от них, он/она начинает предъявлять претензии к клиенту и к его/ее родителям, что, естественно, не может способствовать улучшению супружеских отношений и, в свою очередь, укрепляет зависимость партнера от родителей, которые в итоге оказываются единственными понимающими и близкими людьми.

Но, к сожалению, большинство клиентов не задумываются и не замечают такого парадоксального следствия своей борьбы.

Более того, обращаясь в консультацию, человек порой искренне высказывает консультанту свое удивление тем, что его/ее очевидные доводы не оказывают никакого действия на партнера. Консультанту следует попытаться переориентировать клиента на иное отношение к своему поведению, используя высказывания типа: «А как вы думаете, приятно ли было вашей жене/мужу услышать, что...?» или «А что вы чувствовали бы, если бы ваш муж/жена сказал/-а/ нечто подобное о ваших родителях?». Клиенту важно показать не только то, что он/она неправильно ведет себя, но и то, что прямым следствием его поступков является не разрушение, а укрепление зависимости партнера.

Убедить клиента в том, что он неверно ведет себя, отнюдь не значит решить проблему чрезмерной ориентации супруга на своих родителей. Обратившийся за помощью человек должен понять, что необходимое условие решения этой проблемы – наличие хороших, партнерских отношений между супругами. Укрепление и формирование таких отношений – специальная задача, которую следует подробно обсудить во время приема. У каждой супружеской пары есть свои возможности для укрепления чувства партнерства, ощущения «мы» – это и совместные походы в кино или театр, посещения выставок, активная помощь друг другу, доверительные разговоры и т. д. Консультанту следует помочь наметить несколько возможных мероприятий, реализация которых может облегчить клиенту сближение с супругом [9].

Только когда собственные отношения супругов достаточно укрепились, клиент может попытаться предпринять специальные шаги для уменьшения зависимости партнера от родителей. Хотя бывает, что само по себе укрепление супружеских отношений снимает проблему зависимости от родителей. В этом клиенту может помочь откровенный и доверительный разговор с супругом, залогом успеха которого являются хорошие отношения. В ходе такого разговора стоит попытаться рассказать партнеру о собственных чувствах и переживаниях, связанных с ситуацией, когда другой больше ориентирован на родителей, а не на партнера. Чем

больше клиент сможет рассказывать о собственных чувствах и переживаниях, а не доказывать и предъявлять претензии, тем более убедительной и важной окажется беседа супругов. Лучше, если вообще не будут употребляться такие слова, как «несамостоятельность» или «зависимость», которые сами по себе звучат достаточно обидно.

Конечно же, консультант может оказать большую помощь клиенту в подготовке подобного разговора, а часто и целой серии бесед, поскольку для решения этой проблемы необходимо немалое время. Так, можно помочь клиенту разобраться в тех чувствах и переживаниях обиды, брошенности, собственной незначительности и ненужности, которые он испытывает, когда супруг предпочитает или делает то, что предпочитают или делают родители, отвергая таким образом партнера. Часто клиент сам недостаточно хорошо представляет себе, что стоит за его воинственными и агрессивными претензиями. Обсуждение этого не только способствует нормализации общения супругов, но и позволяет человеку лучше понять самого себя, увидеть, что ему нужно, к чему следует стремиться в отношениях с другими и прежде всего с партнером.

Консультирование по поводу проблем, связанных с соматической или физической болезнью партнера

В случае, когда в консультацию обращается один из членов супружеской пары, не имея возможности или не стремясь привести с собой партнера, имеет место быть ситуация, когда психическое или – реже – физическое здоровье последнего вызывает у клиента определенные проблемы и опасения. Поводом для прихода может служить как необходимость «диагноза» для партнера (болен он/она или нет, насколько это может быть серьезно), так и решение собственных проблем, связанных с планированием дальнейшей супружеской жизни, разводом и т. д.

Разумеется, поставить диагноз или сказать что-либо о психическом состоянии человека, не вступая с ним в непосредственный

контакт, практически невозможно. Тем не менее, для клиента принципиальная невозможность заочного диагноза, как правило, не очевидна. Поэтому в таких случаях психолог должен отдавать себе отчет в том, что, если он в конце беседы формулирует некое мнение, собеседник, скорее всего, воспримет его как нечто достоверное, а не как одну из возможностей в оценке ситуации, даже если бы он был много раз предупрежден об обратном. Именно поэтому консультант должен быть особенно осторожен при работе с подобными случаями. Очевидно, что, если клиенту нужен только диагноз, уместнее было бы отправиться к психиатру. Приход же клиента в психологическую консультацию свидетельствует о том, что его волнует и необходимость сформировать собственное отношение к ситуации, решить связанные с ней личные и межличностные проблемы.

Основным материалом для работы консультантов является рассказ клиента о своих проблемах. В разбираемом нами случае важно знать, каковы были отношения и поведение супруга раньше, как эти отношения развивались, в чем, когда и как начали проявляться странности и проблемы в поведении, как на них обычно реагирует клиент и что чаще всего делает супруг в ответ.

Пожалуй, все случаи обращений по поводу «больного» супруга могут быть описаны с помощью одного из трех вариантов: 1) жена/муж клиента действительно больна(-ен), доказательствами чего являются многочисленные госпитализации, неадекватное поведение, наличие диагноза, принимаемые лекарства и т. д.; 2) жена/муж, судя по рассказу клиента, ведет себя достаточно странно, что позволяет предположить наличие определенной патологии и, соответственно, необходимость для клиента строить свою жизнь с учетом этого фактора; 3) поведение и реакции супруга не дают оснований предположить у нее/него какую-либо психическую патологию, а ситуация в целом скорее свидетельствует о наличии каких-либо серьезных проблем в супружеских отношениях или об определенных проблемах и неадекватности самого клиента.

Болезнь супруга

Первый из указанных вариантов в каком-то смысле является и наиболее простым, но именно в этом случае обостряются проблемы, связанные с планированием клиентом своей судьбы. К сожалению, далеко не всегда клиент, даже если его муж/жена уже достаточно давно и тяжело больны, хорошо представляет себе, что значит эта болезнь. Психиатрам, с которыми ему приходится соприкасаться, недосуг или не хочется объяснять ситуацию, да и сам клиент порой по разным причинам (в том числе психологическим) не стремится вникнуть в суть дела. Поэтому психолог часто оказывается первым человеком, обстоятельно объясняющим, что значит тот или иной диагноз, как обычно развивается болезнь, как следует вести себя с больным и т. п. Консультанту следует быть максимально откровенным, что, в свою очередь, означает: если он не знаком с данным диагнозом и используемыми препаратами, то высказывать мнение следует с осторожностью или вообще не стоит. Ведь от сообщаемой информации во многом зависит, как клиенту строить свою дальнейшую жизнь. Проблема часто усложняется и грузом моральных обязательств: клиенту приходится решать, бросать или не бросать больного, с которым может быть прожито немало лет и перед которым клиент ощущает определенные обязательства и ответственность.

