



**Современный
Гуманитарный
Университет**

Дистанционное образование

Рабочий учебник

Фамилия, имя, отчество _____

Факультет _____

Номер контракта _____

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
В ПРЕОДОЛЕНИИ СЕМЕЙНЫХ
ПРОБЛЕМ**

ЮНИТА 1

МОСКВА 2000

Разработано Ю.В.Александровой, канд.психол.н.

Рекомендовано Министерством
общего и профессионального
образования Российской Федерации
в качестве учебного пособия для
студентов высших учебных заведений

КУРС: ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ПРЕОДОЛЕНИИ СЕМЕЙНЫХ ПРОБЛЕМ

Юнита 1. Психологическая помощь в преодолении семейных проблем

ЮНИТА 1

В данной юните раскрываются такие разделы психологии семьи как семейные проблемы и виды помощи в их решении: самопомощь, совместная семейная помощь, специализированная психологическая помощь (консультирование, психотерапия, психореабилитация).

Для студентов Современного Гуманитарного Университета

Юнита соответствует образовательной профессиональной программе № 1

(С) СОВРЕМЕННЫЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ, 2000

ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр.
ДИДАКТИЧЕСКИЙ ПЛАН	4
ЛИТЕРАТУРА	
ТЕМАТИЧЕСКИЙ ОБЗОР	
1. Семейные проблемы	
1.1. Критерии успешных, благополучных семей. Зрелые, проблемные, нарушенные семьи	
1.2. Семейные проблемы: кризисы, конфликты, трудности, нарушения, распад (крах)	
1.2.1. Проблемы жизненного цикла семьи	
1.2.2. Нарушение жизнедеятельности семьи	
1.3. Нарушение процесса коммуникации как механизм формирования конфликта в семье	
2. Самопомощь в решении семейных проблем	
2.1. Критерии выбора вида психологической помощи	
2.2. Основные способы самопомощи. Саморефлексия семейных отношений. Основные методики самопсихотерапии	
3. Совместная семейная помощь	
3.1. Способы совместной семейной помощи	
3.2. Типичные методы разрешения семейных трудностей. Тактика разрешения семейных конфликтов	
3.3. Правила предупреждения семейных проблем	
4. Специализированная психологическая семейная помощь	
4.1. Основные способы специализированной семейной помощи, сущность и содержание семейно-психологического просвещения	
4.2. Семейная психодиагностика	
4.3. Семейное психологическое консультирование	
5. Семейная психотерапия и психостабилизация	
5.1. Семейная психотерапия	
5.2. Семейная психореабилитация	
ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	
ГЛОССАРИЙ*	

* Глоссарий расположен в середине учебного пособия и предназначен для самостоятельного заучивания новых понятий.

ДИДАКТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Семейные проблемы.

Критерии успешных, благополучных семей. Зрелые, проблемные, нарушенные семьи. Семейные проблемы: кризисы, конфликты, трудности, нарушения, распад (крах). Биофизические, глубинно-психологические, межличностные ситуативно-деятельностные, социокультурные причины образования семейных проблем.

Самопомощь в решении семейных проблем.

Критерии выбора вида психологической помощи. Основные способы самопомощи. Саморефлексия семейных отношений. Основные методики самопсихотерапии.

Совместная семейная помощь.

Условия эффективного применения данного вида помощи. Способы совместной семейной помощи. Типичные методы разрешения семейных трудностей. Тактика разрешения семейных конфликтов. Правила предупреждения семейных проблем.

Специализированная психологическая семейная помощь.

Основные способы специализированной семейной помощи. Сущность и содержание семейно-психологического просвещения, семейной психодиагностики. Принципы, цели, этапы и техники семейного психологического консультирования. Виды семейного консультирования.

Семейная психотерапия и психореабилитация.

Показания семейной психотерапии. Теоретические основания к методу семейной психотерапии, ее цели, обстановка, приемы и этапы. Результаты, критерии эффективности семейной психотерапии. Сущность семейной психореабилитации, этапы и основные техники. Направления семейной психореабилитации.

ЛИТЕРАТУРА

Базовая

*1. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи.- Спб, 1999.

*2. Черников А.В. Введение в семейную психотерапию.- М., 1998.

Дополнительная

3. Бодалев А.А. Личность и общение.- М., 1982.

4. Спиваковская А.С. Психотерапия: игра, детство, семья.- В 2-х тт., М., 1999.

*5. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование.- М., 1993.

6. Витакер К. Полночные размышления семейного терапевта.- М., 1998.

*7. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии.- М., 1998.

8. Сатир В. Психотерапия семьи.- СПб., 1999.

*9. Пэйдж С. Супружеская жизнь: путь к гармонии.- М., 1995.

10. Винникот Д. Маленькие дети и их матери.- М., 1998.

11. За пределами психики: Терапевтическое путешествие Карла Витакера/ Под ред. Дж.Р.Нейла и Д.П.Книскерна.- М., 1999.

12. Витакер К., Бамберри В. Танцы с семьей: Семейная терапия: символический подход, основанный на личном опыте.- М., 1999.

Примечание. Знаком (*) отмечены работы, на основе которых составлен тематический обзор.

Современный Гуманитарный Университет

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ОБЗОР*

1. СЕМЕЙНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

1.1. Критерии успешных, благополучных семей. Зрелые, проблемные, нарушенные семьи

Существует множество аспектов брака, нуждающихся в исследовании: его функции, то, как брак влияет на отдельного человека, что получают от брака муж и жена, что с ними происходит в процессе развития брака.

Во-первых, чтобы говорить о браке, нужна определенная концепция человека: что он из себя представляет, прежде чем соединяется с кем-то еще, зачем он соединяется с другим. Среди существующих точек зрения особо хотелось бы выделить взгляд выдающегося семейного терапевта К.Витакера, утверждающего, что человек — неполноценное существо, и это является основой для стремления людей друг к другу.

Самое простое определение таково: брак есть взрослая форма близости. Это единство и отделенность — в их взрослой версии. Все прочие формы “брака” похожи друг на друга (в широком смысле слова), где это синоним для разнообразных форм близости — близости матери и ребенка, партнеров, друзей, супругов, врагов.

Существуют разные типы браков. Правда, обычно не встречаются чистые типы, скорее, они бывают смешанными. Один из самых простых типов - партнеры для приятного времяпровождения. Эти люди - просто хорошие друзья, и они решили, что поженятся, продолжая сохранять дистанцию друг от друга. Человеку нравится быть на расстоянии от окружающих, и он находит другого подобного себе человека и договаривается с ним. Существует тип брака, который можно обозначить как контракт о взаимном усыновлении, хотя иногда это одностороннее усыновление или удочерение. В этом случае “сиделка” находит себе подходящего “пациента”, и они официально оформляют свои взаимоотношения. Это называется браком, основанном на *взаимной псевдопсихотерапии*. Каждый пытается помочь другому. Такой псевдопсихотерапевтический брак всегда отличается взаимностью, в нем участвуют обе стороны, как и в любом браке, он похож на зеркальное отражение и никогда не бывает односторонним.

Бывают гомосексуальные браки: двое мужчин или две женщины вступают в брак, но их взаимодействие часто основано на соревновании. Существуют и другие виды брака, например, брак любовников, который может, например, быть юридически законным и продолжаться долгое время, когда единственное общение между людьми происходит в постели. Это договор о встрече половых органов, а люди при этой

* Жирным шрифтом выделены новые понятия, которые необходимо усвоить. Знание этих понятий будет проверяться при тестировании.

встрече отсутствуют. Они — где-то еще, в другом месте, в другом времени, хотя тела их время от времени встречаются.

С позиций семейной психотерапии выделяется три типа семьи:

1) **Стабильные семьи** - субъективно удовлетворенные своим браком и оцениваемые окружающими как благополучные.

2) **Проблемные семьи** - обратившиеся за консультацией к психологу в связи с неудовлетворенностью своими семейными отношениями и осознающие возможность распада семьи.

3) **Нестабильные семьи** - семьи, не преодолевающие конфликт при наличии негативной семейной ситуации и принявшие решение о расторжении брака.

Важным отличием проблемных семей от нестабильных являются цели их прихода к психологу. Члены проблемных семей хотят улучшить семейные отношения, чтобы избежать расставания. А члены нестабильных семей обращаются к психологу с целью получить психологическую помощь и поддержку в процессе развода, осуществить развод как можно безболезненнее для всех членов семьи.

Для того, чтобы семья была успешной и благополучной, каждый ее член должен сознательно или интуитивно понимать какие функции несет семья.

Одну из функций семьи можно условно назвать как повышение уровня “обмена веществ”. У холостого человека жизнь не достигает такого жара, как у того, кто в браке. Сочетание стабильного официального контракта с переменчивостью напряжения и движений эмоциональной включенности рождает внутреннее тепло, которое вряд ли можно найти где-то еще. Но, как бы там ни было, брак нужен для создания напряжения и усиления тревоги, усиления эмоций, всего негативного и позитивного.

Брак также помогает отдалиться от своего прошлого. Женатые люди в целом меньше привязаны к мамам и папам и своему детству, чем холостые. Брак также способствует продуктивности, и не только в биологическом смысле. Это происходит благодаря тому, что брак нарушает гомеостаз, нарушает индивидуальную организацию человека, его самодостаточность, его спокойствие. Сложно страдать от скуки и опустошенности в двадцать пять лет, если ты нашел себе другого и вступил в череду сражений за то, чтобы определить, кто что будет делать, кому и чьим оружием. В браке происходят и физические изменения, изменения образа своего тела и Я-концепции.

Брак способствует интеграции. Брак есть движение к близости, а близость состоит из двух компонентов — любви и ненависти. Открытость и близость повышают температуру как любви, так и ненависти.

Успешными и благополучными называются семьи, в которых не искажается внутренняя сущность СЕМЬИ как социального института. Можно сформулировать следующие критерии успешных, благополучных семей, обратившись к описанию К.Витакера “нормального” брака:

Во-первых, люди добры друг к другу только в той мере, в какой близки друг к другу. Брак есть и средство, и конечный результат взрослой близости в продолжительных взаимоотношениях, а также это приемлемое культурой место, где можно переживать подобную близость.

Во-вторых, в браке целое больше, чем просто сумма двух частей. Брак — поле приложения динамических сил. Занимаясь с парой в терапии, психолог имеет дело с мужем, женой и их браком. Сила или власть брака больше, чем алгебраическая сумма плюсов и минусов двух отдельных людей.

В-третьих, браку присущи сексуальные взаимоотношения. В противном случае брак становится — и в широком, и в специальном смысле этого слова — извращением. Все динамические силы несексуальной природы в сфере брака — вторичны. Например, когда брак определяет огромная разница в возрасте супругов, он становится извращенным и нездоровым. Но тот же брак может быть, несмотря на разницу в возрасте, здоровым, если отношениям задает тон сексуальная любовь. Социальная церемония бракосочетания необходима и ценна. Она не только позволяет взять позволение на брак у ближайших родственников, но и создает необходимые рамки, в которых отношения между людьми могут год за годом развиваться.

В-четвертых, выбор партнера — всегда мудрое решение, мудрое, с точки зрения социальной ситуации, мудрое, с точки зрения тела, мудрое в бессознательной оценке того, насколько другой дополняет мою личность. Эта мудрость в выборе партнера порою изумляет нас, даже в тех случаях, когда в выборе замешана психопатология. Нарушения психики не уничтожают ценность любви или брака. Когда начинаешь глядеть на брак с данной точки зрения, убеждаешься, что эти двое созданы друг для друга. Так устроена каждая супружеская пара. Единственная проблема: ты сам не знаешь, чего хочешь, пока этого не получишь. А тогда можно утверждать, что хотели вовсе не этого.