В этой ситуации консультанту не следует воспринимать себя как человека, принимающего решение. Его задача сводится к тому, чтобы выслушать и понять то, что говорит клиент, поскольку часто именно понимания со стороны собеседника не хватает человеку в повседневной жизни. К тому же, излагая собственные трудности и сомнения, клиент сам продвигается к принятию решения.

Нередко человек сам себя заковывает в непробиваемую броню моральных ограничений, обрекая на излишние страдания и не оставляя возможности даже мыслить или чувствовать по-другому, особенно не позволяя себе задумываться о таких вещах, как развод или раздельное проживание. При этом иногда рассказ

клиента содержит скрытую просьбу о смягчении этого морального прессинга, о получении разрешения на принятие своих негативных чувств и переживаний, связанных с больным супругом. Консультанту необходимо помочь клиенту разобраться в своих истинных чувствах и переживаниях, а также найти некие компромиссные решения, которые позволили бы изменить ситуацию, не снимая моральной ответственности. Так, например, вариант раздельного проживания с больным ни в коей мере не лишает клиента возможности ухаживать за ним, ведя при этом достаточно независимый образ жизни.

Но может оказаться, что уход за больным и совместная жизнь с ним воспринимаются клиентом как нечто естественное, наполняющее смыслом его собственную жизнь. В этом случае задача консультанта – укрепить клиента в этом решении. Полезно также специально обсудить такие проблемы, как правильные способы поведения с больным, возможные реакции на его высказывания, что можно от него ждать, чего требовать и что ему можно поручать.

Подозрения в болезни супруга

Обычно такая ситуация не столь ясна: из рассказа клиента очевидны детали, свидетельствующие о психической патологии, но однозначно поставить диагноз не представляется возможным. К числу таких признаков можно отнести ухудшение общего психического состояния в течение определенного времени (месяцев, лет), общий депрессивный фон настроения, снижение энергетического потенциала, повышение критичности, резонерство, мелочность, придирки, подозрительность, неадекватность поведения. Часто неадекватность супруга в семейной жизни выражается в форме патологической ревности, в связи с чем повторяющейся темой семейных скандалов становятся поиски истины и справедливости, требования откровенного признания «во всем» и покаяния и т. п. [7].

В качестве примера приведем следующий случай. Муж обратившейся за помощью женщины был всегда несколько ревнив, но это никогда не служило помехой их семейной жизни. Однако

последние год-полтора приступы его ревности, поводом для которой могло стать все что угодно, стали пугать и удивлять жену. Так, например, в доме в воскресенье перестала работать электрическая плита. Супруги долго пытались найти поломку, потом муж вышел на лестничную клетку, чтобы определить, не случилось ли там что-нибудь с проводкой. Оказалось, что в квартиру прекращена подача электроэнергии, поскольку опущен рубильник на щитке. Вернулся он обратно в страшном гневе и тут же набросился на жену, поскольку случившееся было интерпретировано им следующим образом: клиентка сама опустила рубильник, чтобы сообщить таким образом некоему любовнику, что муж дома. Никакие доводы и убеждения клиентки не подействовали. Подобный приступ ревности в этой семье был далеко не единственным, что позволило консультанту с определенной осторожностью согласиться с предположениями клиентки о наличии у мужа некоторых психических отклонений. Диагноз в дальнейшем подтвердился: то, на что жаловалась клиентка, оказалось проявлениями патологического бреда ревности.

Конечно, как только возникают серьезные подозрения на болезнь, консультант должен настоятельно рекомендовать обратиться к врачу.

Следует отметить, что существует еще одна ситуация, похожая на описанную выше: когда супруг втайне от клиента постоянно посещает каких-то врачей, принимает лекарства, испытывает странные состояния, но всячески скрывает все это от партнера, который, в свою очередь, подозревает что-то, но разобраться без помощи специалиста не может. В таком случае психолог, внимательно выслушав клиента, может вместе с ним попытаться по каким-то косвенным признакам – названиям лекарств, особенностями состояния и т. д. – предположить, что же происходит с женой/мужем [5].

Если возникают серьезные основания подозревать болезнь, то предметом обсуждения часто становится проблема, как направить возможного больного к врачу, поскольку, несмотря на полный набор тревожных симптомов – ухудшение состояния, депрессию, – он/она активно отвергает возможность медицинского вмешательства.

Консультант может вместе с клиентом разработать план, где найти врача, как замотивировать супруга на обращение и т. д. При этом психологу следует помнить, что его задача – не решить проблему клиента, дав четкий и однозначный совет, а стимулировать его на решение собственных проблем, на поиски наиболее успешного и эффективного способа поведения.

Трудности в отношениях с партнером

Нередко все то, что клиент склонен рассматривать как проявления патологии, с точки зрения консультанта имеет другое, более вероятное объяснение, связанное с характерологическими особенностями партнера и отсутствием взаимопонимания между супругами. Предметом жалоб клиента в этом случае могут быть самые разнообразные проявления поведения партнера: негативное отношение к ребенку, стремление супруга не рассказывать другому о своей профессиональной деятельности, придирки, обидчивость и т. п. В такой ситуации консультант должен быть ориентирован прежде всего на здоровое объяснение происходящего и лишь в случае непреодолимых трудностей на этом пути – допустить возможность патологии.

Если подозрения клиента о психическом заболевании партнера кажутся консультанту безосновательными, в ходе беседы следует попытаться получить ответы на следующие вопросы: 1) зачем клиенту нужно поставить партнеру диагноз, чего он хочет достичь в результате консультации – нормализовать отношения и поведение супруга или найти удобный способ для обесценивания и управления им; 2) всегда ли партнер был таким, возникли ли изменения в его поведении постепенно или являются реакцией на какие-либо события, заставившие его измениться и решать возникшие проблемы именно таким, порой не слишком адекватным способом.

Иногда наличие «диагноза» у партнера действительно выгодно клиенту, поскольку, с одной стороны, это укрепляет его собственные позиции, создает ощущения власти и правоты, а с другой – позволяет смириться с поведением супруга, не ощущая собственной

ответственности за происходящее и не испытывая чувства вины, списывая все на болезнь партнера. Отвергая диагноз, консультант обязан идти дальше, стараясь выяснить, что в поведении клиента может провоцировать партнера на странности, что мешает нормальному развитию супружеских отношений в семье.