В-пятых, эмоциональные взаимоотношения между супругами всегда находятся в равновесии, они всегда взаимны и одинаковы по своему типу и интенсивности. Вступая в брак, пара как бы договаривается об уровне эмоциональной температуры, которую она будет поддерживать. Супруги могут перенастроить свой термостат только по взаимному решению: когда один станет слишком горячим, другой добавит прохлады, чтобы поддержать установленный уровень температуры. Изменение эмоциональной жизни брака может произойти только при участии обеих сторон. При этом внешнее поведение супругов нередко выглядит совсем не так, как стоящие за ним чувства.

В-шестых, обычные правила социального поведения нельзя прилагать к супругам или к другим близким человеческим взаимоотношениям. Например, такая вещь, как справедливость, не имеет в браке никакого смысла. Невозможно оставаться последовательным при

взаимоотношениях, опирающихся на чувства. И многие другие вещи — приличие, вежливость, честность по отношению к фактам — играют в браке незначительную роль.

В-седьмых, брак обычно начинается с влюбленности. Потом он проходит через серию кризисов. Когда люди влюбляются, они переживают взаимный перенос с истерической динамикой. Такой перенос постепенно выдыхается и через несколько лет они чувствуют, что “любовь” прошла и отношения зашли в тупик. На этом этапе, который называется “синдром десяти лет”, возникает своеобразная гражданская война, в конечном итоге приводящая к освобождению супругов из рабства. Если они смогут найти новую глубокую любовь друг к другу за эти десять лет, то потом смогут жить спокойно примерно столько же времени, пока не наступит очередной кризис. Обычно это бывает тогда, когда дети покидают дом. Но если не окончилась их гражданская война первых десяти лет и они продолжают жить под одной крышей, то весьма вероятно, что в результате затяжного кризиса у них установятся извращенные взаимоотношения. Можно сказать это по-другому: только после того, как влюбленность прошла и супруги “разлюбили” друг друга, они могут установить взрослые отношения любви и тепла, отношения личности к личности. Только после десяти лет совместной жизни и после преодоления кризиса наступает действительно полноценный брак.

Восьмой пункт: у обоих супругов есть тайные цели в браке, и именно они заправляют всем видимым. Эти цели, неведомые самим супругам, предопределяют расклад динамики силовых линий в поле брака. Они похожи на полюса магнита, между которыми существуют невидимые силовые линии, лишь иногда случайно попадающие в сознание. Эти тайные цели состоят в следующем: достичь свободы от своего детства и детских привязанностей; избавиться от амбивалентности в сфере принятия решений. Молодые жених и невеста могут втайне ожидать от брака, что он будет способствовать их эмоциональному росту, росту чуткости к всевозможным переживаниям и одновременно росту жесткости, поскольку она также необходима для становления личности. Так, один человек использует другого, чтобы компенсировать недостатки своей личностной структуры.

Наконец, еще одна цель брака — ниспровергнуть идола, сделанного из образа своего “Я”. К.Витакер приводит в качестве примера слова одного своего пациента: “Когда я был еще маленьким мальчиком, мама сказала, что я вырасту и буду президентом. И потом прошло много лет, прежде чем я понял, что президентом мне не бывать. Процесс разрушения этого образа меня как некоего Христа, призванного решить все проблемы мира, был долгим и мучительным. Моя жена не слишком помогала. Видите ли, она изначально в это не верила”.

Как уже отмечалось выше, нормально функционирующая семья — это семья, которая ответственно и дифференцированно выполняет свои

функции, вследствие чего удовлетворяется потребность в росте и изменениях как семьи в целом, так и каждого ее члена.

Согласно точке зрения Е.Ледерера и Д.Джексона, хорошим браком считается тот, который характеризуется следующими признаками: толерантность, уважение друг к другу, искренность, желание быть вместе, сходство интересов и ценностных ориентации. А.Н.Обозова считает, что стабильный брак обуславливается совпадением интересов и духовных ценностей супругов и контрастностью их личностных качеств. Хотелось бы добавить, что стабильности семьи способствует также умение членов семьи вести переговоры по всем аспектам совместной жизни. Проблемные семьи оказываются неспособными удовлетворять потребности друг друга в личностном, духовном росте.

В результате исследования мотивов вступления в брак в проблемных семьях удалось выявить следующие (см. табл. 1).

Таблица 1

**Психологические причины формирования
дисфункциональных семей**
(по данным Э.Г.Эйдемиллера, В.Юстицкиса, 1999)

№ п/п	Мотивы вступления в брак в дисфункциональных семьях	Количество опрошенных супругов (N=326)	
		Количество опрошенных	Процент
1	Бегство от родителей	160	50
2	Долженствование (вступление в брак из чувства долга)	156	49
3	Одиночество	85	26,6
4	Следование традиции (ини- циатива родителей)	80	25
5	Любовь	31	-
6	Престиж, поиск материальных благ	17	-
7	Месть	10	3,1

Мотив “бегство от родителей” часто означает пассивный протест против власти родителей, неспособность воспринимать жизнь во всей ее реальной полноте. Перефразируя слова Э. Фромма, можно сказать,

что такой брак скорее является попыткой компенсировать собственную пустоту, нежели способом обогатить жизнь.

Заключение брака по мотивам “долженствование” очень часто означает, что партнерша забеременела или же что половая близость сопровождалась переживанием вины.

Мотив “одиночество” встречался у людей, которые переехали на новое место жительства. Они заключали брак с теми людьми, которых знали ранее или которых рекомендовали сослуживцы. В других случаях “одиночество” было следствием переживания экзистенциальной пустоты.

Наиболее часто в работе с проблемными и нестабильными семьями встречаются следующие проблемы.

1. *Ошибочный выбор партнера.* Самыми частыми были ожидания, что муж/ жена будут напоминать отца/мать.

2. *Незавершенные отношения с родительской семьей.* Супруги, вместо того чтобы советоваться друг с другом при решении проблем, обращались за советом к своим родителям.

3. *Утрата иллюзий (“синдром утопий”).* Супруги считали, что они женились по любви и ради любви, но ожидаемого счастья не было. На самом деле в их отношениях преобладала не реальная оценка эмоциональной составляющей, а преувеличенные сексуальные фантазии. Потребность в опеке и доминировании оказывалась важнее реальных сексуальных отношений (проблема пациентов с истерическими расстройствами).

4. *Переживание растерянности.* Почему мы живем вместе? — начинали задумываться супруги. Потому что хотим этого или потому что обязаны?

5. *Супружеская измена и угроза развода* — один из наиболее частых поводов обращения к психотерапевту.

6. *Гражданский брак как попытка избежать ответственности* — юридической, финансовой и т. д. Под влиянием различных общественных организаций, в том числе феминистских, стали популярны идеи, что семья устарела, что на смену ей должен прийти гражданский брак или “пробный”. Эта ситуация соответствует немецкой поговорке: “Не обязательно покупать корову для того, чтобы пить молоко”. Отказ от семьи как формы регуляции социальных отношений создает тревожную ситуацию. Не случайно Джей Хэйли говорит, что наличие свекров и тестей — единственное, что отличает людей от животных: для многих главными ценностями семейной жизни является уважение традиций и связь с родительскими семьями.

7. Среди представителей сексуальных меньшинств, наоборот, преобладают требования узаконить их браки и разрешить им усыновление детей.

1.2. Семейные проблемы: кризисы, конфликты, трудности, нарушения, распад (крах)

1.2.1. Проблемы жизненного цикла семьи

Недавно вступившие в брак супруги имеют в целом другие проблемы по сравнению с парами, женатыми 20 лет. Родители маленьких детей не встречают тех трудностей, что родители подростков. Признание существования этих различий ведет к понятию *“жизненного цикла семьи”* или *“развивающихся стадий семьи”*. Разные авторы предлагают несколько отличающиеся классификации стадий жизненного цикла семьи, но важность такой периодизации признается всеми исследователями. В данном параграфе приводится классификация, основанная на суммировании и модификации описанных в литературе вариантов периодизации жизни семьи. Для каждой стадии жизненного цикла перечислены типичные проблемы развития, часто встречающиеся в практике психологической помощи семьям.

Жизненный цикл семьи может быть разделен следующим образом:

1. Период ухода за ребенком.
2. Фаза без детей. (От начала проживания вместе или в браке до рождения первого ребенка).
3. Экспансия. (От рождения первого ребенка до рождения последнего. Семья с маленькими детьми).
4. Стабилизация. Фаза зрелого брака. (Период воспитания детей, до того момента, когда первый ребенок покидает дом).
5. Фаза, в которой дети постепенно покидают дом.
6. “Пустое гнездо”. (Супруги снова одни после отъезда всех детей).
7. Фаза, в которой кто-то из партнеров остается один после смерти другого.

Существуют, однако, многочисленные семьи, которые не подходят ни под одну из схем. Например, семьи с детьми сильно отличающимися по возрасту, много раз вступающие в брак и имеющие детей от предыдущих браков, семьи с одним из родителей, или семьи, проживающие совместно с родителями одного из супругов и т.д. Тем не менее, такая периодизация является полезной, так как обеспечивает некоторый образец для сравнения и анализа отклонений. Кроме того, каковы бы ни были структуры семей, каждая семья имеет специфические задачи, решение которых составляет содержание определенной стадии жизненного цикла.

Между стадиями существуют переходные периоды, когда перед членами семьи встают новые задачи, требующие существенной перестройки их взаимоотношений. Чтобы перейти на новую ступень своего развития, семье необходимо совершить изменения в своей структурной организации, адаптировать к текущей ситуации основные правила семейного функционирования и выработать свой новый образ.

Периоды стабилизации в точке перехода сменяются кризисными периодами. **Семейный кризис** - закономерная проблемная ситуация, порождаемая саморазвитием семьи, переходом с одной стадии ее жизненного цикла на другую и предполагающая серьезные изменения одновременно с несколькими членами семьи.

Неуспешный переход может повлечь нестабильность в следующей фазе семейной жизни. Некоторые переходы для семьи сделать легче, в то время как другие представляют проблемы. Например, для одних супругов приспособление к фазе рождения детей может быть достаточно болезненным, в то время, как другая молодая пара будет очень счастлива с появлением детей и сможет хорошо управлять их интегрированием в семью, но позднее может быть неуспешна в "разрешении уйти".

Обычно, именно в переходный период семья ищет помощи у специалистов, так как не видит возможности приспособления к новой ситуации или даже не принимает ее. Иногда задача осложняется шлейфом неудачно решенных проблем на предыдущих стадиях. Симптоматическое поведение членов семьи зачастую является отражением трудностей перехода. В этом случае семейный кризис дополняется семейным конфликтом. **Семейный конфликт** - столкновение противоположных желаний и потребностей, интересов, целей, позиций, мнений или взглядов супругов, других членов семейного взаимодействия.

Перечислим коротко типичные задачи и проблемы на разных стадиях жизненного цикла семьи:

1. Период ухаживания.

Чтобы успешно пройти эту фазу, молодые люди должны разрешить следующие проблемы: формирование идентичности; достижение эмоциональной и финансовой независимости от родителей; занятие адекватного возрасту статуса; развитие навыков ухаживания и привлечения партнера.