Обсудив проблему «диагноза» и не подтвердив ожиданий клиента, а поставив его предположения под сомнение, психолог уже в определенном смысле удовлетворил запрос, и поэтому для дальнейшего анализа отношений необходимо согласие клиента и его действительная заинтересованность в этом, ибо нельзя заставить человека измениться вопреки его собственному желанию [9].

Если собеседник заинтересован в дальнейшем обсуждении проблем семейных неурядиц, беседа может строиться аналогично тому, что уже не раз обсуждалось: консультант выслушивает рассказ о семейных трудностях и проблемах, выстраивает гипотезы о том, что именно в отношениях супругов провоцирует неадекватное поведение и, прежде всего, каков вклад клиента, пришедшего на прием, в происходящее в семье.

Несколько слов хотелось бы сказать о ситуации, когда в результате беседы становится ясно, что пришедший на прием человек сам психически болен: его требования неадекватны, рассказ изобилует невероятными деталями, поведение вычурно и демонстративно. Прежде всего, психологу не следует бояться таких людей или стремиться немедленно избавиться от них. Часто подобные клиенты, так или иначе ощущая собственную болезнь, стремятся найти у консультанта сочувствие, надеются, что хоть кто-то их выслушает и поймет. И, если психолог по возможности попытается в общении с ними сделать это, такой разговор, несомненно, будет полезен больному.

Соматически больной

Особый случай обращения – это проблемы, связанные с тем, что в семье есть соматически тяжело больной человек. С подобной

жалобой часто обращаются не только по поводу супруга, но и по поводу болезни престарелых родителей, живущих в семье клиента.

Основным локусом жалобы в подобном случае обычно являются серьезные изменения, происходящие в характере больного: раздражительность, нетерпеливость, частые жалобы на недостаток внимания со стороны окружающих и т. п. Обычно сам клиент признает подобные личностные изменения отчасти оправданными болезнью, но в целом хотел бы как-то воздействовать на больного, скорректировать его поведение.

Прежде всего следует особенно внимательно расспросить об отношениях в семье в период самого начала болезни. Нередко оказывается, что в это время больного буквально душили заботой, тем самым, с одной стороны, постоянно напоминая о болезни и связанными с ней ограничениями, а с другой – лишая его возможности нормально и самостоятельно приспособиться к своей ситуации. После периода интенсивной опеки семья обычно несколько охладевает к больному по принципу «должен же он/она понимать, что...». И именно в это время обостряются его привычки и требования, которые начинают беспокоить других членов семьи и служат поводом для обращения в консультацию. Таким образом, чрезмерная забота и гиперопека служат провоцирующими факторами, в конечном счете приводящими к ухудшению психического состояния больного. Конечно же, для того чтобы установить эту взаимосвязь, консультант должен сначала максимально подробно расспросить клиента и лишь затем, представив себе общую картину развития отношений в семье, приступить к обсуждению путей выхода из создавшейся ситуации.

Одним из лучших выходов является модель отношений, описанная К. Роджерсом, когда члены семьи ориентируются на доверие к больному, верят в то, что он личность и в состоянии приспособиться к своей трудной ситуации. Свидетельством веры в больного является максимально здоровое отношение к нему, без каких-либо скидок и причитаний вокруг болезни, когда ему оказывается лишь действительно необходимая помощь. Важным моментом является поручение

больному каких-либо посильных дел и семейных обязанностей, ориентация на то, чтобы он по возможности сам обслуживал себя. Подобные требования способствуют сохранению у него больших сил и жизненной энергии, желания что-то делать и не поддаваться недугу. Конечно же, консультант может и должен оказать весомую помощь клиенту, подробно обсудив то, как приложение этих принципов может выглядеть в конкретном случае – в его собственной семье. Подобное обсуждение часто бывает полезно и в отношениях с психически больными, живущими в семье, и со становящимися беспомощными стариками-родителями.

Использовать этот принцип не так просто, особенно если в семье уже сложились традиции иного отношения к больному, тем более, что резкое изменение требований может лишь встревожить человека, обострить ощущение себя как обузы. Подобные изменения следует тщательно спланировать и предварительно обсудить с больным. В таком разговоре следует, разумеется, говорить не о претензиях к больному, а о вере в его силы, надежде, что он сумеет справиться с болезнью или максимально приспособиться к своей ситуации так, что она не будет помехой его личностного и духовного роста. За этим могут последовать и предложения по реорганизации быта, выполнению больным каких-либо элементарных дел и т. д. Порой такие дела могут быть весьма условными, лишь подтверждающими нужность и включенность в дела семьи, но они крайне необходимы для улучшения настроения и общего тонуса больного [4].

В качестве примера приведем семью, где больной и беспомощной матери клиентки было предложено просматривать прессу, вырезая и подчеркивая те статьи и сообщения, которые по той или иной причине могли быть нужны самой клиентке или ее мужу, не успевающим самостоятельно найти то, что им необходимо и интересно. Но даже это маленькое дело способствовало тому, что психологическое состояние больной улучшилось, а чувства тревоги и собственной ненужности, лежавшие в основе конфликтности и других ее негативных реакций, притупились.

Тест

1. Человек, обратившийся за помощью, начинает разговор с общих тем и вопросов, которые лично к нему не имеют никакого отношения: почему сейчас так много разводов, как влияют особенности современной ситуации в стране на отношения между людьми. Какое явление проявляется у клиента?

- А) сопротивление;
- Б) недоверие;
- В) проверка консультанта.

2. Структурная семейная терапия разработана

- А) С. Минухиным;
- Б) Пезешкиан;
- В) Сатир.

3. На что направлена основная работа терапевта в стратегической семейной терапии?

- А) на формирование у членов семьи ответственности друг за друга;
- Б) на осознание и преодоление неадекватной близости членов семьи, доходящей до симбиотической взаимозависимости.

4. Семейное консультирование – это работа со всеми членами семьи одновременно

- А) верно;
- Б) не верно.

Глава 3. Техники в семейном консультировании

Семья и достаточно острые семейные проблемы существуют, но четкой теории и практики семейного консультирования пока нет. Каждый исследователь, работающий с семьей, создает свою теорию семьи, пусть даже опираясь на какую-либо теорию. В настоящее время существует несколько направлений в коррекционной работе с семьей. Наиболее распространенные – психодинамическое и системное.

Психодинамическое направление

Для этого подхода характерно внимание к прошлому каждого члена семьи, к прошлым психологическим проблемам, проекциям, проявившимся на разных этапах существования семьи. Большое значение в психодинамическом направлении придается осознанию того, что нерешенные в прошлом семейные проблемы влияют на отношения в семье в настоящем и поведение вне семьи каждого члена семейного коллектива.

Представители психодинамического направления утверждают, что члены семьи часто из-за груза прошлого не могут действовать независимо друг от друга, что, собственно, и приводит к внутрисемейным проблемам. Роль психолога здесь подобна позиции тренера, который учит членов семьи налаживать внутрисемейное общение.

Системное направление в семейном консультировании

Работа психолога в рамках системного направления направлена, прежде всего, на преодоление неадекватной близости, нечеткости границ между членами семьи. Теоретики этого направления (Дж. Хейли, К. Маданес, П. Вацлавик, Л. Хоффман и др.) утверждают, что семейные проблемы возникают из-за непродуктивной организации семьи, а не из-за ее истории. Прошлое не является предметом рассмотрения системной семейной терапии, она исследует структуру семьи – альянсы и коалиции членов семьи.

Техники коррекции семейных проблем

Сейчас все возрастает количество техник и процедур, используемых в работе практического психолога. Наиболее традиционная и распространенная форма семейного консультирования – беседа.

В этой главе мы предлагаем альтернативные формы проведения семейного консультирования. Многие из них становятся возможными благодаря применению новейших технологических средств, таких как видеомэганитофон, одностороннее зеркало, телефон, компьютер, средства быстрой транспортировки. Другие создаются с помощью введения в семейную систему новых членов (как это, например, происходит в котерапии), образования группы из супружеских пар, группы из множества семей, суррогатной семейной группы (когда в работе с проблемами семьи принимают участие родственники, друзья, сослуживцы членов семьи).

Само применение психологом альтернативных форм семейного консультирования предоставляет возможность творческого подхода в оказании психологической помощи клиенту [17].

Котерапия – это одновременное участие в работе с клиентами двух или более психологов. Использование данной техники поможет значительно увеличить эффективность консультирования, потому что взгляд на ситуацию в семье двух профессионалов более объективный. К преимуществам котерапии относится также то, что психологи помогают друг другу, обращая внимание на разные аспекты взаимоотношений в семье. Когда один «застрекает», у другого, вероятно, может появиться хорошая идея. Каждый из консультантов может предложить совершенно новые пути выхода клиентов из трудной ситуации.

При использовании данной техники психологи могут обсуждать между собой ситуацию в данной семье, давая возможность клиентам побыть в роли наблюдателей, а также узнать, какое впечатление они производят на других. Таким образом,

используя технику котерапии, психологи взаимодополняют друг друга, что чрезвычайно важно для достижения результата.

В процессе котерапии особенно актуально применение парадоксальных техник. В то время как один психолог работает с семьей, способствуя изменениям в семейной системе, другой говорит о том, что время для изменений еще не наступило. В дополнение к этому консультанты могут помочь позитивным изменениям в семье, зеркально отражая внутрисемейные образцы поведения. Приведенный ниже пример применения этого подхода взят из работы Ханнум (1980).

Джон и Сью – супруги с десятилетним стажем – обратились с проблемой постоянных ссор и неудовлетворенности браком со стороны Сью. Им обоим было немного за тридцать, у них двое детей – семилетний сын и четырехлетняя дочь. Джон – довольно преуспевающий адвокат, работающий в местной адвокатской компании. Выйдя замуж, Сью прервала свое образование, но затем вернулась в местный университет для завершения работы над диссертацией. Во время описываемой консультации супруги спорят о разделении обязанностей по воспитанию детей. Оба недовольны друг другом.

Вначале подход двух консультантов заключался в том, чтобы создать зеркальное отражение настроения супругов. Они начали со следующей ролевой игры.

Консультант 1: Послушай, Джон, у меня и так много дел, о которых я должна заботиться. Тебе придется пересмотреть твое расписание так, чтобы ты смог пойти в следующий вторник на открытое занятие сына. Ты ведь знаешь, что на этот раз профессор Джонс будет обсуждать именно его случай.

Консультант 2: Я не смогу. В шесть часов я встречаюсь с Джимом по поводу дела Смита. Прости, Сью, но в этот раз я не смогу тебе помочь.

К 1: Но разве так не происходит каждый раз? Твоя работа всегда важнее моей.

К 2: Ну, моя работа позволяет обеспечить семью.

К 1: Я знала, что ты мне так ответишь. Ты всегда так отвечаешь, когда не можешь придумать ничего получше. Посмотри, мы только злимся друг на друга, неужели нельзя попытаться прийти к какому-то решению?

К 2: Ну, хорошо... давай. Может быть, я смогу немного изменить свое расписание. Я попрошу Джима встретиться со мной в восемь утра. Тогда я смогу уйти с работы в пять часов.

К 1: Хорошо, тогда у тебя будет более чем достаточно времени, чтобы вовремя добраться до места.

К 2: Сью, было бы хорошо, если бы в будущем ты предупреждала меня заранее. Мне очень неудобно в последнюю минуту менять свои планы.

К 1: Это разумно. Если хочешь, может быть, мы составим расписание на следующую неделю сегодня вечером? У меня записаны все важные дела.

К 2: Давай займемся этим после ужина.

(Пауза.)

Консультант (обращаясь к супружеской паре): Ну, а теперь смогли бы вы вдвоем попытаться разрешить свою проблему?

Мы видим, что консультанты вначале создали зеркальное отражение настроений своих клиентов. Это было сделано для образования альянсов. Однако в середине диалога специалисты изменили свою стратегию и показали пример совсем другого подхода к проблеме – решение проблемы путем сотрудничества. Когда супруги продолжили разговор, они сразу же начали искать пути реального разрешения проблемы вместо того, чтобы пытаться выиграть очки во взаимной борьбе или победить в споре, кто является большей жертвой.

Консультация, проведенная методикой котерапии, используется в том случае, если один из членов семьи вовлечен в другие отношения, вне семьи, мешающие внутрисемейным отношениям.

Следующий пример показывает это.

Мать, ее двенадцатилетняя дочь и бабушка с материнской стороны обратились за психологической помощью из-за сложностей, с

которыми дочь сталкивалась в школе. Во время первой встречи стало ясно, что бабушка слишком тесно вовлечена в отношения с внучкой. Консультанты, обсудив эту ситуацию, решили выбрать следующую стратегию.