Для некоторых этот период чрезмерно затягивается. Молодые люди могут избегать вступления в брак по причинам, которые кроются внутри их родительской семьи. Но точно так же они могут стремиться к преждевременному браку, пытаясь освободиться от сковывающих их отношений с родителями. Большинство поводов для обращения в психологическую консультацию в этот период, по нашему опыту, связаны с недостаточной развитостью навыков ухаживания и невозможностью заключить брак с любимым человеком. Для многих молодых людей помощь профессионального психотерапевта в это время представляет собой *церемонию инициации*, в ходе которой устанавливаются отношения с посторонним человеком, который хочет помочь им достичь независимости и зрелости.

2. Фаза без детей.

Довольно большой процент обращений к психологу членов семьи

на этой стадии связан с ощущением супругов, что, заключив брак, они оказались в ловушке. Если цель брака — уход из родительской семьи, то, вступив в брак, молодые люди могут обнаружить, что раз они уже поженились, то цель брака достигнута, и основания для него исчезли.

Существует довольно много причин для выхода замуж без любви (назло обидевшему возлюбленному; из-за низкой самооценки — “кроме него я никому не нужна”; как реализация программы, например, “выйти замуж до 20 лет”; из престижных соображений и т.д.). Иногда супруги испытывают вину перед родителями за “слишком поспешный” брак (особенно перед родителем противоположного пола).

Супруги, только что заключившие брак, встают перед множеством проблем. Им необходимо установить оптимальный для них баланс *близости/отдаленности*, решить проблему *семейной иерархии* и *областей ответственности*. Вообще, в этот период им надо провести огромное количество переговоров и установить множество соглашений по самым разным вопросам (от ценностей до привычек). Могут возникнуть сексуальные проблемы, как следствие неопытности, разницы в воспитании, уровне желаний и т.д.

В этот период вероятно наступление, так называемого, **кризиса 3-7 лет** - кризиса, в котором происходит исчезновение романтических настроений, активное противодействие контрасту в поведении партнера, рост разногласий во взглядах на вещи, отрицательных эмоций, напряженности в отношениях. Супруги могут вдруг осознать, что они очень разные и испугаться *различий* между ними. Перед ними может впервые встать вопрос: “Если мы такие разные, то что мы делаем вместе?”. Супруги могут бояться потерять близость, понимаемую как одинаковость, и начать бороться с различиями разными средствами. Во-первых, они могут стараться их просто не замечать. Очень часто в самый ранний период молодожены избегают противоречий и критики, потому, что хотят сохранить доброжелательную атмосферу в семье и не ранить чувства другого. По прошествии некоторого времени эти скрытые противоречия растут, и супруги обнаруживают, что все время находятся на грани ссоры и почему-то легко и сильно раздражаются, реагируя друг на друга.

Другим способом преодоления разногласий является силовая борьба. Супруги могут открыто пытаться подчинить себе партнера или манипулировать им с помощью слабости и болезни.

Еще одной важной проблемой в этот период является *установление границ семьи*. Она включает в себя решение вопросов, кто из знакомых мужа или жены будет допущен в семью и как часто; насколько разрешено пребывание супругов вне семьи без партнера; насколько допустимо вмешательство в брак со стороны родителей супругов.

Молодая пара должна установить территорию, относительно независимую от родительского влияния, а родителям, в свою очередь, необходимо изменить способы взаимодействия с детьми после того, как те создали свою собственную семью.

3. Рождение детей и взаимодействие с ними.

Супружеская пара может быть не готова к появлению детей, и появление нежеланного ребенка может значительно осложнить проблемы его воспитания. Кроме того, люди, считавшие свой брак пробной попыткой, обнаруживают, что теперь расстаться им будет гораздо труднее.

Встречаются случаи, когда рождение ребенка рассматривается матерью как способ восполнения дефицита любви к самой себе. Послеродовая депрессия иногда рассматривается как реакция на утрату навсегда своего собственного детства.

Перед супругами возникает необходимость снова перестраивать взаимоотношения (проблемы иерархии, близости и т.д.), которые только что стабилизировались на предыдущей стадии. Может возникнуть ревность нового типа, если один из супругов почувствует, что другой больше привязан к ребенку, чем к нему. Пара попытается теперь решать проблемы через ребенка. Он может использоваться в качестве партнера по коалиции одного супруга против другого, примирителя в конфликтах и, иногда, единственного оправдания брака. Бывает, что его роль как средства коммуникации между супругами настолько велика, что, когда он вырастает и пытается покинуть дом, возникает серьезный кризис, поскольку супружеская пара оказывается перед необходимостью взаимодействовать друг с другом непосредственно, без участия ребенка. Вновь актуальными становятся проблемы, не решенные еще до его рождения.

Рождение ребенка представляет собой *факт объединения двух семей*. Это событие создает бабушек и дедушек, дядю и тетю с обеих сторон. Меняется процедура нанесения визитов. Семьи могут ссориться из-за того, как назвать ребенка, как его учить и воспитывать. Брак, который в распространенной семье рассматривался как временный, часто с рождением ребенка признается свершившимся фактом и принимается. Важно отметить также, что каждый новый ребенок изменяет общую ситуацию в семье.

Родители должны научиться справляться с множеством проблем, связанных с ребенком и делать это самостоятельно, так как в этот период молодые родители обычно не желают использовать те методы воспитания, которые когда-то применялись к ним самим.

Довольно важной проблемой этого периода является проблема *дефицита самореализации* у матери, деятельность которой ограничена лишь семьей, у нее могут возникнуть чувства неудовлетворенности и зависти по отношению к активной жизни мужа. Брак может начать разрушаться по мере того, как у жены будут возрастать требования относительно помощи по уходу за ребенком, а у мужа будет возникать чувство, что жена и ребенок мешают его работе. Иногда возникает сверхвовлеченность матери в проблемы ребенка, как способ компенсации недостаточно насыщенной жизни.

Время поступления ребенка в школу и учебы в ней часто сопровождается наступлением кризиса в семье. Конфликт между родителями становится более явным, так как продукт их воспитательной деятельности оказывается объектом всеобщего обозрения. Родители впервые переживают тот факт, что ребенок когда-то вырастет и покинет дом, а они останутся наедине друг с другом. Кроме того перед матерью может встать проблема возвращения на работу, так как ребенок уже не требует так много внимания, как раньше. К этому времени женщина может в большой мере дисквалифицироваться, и подобная перспектива может ее пугать. Возможно также обратное, когда этого не хочет муж, опасаящийся потерять над ней контроль. Одной из часто возникающих проблем этого периода является *школьная фобия* у ребенка, возникающая, если нет проблем в самой школе, вследствие *тревоги расставания*, особенно при депрессивной матери, редко покидающей дом. Способы коммуникации в семье становятся к тому времени стереотипными, и определенные их структуры не приспособлены к ситуации пребывания ребенка вне семьи.

Иногда треугольники со сверхвовлеченной матерью и отцом на периферии взаимоотношений продолжают существовать, даже когда родители формально разведены. Предъявляя ребенка, как проблему, мама борется с “наследством” отца. Она жалуется на те черты ребенка, которые она не принимала в отце. Сражаясь с ними, она подкрепляет и фиксирует у ребенка это поведение. В этом случае целью психотерапевта может быть помощь семье в “завершении незаконченных” дел с бывшим супругом.

В *неполных* семьях распространена *борьба через поколение*. Например, очень типично желание бабушки объединиться с ребенком против матери. Эта ситуация делает проблему иерархии в семье крайне запутанной, так как бабушка обычно претендует на главенствующее положение по отношению к своей дочери. Такая борьба через поколение может стать явной и очевидной только тогда, когда ребенок окажется вовлеченным во внесемейные структуры. Стереотип коммуникации, который до сих пор функционировал достаточно гладко, в этот период может сломаться, и семья обращается за помощью к психотерапевту.

4. Фаза стабилизации. Трудности на зрелой стадии брака.

Обычно эта фаза развития семьи соответствует кризису середины жизни супругов.

Один из распространенных конфликтов состоит в том, что когда мужчина достигает среднего возраста и приобретает высокий социальный статус, он становится более привлекательным для молодых женщин, в то время как его жена, для которой физическая привлекательность гораздо более важна, чувствует, что стала менее интересной для мужчин.

Часто наработанные семьей к этому времени стереотипы как

решения проблем, так и их избегания становятся неадекватными. Иногда это приводит к интенсификации проблемного поведения — такого, например, как пьянство или жестокость по отношению к супругу — и постепенно это достигает нетерпимого уровня. Дети все реже бывают дома, что заставляет родителей осознать, что рано или поздно они останутся наедине друг с другом и, если им хочется быть менее несчастными, то расстаться надо прямо сейчас, не дожидаясь подрастания детей.

Разрешить проблему, возникающую на зрелых стадиях брака гораздо труднее, чем в ранние годы брака, когда молодая пара еще нестабильна и находится в процессе создания новых стереотипов взаимодействия. *Подростковый кризис* с точки зрения семейной системы можно рассматривать как внутрисемейную борьбу за поддержание прежнего иерархического порядка. Например, мать может выработать определенные способы общения с дочерью как с ребенком, и, вместе с тем, она может иметь паттерны общения с женщинами как с соперницами. Когда же дочь подрастает и может представлять собой женщину-соперницу, устойчивое отношение матери к дочери нарушается. Отец ощущает себя между женой и взрослой дочерью как в ловушке. Подобный же конфликт возникает тогда, когда мальчик превращается в молодого мужчину, и отец должен взаимодействовать с ним и как со своим сыном, и как со взрослым мужчиной.

Чтобы стабилизировать семью, симптомы могут возникнуть как у родителей, так и у детей, но данный конфликт гораздо чаще, чем в другие периоды, возникает именно благодаря проблемам, существующим в отношениях между супругами.

5. Фаза, в которой дети покидают дом.

Наиболее интенсивные кризисы семья переживает тогда, когда кто-то вступает в семью или покидает ее. **Кризис 17-23 лет** - кризис, для которого характерна повышенная эмоциональная неустойчивость, страхи, появление различных соматических жалоб, чувства одиночества в связи с отделением детей от семьи, переживания жены по поводу быстрого старения.

В западной культуре отсутствует *четкая демаркационная линия*, определяющая, что подросток превратился во взрослого человека.

В некоторых семьях конфликт достигает максимальной остроты, когда самый старший ребенок покидает дом, в других обстановка ухудшается по мере того, как уходят все более младшие дети, и становится особенно кризисной, когда самый младший должен покинуть семью. Во многих случаях родители, которые успешно расставались со многими детьми, вдруг остро ощущают напряжение, когда критического возраста достигает определенный ребенок. В таких случаях оказывается, что этот ребенок играл в семье особо важную роль. Возможно, именно посредством этого ребенка родители общались друг с другом, либо забота о нем и любовь к нему сплачивали их.

Родители вдруг могут обнаружить, что им не о чем говорить друг с другом. Или вдруг обостряются старые разногласия и проблемы, решение которых было отложено из-за рождения детей. В семьях, где имеется только один родитель, он может ощутить уход ребенка как начало одинокой старости. В этот период возрастает число разводов. Если конфликт очень глубок, случаются попытки убийства и самоубийства.