Консультант 1 обратился к бабушке: «Сегодня я был бы благодарен вам, если бы вы поработали вместе со мной. В это время ваши дочь и внучка обсудят некоторые свои проблемы с Консультантом 2, вы же просто посидите здесь со мной, мы будем слушать и наблюдать». Во время беседы, когда бабушка пыталась вмешаться, ей напоминали: «Помните, наша с вами работа заключается в том, чтобы слушать и наблюдать».

Приостановив вмешательство бабушки в отношения матери с дочерью путем союза «консультант – бабушка», консультант разрушил внутрисемейный треугольник и создал границу между поколениями. Бабушке отводится особое место в союзе с Консультантом 1, так что она не чувствует себя просто исключенной из семьи. Теперь она наблюдатель, имеющий особое задание. Вследствие этого маневра мать, дочь и Консультант 2 смогли прийти к совместному решению по поводу обсуждавшейся ими проблемы.

Котерапия может оказаться весьма полезной, когда в роли консультантов выступают мужчина и женщина. Техника также широко используется в тренинговых центрах, где она служит учебным целям. Например, начинающий психолог работает со своим наставником.

В процессе котерапии важно, чтобы оба психолога сотрудничали, а не мешали друг другу. Не страшно, если иногда профессионалы не соглашаются друг с другом, главное – преодолеть свои разногласия, подавая пример клиентам в плодотворном разрешении своих собственных конфликтов.

Технику котерапии можно организовать так, что один из консультантов будет находиться за односторонним зеркалом, взаимодействуя с коллегой, работающим с семьей, при помощи телефонных звонков, стуков в дверь и т. д. Подробнее о технике телефонных звонков далее [17].

Просмотр видеозаписей. Видеомагнитофон может оказаться полезным не только как средство для запоминания психологом и клиентами тех или иных событий, происходящих во время консультации, но и в качестве собственно терапевтического инструмента. Предполагается, что если члены семьи и психолог будут наблюдать на экране свое поведение, то это поможет как той, так и другой стороне. Консультант поймет, что в действительности происходит в семье, в частности, он лучше представит роль каждого в семье. Кроме того, просмотр видеозаписей поможет воочию увидеть конфронтацию в семье, и ее уже трудно будет кому-либо отрицать. Члены семьи имеют возможность с помощью видеомагнитофона наблюдать собственное поведение. Можно обсуждать, анализировать и после коррекции переигрывать отдельные моменты. Это очень помогает в работе с теми семьями и супружескими парами, члены которых по-разному смотрят на мир.

Данная техника разработана Алджером (1976). Семье сообщается о том, что психолог планирует записать работу на видеомагнитофон. Указывается, что пленка не будет показана никому до тех пор, пока клиенты не дадут на этот счет своего разрешения. Клиентов заранее нацеливают на то, чтобы они не очень переживали от несоответствия представления о себе самих и того, что увидят на телеэкране. Главное внимание при просмотре видеозаписи психологу нужно уделять внутрисемейным взаимодействиям. Фрагменты записи выбирает или сам психолог, или же члены семьи.

Супруги А. обратились к психологу по поводу супружеских проблем. Они были женаты уже восемь лет, имели двоих детей. Жена жаловалась на депрессию, в то время как муж полагал, что они жили бы гораздо счастливее, если бы она беспрекословно его слушалась.

Психолог: Уважаемая А., вы только что сказали, что ваш муж ведет себя так, как будто он вас не уважает. Что вы имеете в виду?

Муж: Я не понимаю, почему ей пришло в голову сказать такую глупость и бессмыслицу.

П: Вопрос задан вашей жене. Дайте ей, пожалуйста, возможность ответить.

Жена: Мой муж совершенно не прислушивается к моим словам, не спрашивает у меня совета, даже по поводу домашних дел.

М: Ты же прекрасно знаешь, почему так происходит. Я работаю. На мне держится дом. И я больше разбираюсь в том, что происходит в мире и как он устроен.

Ж: Ты считаешь, я ни в чем не разбираюсь?

М: Я пытаюсь заботиться о тебе и детях, делаю для тебя только хорошее. Не знаю, что тебе не нравится. Если бы ты поступала так, как я тебе говорю, у нас все было бы чудесно.

Ж: Ты же относишься ко мне как к ребенку!

М: Я же должен заботиться о тебе, я отвечаю за тебя.

Ж: Ты же мне муж, а не отец и не господь Бог...

М: Ты сказала очень глупую вещь.

Психолог дал возможность супругам просмотреть этот эпизод. Ниже приведена запись последовавшего за просмотром обсуждения.

П: Что вы думаете по поводу только что увиденного?

Ж: Неужели это действительно я?

П: Имейте в виду, что ваш образ на экране не совсем соответствует тому, как вы выглядите в реальной жизни. На экране люди выглядят гораздо хуже, чем в жизни.

Ж: Надеюсь.

М: Я тоже выглядел довольно неуклюже.

П: Что же вы думаете по поводу только что увиденного?

М: Я не задумывался раньше над тем, что выгляжу так беспардонно.

П: В чем беспардонность?

М: Я вмешивался в вашу беседу с женой. И еще я заметил, что говорю слишком громко.

П: А как вы разговариваете дома? Что можете сказать по поводу тона и содержания своих слов?

М: Я назвал ее замечания глупыми.

Ж: Да, именно так. Держу пари, ты не отдаешь себе отчета в том, насколько часто так поступаешь. Кроме того, заметил ли ты, что совсем не смотрел на меня, когда говорил?

П: А на кого смотрели вы, когда разговаривали с мужем?

Ж: Я не смотрела ни на кого. Я сидела, уставившись в пол.

П: Почему?

Ж: Я просто вся сжимаюсь, когда он разговаривает со мной подобным образом. Я вела себя просто как ребенок, но именно так я себя чувствую всегда, когда он на меня орет.

В данном случае просмотр видеомagneитофонной записи оказался особенно полезным в прояснении того поведения, которое отрицается одним из членов супружеской пары. Муж смог признать права жены высказывать свое мнение. Кроме того, жена сделала весьма важные наблюдения, свидетельствующие о том, что ее собственное поведение влияет на то, как муж с ней обращается.

Техника просмотра видеозаписей используется везде, где имеется соответствующая аппаратура. Ее с успехом можно применять не только в работе со взрослыми клиентами, но и с детьми, особенно с подростками.