Юношеская шизофрения и другие тяжелые нарушения психики могут представлять собой способы разрешения семейной проблемы на этой стадии жизни, когда семья дезорганизована. Если ребенок и родители не могут больше выносить изоляцию друг от друга, с ребенком может начать происходить что-то плохое. Становясь социально неприспособленным благодаря болезни, ребенок остается в кругу семьи. Родители могут продолжать использовать ребенка как источник несогласия или, наоборот, совместной заботы, и необходимость взаимодействовать друг с другом непосредственно отпадает.

Когда эмоциональная интенсивность в системе очень велика и тяга к слиянию слишком сильна, члены семьи часто стараются совершенно разорвать отношения. **Распад семьи** - приостановка функционирования, структурное крушение, прекращение внутренних и внешних связей и отношений, а также динамики развития семейной системы.

Разрыв взаимоотношений посредством увеличения эмоциональной или физической дистанции не заканчивает эмоционального процесса; наоборот, даже усиливает его. Если кто-то разрывает отношения с собственными родителями или сибсами¹, эмоциональные переживания и тяжесть таких отношений становятся еще более невыносимыми, подталкивая человека к новым отношениям с собственным супругом или детьми, которые становятся местом поиска срочного решения. Новые отношения будут становиться все более проблематичными под таким давлением, приходя к очередному дистанцированию и разрыву. Молодой человек проиграет в случае, если он примет крайнее решение: останется с родителями или навсегда покинет семью. Он должен отделить себя от своей семьи, но в тоже время сохранить с ней связи. Большинство семей оказываются способными поддерживать подобное равновесие, и именно к этой цели стремится современный семейный терапевт, помогающий провести церемонию инициации и перестроить семейную структуру таким образом, чтобы ребенок присоединился к миру взрослых, а родители научились относиться к себе и друг к другу иначе.

Жизненный цикл представляет собой непрерывный процесс, где проблемы решаются по мере их возникновения. Предыдущие поколения связаны с последующими многочисленными связями. Если молодые люди прерывают контакты со своими родителями, они лишают своего ребенка бабушек и дедушек и затрудняют своим родителям переход на более поздние стадии жизненного цикла.

¹ Сибсы – братья и сестры, имеющие одинаковых родителей.

6,7. Последние стадии жизненного цикла.

Уход на пенсию может сделать проблему пребывания наедине друг с другом еще более острой. Кроме того, недостаток в самореализации может привести к возникновению симптомов. Часто симптомы одного из супругов помогают другому приспособиться к жизни на пенсии.

Когда один из супругов умирает, другой остается в одиночестве и вынужден искать новые связи со своей семьей. Часто в это время возникает также проблема ухода за старым человеком.

Существуют примерные возрастные рамки, свойственные каждой культуре, для каждой фазы жизненного цикла семьи. В случае сильных отличий возраста членов семьи от нормативно ожидаемого, терапевт может прогнозировать возможные трудности перехода. Например, факт, что три сына в семье женятся в первый раз, когда им за сорок, может указывать на проблемы в покидании дома и установлении близких взаимоотношений. Анализируя проблемы жизненного цикла семьи, терапевту важно отмечать поздние или очень ранние браки; ранний или очень поздний возраст заведения детей; большую возрастную разницу между супругами; длительные или очень короткие промежутки между знакомством и браком или между браками. Например, очень короткое время между браками может свидетельствовать о возможных «незаконченных делах» с бывшим партнером и важном эмоциональном наследстве предыдущего брака. Кроме того, детям намного труднее адаптироваться в этом случае к изменениям в структуре семьи. Социальные изменения влекут за собой изменения в нормативно ожидаемом возрасте переходных периодов. Так, недавно существовавшие нормы для возраста заключения брака меняются. Пары теперь сочетаются браком позднее, часто к 25 годам и позже. По западной статистике, супруги, которые вступают в брак до 20 и после 30 лет имеют больший риск разводов.

1.2.2. Нарушения жизнедеятельности семьи

На протяжении всего жизненного цикла семья постоянно сталкивается с самыми различными трудностями и неблагоприятными условиями — болезни, жилищно-бытовые неудобства, конфликты с социальным окружением, последствия широких социальных процессов (война, социальные кризисы и т. п.). В связи с этим перед семьей часто возникают непростые проблемы, которые могут отрицательно сказаться на ее жизни.

Неудивительно, что и сами трудности, с которыми сталкивается семья, и их последствия вызывают значительный интерес социологов, психологов, психиатров. Исследования в этой области идут в основном в двух направлениях. Первое — исследование семьи в условиях трудностей, возникших в силу неблагоприятного воздействия социальных процессов: войн, экономических кризисов, стихийных

бедствий и т. п. Это направление наиболее широко представлено в предвоенных и послевоенных работах американских исследователей. Второе — изучение “нормативных стрессоров” — трудностей, встречающихся в обычных условиях, связанных с прохождением семьи через основные этапы жизненного цикла, а также возникающих, когда что-то нарушает жизнь семьи: длительная разлука, развод, смерть одного из членов семьи, тяжелое заболевание и т. д. Все эти обстоятельства приводят к многочисленным сложным последствиям — к проявлениям нарушений в жизни семьи. Это, с одной стороны, нарастание конфликтности взаимоотношений, снижение удовлетворенности семейной жизнью, ослабление сплоченности семьи; с другой — умножение усилий членов семьи, направленных на ее сохранение, и возрастание сопротивления трудностям.

Исследователями определены сложно опосредованные связи между истинными источниками трудностей и их осмыслением членами семьи; выявилось относительно независимое воздействие на жизнь семьи как объективных трудностей и связанных с ними нарушений, так и субъективного представления о них. Среди видов субъективного осознания членами семьи нарушений в ее жизнедеятельности в настоящее время наиболее изучены мотивы семейных конфликтов и разводов (Соловьев Н.Я.), проблемы и поводы обращения в семейную консультацию (Калмыкова Е. С., Обозова А.Н., Келам А., Эббер И., Навайтис Г., Копьев А.Ф.). В целом семейное нарушение представляет собой сложное образование, включающее факторы, его обуславливающие (трудность, с которой столкнулась семья), неблагоприятные последствия для семьи и ее реакцию (в частности, осмысление нарушения членами семьи).