Телефонные звонки. Использование телефона в процессе семейного консультирования впервые было описано Копперсмитом в 1980 г. Первоначально телефонные звонки использовались для того, чтобы осуществлять наставничество и контроль со стороны более опытного коллеги. Вместе с тем, телефонные звонки могут выполнять коррекционные функции: включать в консультирование новых членов, в том числе и наблюдателей за односторонним зеркалом или же членов семьи, которые в этот момент находятся в другом месте. Звонки могут обратить внимание психолога на то, что он, возможно, упустил (часто профессионалы замечают больше, наблюдая со стороны, по сравнению с непосредственно работающим с семьей их коллегой). Они

также могут вызвать любопытство у клиентов, помочь клиентам и психологу отвлечься на время от текущего обсуждения и взглянуть на проблему с другой стороны; облегчить образование новых альянсов; давать возможность наблюдателям принимать сторону различных членов семьи и т. д.

Психотерапевт Копперсмит выделяет три различных типа телефонных звонков, используемых в семейном консультировании. Первый тип – звонок консультанту от наставника или какого-то другого члена, который производится из комнаты за односторонним зеркалом. Его целью может быть стремление придать работе новое направление – наблюдатель почувствовал, что консультант не касается, хотя и должен, очень важного вопроса. За односторонним зеркалом может находиться и референтная группа из членов семьи. Эта группа тоже может сообщить психологу, что разочарована тем, как настроена на работу семья, или, наоборот, довольна тем прогрессом, который достигнут. Психолог может занять позицию, противоположную команде наблюдателей, надеясь при этом на поддержку семьи.

Второй тип – телефонный звонок от члена команды наблюдателей непосредственно какому-нибудь члену семьи. Результат, как и в первом случае, может быть самым неожиданным, т. к. звонок нарушает устоявшуюся на момент консультации атмосферу, внося в нее новые элементы. Кроме того, телефонный звонок может быть особенно полезен тогда, когда консультант пытается включить в обсуждение какого-либо вопроса отмалчивающегося члена семьи.

Третий тип – звонок от члена семьи, который ранее покинул кабинет психолога или присоединился к наблюдателям за односторонним зеркалом. Его звонок и разговор со своим родственником также может изменить атмосферу и перенести внимание членов семьи на другой аспект проблемы.

Следующие два примера описаны в работе Копперсмита (1980).

Муж, жена и двое их детей проходили семейную терапию. Супруги огромное внимание уделяли поведению дочери. Создавалось

впечатление, что на сына семья не обращает никакого внимания. С другой стороны, самый младший член семьи не очень-то хотел участвовать в консультировании. Во время одной из консультаций, беседуя с родителями, психолог занял мальчика рисованием. Сразу же после того, как он начал выполнять это задание, один из членов референтной команды позвонил мальчику по телефону и похвалил его за работу. Звонок вызвал любопытство у других членов семьи, они стали расспрашивать ребенка, кто это ему звонил, и ответы мальчика помогли вербально вовлечь его в работу психолога с семьей. За этим последовало сокращение дистанции между мальчиком и родителями, а также уменьшилась слишком сильная включенность родителей в жизнь дочери.

Следующий пример демонстрирует телефонное общение между консультантом и наставником.

Во время работы психолог столкнулся с большим сопротивлением семьи. Домашние задания постоянно игнорировались. Наставник позвонил консультанту и спросил, хочет ли семья работать и имеет ли смысл тратить на нее время; точка зрения наставника состояла в том, что не имеет. Консультант передал сказанное семье и прибавил, что он не согласен с наставником, так как достаточно хорошо знает семью и считает, что занятия рано или поздно принесут пользу. Семья объединилась вокруг консультанта, и работа пошла более интенсивно.

Техника телефонных звонков применяется в работе со всеми членами семьи, за исключением совсем маленьких детей. Она особенно полезна для перестройки семейной системы. Телефонные звонки могут прояснить границы и организацию семьи, облегчить формирование альянсов. То, что члены команды могут занять позицию, отличную от позиции работающего с семьей консультанта, создает парадоксальную «двойную связь». И неважно, что конкретно они делают, они должны с кем-то кооперироваться. Звонки могут также помочь психологу присоединиться к семье.

Описанная техника может также использоваться для того, чтобы включить в консультирование отсутствующего члена семьи, связавшись с ним по телефону. Также эта техника может быть использована как тренинг. Например, прямо из кабинета психолога стеснительный член семьи может позвонить по поводу приема на работу или кто-то здесь и сейчас сможет позвонить родственникам и решить с ними наболевшие проблемы.

Домашние визиты. С помощью этой техники психологу будет легче понять атмосферу семьи, если он, хотя бы изредка, сможет наблюдать своих клиентов в их домашнем окружении, более естественном для них, чем кабинет. Домашние визиты могут помочь включить в работу всех членов семьи.

В тот момент, когда психолог решил использовать технику домашних визитов, он информирует семью о своем желании посетить их дома, согласовывает время, удобное для визита. Ни о каких неожиданных визитах психолога в семью не может быть и речи. Количество таких визитов в каждом конкретном случае будет разное. Большинство психологов включают один домашний визит в план работы с семьей. Во время визита члены семьи и консультант могут просто разговаривать, играть, выполнять упражнения. В любом случае цель домашних визитов состоит в оценке устройства семьи и помощи ее членам в том, чтобы их общение стало более продуктивным.

Женщина 30 лет обратилась к семейному консультанту по поводу трудностей, которые возникли у ее сына, мальчика одиннадцати лет, в школе... Она была сильно встревожена и, кроме того, глубоко переживала свою материальную несостоятельность. Консультант предложил провести работу в доме клиентки, та согласилась. Несмотря на то, что клиентка описала свои жилищные условия как весьма приемлемые, консультант отметил, что здание, в котором располагалась квартира клиентки, находилось в плохом состоянии, хотя сама квартира была безукоризненна. Мебель – старая, но очевидно, что за ней тщательно ухаживали. В единственной комнате была установлена ширма, и

за ней располагалась постель мальчика. В ходе предыдущих бесед клиентка говорила, что ее мать больна диабетом и недавно ей ампутировали ногу. Как только вся семья собралась, стало очевидно, что бабушке принадлежит власть в доме, она находится в центре всех семейных событий и именно ее слушается мальчик. С точки зрения клиентки, бабушка очень авторитарна. До ампутации ноги бабушка была вполне самостоятельна: работала, содержала собственную квартиру в идеальном порядке. Но после ампутации ноги она сосредоточила свою жизнь на дочери и внуке.

Информация, полученная во время домашнего визита, оказалась очень ценной. Психолог прояснил для себя, что в действительности происходит в семье – об этом клиентка совсем не говорила, а во время домашнего визита все вышло на поверхность. Консультант понял сложности, с которыми приходится сталкиваться ежедневно клиентке и ее сыну.

Несмотря на все проблемы этой семьи и напряженность в отношениях, консультант отметил, что его клиентка активно заботится о своих близких, поддерживает чистоту и порядок в доме, где, по сути дела, нет нормальных условий для существования, создала для сына его личный уголок, чтобы он мог уединиться (она считала это важным для его здорового развития). Это позитивные моменты, на которые можно будет опираться в процессе работы с этой семьей.

Техника домашних визитов наиболее эффективна в тех случаях, когда члены семьи не хотят или не могут прийти в кабинет психолога или же когда психолог замечает большие различия между тем, что говорят члены семьи, и тем, что он видит.

Понять атмосферу отдельно взятой семьи поможет знакомство с семейными реликвиями, фотографиями и т. д.

Семейная фотография. На основе данной методики можно определить силу влияния прошлого семьи на ее настоящее.

Психолог дает задание каждому члену семьи принести несколько фотографий, которые расскажут об эпизодах, значительных для семьи. На следующей встрече каждому дается по 15 минут, чтобы рассказать, почему именно эти фотографии были выбраны и какие чувства они вызывают. Психолог задает уточняющие вопросы: «Кто изображен на снимке?», «Какие чувства вы испытывали в этот день?», «Кто сделал фото?», «Что происходило после?» и т. д.

Психолог обращает внимание на очередность показа фотографий, время на каждую, чувства, вызываемые фотографией, а также реакцию членов семьи. Во время обсуждения консультант анализирует внутрисемейные отношения, зависимость членов семьи друг от друга, обладание властью, тревожность, семейные роли.

Техника может быть использована в работе с любой семьей. Применяется для определения семейных ролей, мифов, правил взаимоотношений, для изучения структуры семьи. Все это выясняется для дальнейшей коррекции.

Семейная скульптура. Эта техника дает психологу возможность увеличить активность каждого члена семьи, преодолеть сопротивление клиента, определить место каждого члена во внутрисемейных отношениях, осознать реальную ситуацию в семье и идеальную.

Основное достоинство этой методики – ее невербальный характер, который позволяет снять разнообразные психологические защиты, проекции и обвинения.

Перед началом работы психолог объясняет, что многие вещи бывает труднее рассказать, чем показать. Поэтому будет целесообразно заняться живой скульптурой, а позы и местоположение каждого члена семьи расскажут об их действиях и чувствах друг к другу. Тот, кто выступает в роли скульптора, обращается с другими членами семьи так, словно они сделаны из глины. В этой

роли побывает каждый и создаст свою скульптуру, отражающую реальную и идеальную эмоциональную ситуацию в семье.

Некоторые консультанты просят скульпторов дать каждому персонажу фразу, которая охарактеризовала бы поведение этого человека.

Во время работы каждого скульптора психолог отмечает реальные и символические семейные конфликты, альянсы.

Каждую составленную скульптуру семья обсуждает. Психолог задает вопросы как скульптору, так и членам семьи.

Скульптора он может просить подобрать название своему произведению, предложить возможные перспективы развития в жизни семьи; семью – охарактеризовать свои ощущения по поводу увиденного, согласиться или опровергнуть взгляд скульптора на семейную ситуацию и т. д.

Технику семейной скульптуры можно использовать не только в семейном консультировании, но и в индивидуальном. В этом случае воображаемыми членами семьи выступают большие предметы, мебель.

Семейно-терапевтический марафон. Данная техника описана Бреслоу и Хроном (1977) и предназначена для использования при работе с теми семьями, которые не могут обратиться за помощью к семейному консультанту, т. к. живут далеко от того места, где ведется прием, сопротивляются регулярным встречам или считают, что процесс консультирования нарушает их служебное или школьное расписание.

Беседа длится в пределах от трех до семи часов и направлена на предотвращение разрушения семейной структуры, обеспечение позитивных изменений в семье. Сама проблема определяет продолжительность консультации. Такой большой отрезок времени, проведенный семьей вместе, будет способствовать прорыву семьи к более функциональному состоянию.

Консультант оценивает, когда удобно использовать данную технику и количество времени, необходимое для семейно-терапевтического марафона. Затем обсуждается с семьей, есть

ли необходимость в таком виде техники, а также кто именно будет участвовать.

Перед началом использования данной техники можно провести традиционное консультирование, чтобы изучить потребности семьи и ту ситуацию, в которой она оказалась к настоящему моменту. Эту технику не стоит использовать, если семья еще не установила доверительных взаимоотношений с психологом или если семья испытывает сильные эмоциональные перегрузки, например, после смерти близкого человека.

В том случае, когда предполагается, что встреча займет более трех часов, и на нее приглашаются члены семьи, живущие на значительном расстоянии от места проведения марафона, суббота будет наиболее удобна для ее проведения. Один или несколько членов семьи должны взять на себя ответственность за явку всех приглашенных на семейный марафон.

На семейно-терапевтическом марафоне применяются различные приемы, соответствующие теоретической ориентации данного профессионала, которые можно использовать для диагностики именно в ситуации марафона (например, беседа, ролевые игры, семейная скульптура). Консультанту лучше применять разные техники, а не ограничиваться какой-нибудь одной.

Приведенный ниже случай взят из работы Бреслоу и Хрона (1977).

Супруги мистер и миссис Л. обратились за консультацией. Каждый в прошлом потерял супруга. Диагностика показала, что супружеская пара функционировала в рамках чрезвычайно ригидной системы взаимоотношений. Каждый верил в то, что, если другой изменится, все их проблемы будут решены. Свои взгляды на жизнь и на партнера супруги не изменили и после третьей консультации. Марафон проводился с целью сориентировать каждого супруга на ответственность за свое собственное поведение. В течение марафона выяснилось, что взаимодействие между супругами практически прекратилось после того, как каждый потребовал изменений от другого. Супруги не спорили и не

скандалили, но жили с постоянным чувством неудовлетворенности друг другом, оба поддерживали семейный миф: «В хорошем браке не бывает конфликтов». Когда им об этом сказали, супружеская пара поделилась своими опасениями о том, что споры могут привести к разводу. Это высветило тяжелые чувства потери и одиночества, которые каждый из них испытывал в связи со смертью своего бывшего супруга.

В процессе семейно-терапевтического марафона супружеская пара, имея достаточно времени для этого, обсудила противоречия в отношениях друг с другом и начала работать над их устранением.

Семейно-терапевтический марафон можно использовать в работе:

- 1) с крайне закрытыми семьями, у которых имеется множество защит;
- 2) семьями, сопротивляющимися изменениям;
- 3) семьями, которые после начала встреч с психотерапевтом зашли в своих взаимоотношениях в тупик;
- 4) семьями, у которых имеется страх изменений;
- 5) семьями, которым трудно собраться вместе, их свободное время не совпадает, они живут далеко друг от друга.

Это далеко не полный перечень техник семейного консультирования, их огромное множество. Какую методику выбрать, решает психолог, исходя из особенностей консультируемой семьи, ее проблем и личностных особенностей самого психолога.

Тест

1. Назовите представителей системного направления в семейном консультировании

- А) П. Джеффер;
- Б) Дж. Хейли, П. Вацлавик.

2. В каких случаях используется котерапия?

- А) Когда один из членов семьи вовлечен в другие отношения;
- Б) Во всех.

3. Кто разработал технику «Просмотр видеозаписей»?

- А) Алджер;
- Б) Хан.

4. В каком году была разработана техника «Просмотр видеозаписей»?

- А) 1976;
- Б) 1986.

5. Где может быть использована техника «Просмотр видеозаписей»?

- А) Везде;
- Б) В особых случаях.

6. Кто описал использование техники «Телефонные звонки» в семейном консультировании?

- А) Копперсмит;
- Б) Джефф.

7. Для чего используется техника «Семейная скульптура»?

- А) Чтобы показать место каждого члена в семье;
- Б) Для снятия напряжения.

Заключение

Представленные в данном пособии случаи обращения клиентов за психологической помощью, как и возможные стратегии работы с ними, отнюдь не являются исчерпывающими. Обсуждение можно было бы продолжать еще очень долго, останавливаясь на различных тонкостях и аспектах психологического воздействия, но, пожалуй, важнее другое. Внимательный читатель, возможно, уже заметил, что есть определенный набор стратегий и тактик, который с некоторыми вариациями используется практически во всех описываемых ситуациях воздействия.

К ним относятся следующие:

1. Ориентация клиента на принятие собственной вины и ответственности за происходящее.
2. Ориентация клиента на понимание, анализ и принятие собственных чувств как на единственную возможность понимания себя и собственного поведения.
3. Подготовка более глубокого контакта с другим человеком, отношения с которым у клиента не складываются, с использованием его чувств и переживаний как основы для восстановления более доверительных отношений.
4. Планирование и осуществление каких-то конкретных поведенческих шагов, направленных на немедленное изменение ситуации.

Осуществление такой стратегии работы с клиентом опирается на два различных аспекта работы консультанта, которые в какой-то мере являются синтезом принципов гуманистической и поведенческой психотерапии:

1. Умение понимать, сопереживать, поддерживать и анализировать чувства клиента по отношению к ближайшим другим.
2. Способность четко и конкретно планировать изменения в жизни клиента, структурировать все, что он говорит и делает, давать обратную связь и корректировать его высказывания.

Нам представляется, что использование данных принципов в работе с любыми случаями обращений может успешно служить решению различных задач, возникающих в процессе консультирования. С этой точки зрения, предложенные стратегии работы с конкретными случаями наглядно демонстрируют, как можно работать в области психологического консультирования. Разумеется, нетрудно представить какую-то иную модель воздействия, основанную на других принципах, на иных представлениях о целях и задачах консультирования, поскольку предложенная здесь модель ни в коей мере не является исчерпывающей или единственно возможной. Завершая эту работу, хочется еще раз подчеркнуть: психологическая практика привлекает автора именно тем, что возможности успешных стратегий работы в этой области кажутся неисчерпаемыми. Конечно, тому, кто только начинает свой профессиональный путь, лучше ориентироваться на опыт и мнение коллег, но, встав на ноги, каждый рано или поздно будет двигаться своим путем, следуя к одной цели – по мере сил помогать другим в решении их проблем. Наверное, это и есть самое важное и привлекательное в нашей профессии!

Список литературы

1. Алешина Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю. Е. Алешина. – М. : Класс, 2007. – 434 с.
2. Артамонова Е. И. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования / Е. И. Артамонова. – М. : Академия, 2009. – 139 с.
3. Гагай В. В. Семейное консультирование / В. В. Гагай. – СПб. : Речь, 2010. – 210 с.
4. Карабанова О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования / О. А. Карабанова. – М. : Гардарики, 2007. – 189 с.
5. Карабанова О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования / О. А. Карабанова. – М. : Гардарики, 2006. – 323 с.
6. Певзнер М. Н. Педагогическое консультирование / М. Н. Певзнер. – М. : Академия, 2006. – 198 с.
7. Силяева Е. Г. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования / Е. Г. Силяева. – М. : Академия, 2006. – 162 с.
8. Овчарова Р. В. Психология родительства / Р. В. Овчарова. – М. : Академия, 2005. – 135 с.
9. Прохорова О. Г. Основы психологии семьи и семейного консультирования / О. Г. Прохорова. – М. : Творческий Центр, 2010. – 231 с.
10. Посысоева Н. Н. Основы психологии семьи и семейного консультирования / Н. Н. Посысоева. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 311 с.
11. Розберг Г. Что нужно ей? Что нужно ему? / Г. Розберг. – М. : Триада, 2007. – 153 с.
12. Немов Р. С. Психологическое консультирование / Р. С. Немов. – М. : Владос, 2009. – 190 с.
13. Смолли Г. Любовь в христианском браке / Г. Смолли. – М. : Триада, 2009. – 143 с.
14. Собчик Л. Н. Модифицированный восьмицветовой тест Люшера / Л. Н. Собчик. – СПб. : Речь, 2010. – 123 с.
15. Ежова Н. Н. Рабочая книга практического психолога : психологический практикум / Н. Н. Ежова. – 4-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2006.

Учебное издание

СЕМЕЙНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

*Учебное пособие для студентов
направления подготовки высшего образования –
бакалавриата «Педагогическое образование»*

Хохлова Елена Анатольевна

Редактор Н. В. Сафронова
Компьютерная верстка Н. В. Сафроновой

Подписано в печать 11.01.2016 г.
Печать на ризографе. Бумага офсетная. Формат 60×84/16.
Печ. л. 5,25. Уч.-изд. л. 3,6. Тираж 100 экз. Заказ 1.

Омская гуманитарная академия
644105, Омск, ул. 4-я Челюскинцев, 2а.

Отпечатано в полиграфическом отделе издательства
Омской гуманитарной академии.
644105, Омск, ул. 4-я Челюскинцев, 2а, тел. 28-47-43.