Принято различать понятия семейных нарушений и трудностей следующим образом: **Семейные трудности** – это негативные, неприятные, деструктивные отношения между супругами, другими членами семьи, связанные с неудовлетворенностью базовых личных и семейных потребностей; а **семейные нарушения** - расстройства согласованности межличностных семейных отношений, отклонения от нормы в семейном функционировании.

Рассмотрим основные факторы, осложняющие функционирование семьи.

Прежде всего можно выделить острые раздражители и хронические нарушения: 1) острые (в том числе и сверхсильные) и хронические раздражители. Примером первых может служить смерть одного из членов семьи, известие о супружеской измене, внезапное изменение в судьбе и социальном статусе (например, арест одного из членов семьи), внезапное и сильное заболевание; 2) к хроническим нарушениям относятся чрезмерная физическая и психическая нагрузка в быту и на производстве, сложности при решении жилищной проблемы, длительный и устойчивый конфликт между членами семьи и т. п.

Можно выделить также следующие группы трудностей, с которыми сталкивается семья: связанные с резкой сменой образа жизни семьи (жизненного стереотипа) и с суммированием трудностей, их “наложением” друг на друга. Пример первых — психологические трудности, возникающие при переходе от одного этапа жизненного цикла к другому (заключение брака и начало совместной жизни, появление ребенка, прекращение семьей воспитательной деятельности). Такие переходы, как правило, сопровождаются довольно резким изменением образа жизни семьи. Пример вторых — необходимость практически одновременного решения ряда проблем в начале второго этапа (сразу после появления в семье первого ребенка) — завершение образования и освоение профессии, решение жилищной проблемы, первичное обзаведение имуществом, уход за ребенком.

По источнику возникновения семейные трудности можно разделить на следующие группы: а) связанные с этапами жизненного цикла семьи (например, сближение идеологий родительских семей у молодоженов); б) обусловленные неблагоприятными вариантами жизненного цикла (если молодожены произошли из семей с полярно противоположными идеологиями); в) ситуационные воздействия на семью (землетрясение, война).

Через все этапы жизненного цикла проходят “нормативные стрессоры”, которые в более или менее острой форме переживают все семьи: на первом этапе жизни — сложности взаимного психологического приспособления; конфликты, возникающие при формировании взаимоотношений с родственниками при решении жилищной проблемы; на втором — задачи воспитания и ухода за ребенком, ведения трудоемкого домашнего хозяйства. Сочетание перечисленных трудностей в определенные моменты жизненного цикла семьи приводит к семейным кризисам.

Нарушения, обусловленные неблагоприятными вариантами жизненного цикла, — те, что возникают при отсутствии в семье одного из ее членов (супруга, детей). Причиной может быть развод, длительная разлука супругов, внебрачный ребенок, смерть одного из членов семьи, бездетность супругов. При всем разнообразии вариантов развития семьи отмечается ряд общих источников нарушений. Это, во-первых, функциональная пустота, т. е. ситуация, когда одна из ролей, необходимых для успешного существования семьи, никем не выполняется. Например, с уходом отца из семьи его доля в воспитании уже невозможна. Во-вторых, могут быть трудности адаптации к самому факту, событию, породившему неблагоприятный вариант развития семьи (развод, смерть одного из членов семьи, необходимость воспитывать ребенка вне брака и др.).

К ситуационным нарушениям относятся трудности относительно кратковременные, но создающие угрозу функционированию семьи (серьезные заболевания членов семьи, крупные имущественные потери

и т. п.). Значительную роль в психологическом воздействии этих трудностей играет фактор внезапности (семья оказывается неподготовленной к событию), исключительности (легче переживается трудность, затрагивающая многие семьи), а также ощущение беспомощности (члены семьи уверены, что они ничего не могут сделать для того, чтобы обезопасить себя в будущем).

Неблагоприятные последствия воздействия трудностей. Насколько для семьи значима та или иная трудность, зависит прежде всего от того, сколь далеко идущие неблагоприятные последствия она имеет. Например, утрата определенной суммы денег для одной семьи — тяжелое нарушение ее жизнедеятельности, для другой — нет, в зависимости от того, какими средствами эти семьи располагают.

Разнообразны последствия воздействия трудностей на семью, они затрагивают различные сферы жизни семьи — нарушаются воспитательные функции семьи, супружеские отношения и т. п. При рассмотрении нарушений жизнедеятельности семьи учитывается также и то, как они действуют на ее членов: как правило, в результате те или иные потребности оказываются неудовлетворенными, что тормозит развитие личности, обуславливает возникновение нервно-психического напряжения, тревоги. Одним из важных, с точки зрения семейной психотерапии, последствий нарушений является их психотравмирующее действие — неблагоприятное воздействие на психическое здоровье индивида.

Семья, столкнувшаяся с трудностью, более или менее активно противодействует ей, стремится предотвратить ее неблагоприятные последствия. Исследования показывают, что семьи реагируют на трудности весьма различно. В одних случаях трудности оказывают явно мобилизующее, интегрирующее воздействие; в других, напротив, ослабляют семью, ведут к нарастанию в ней противоречий. Эта особенность реагирования различных семей особенно отчетливо прослеживается в случае “нормативного стрессора”.

Неодинаковая устойчивость семей по отношению к трудностям объясняется по-разному. Чаще всего говорят об определенном механизме, обеспечивающем успешное противодействие нарушению, — о “механизме решения проблем”, о семьях, умеющих решать проблемы (опознавать их, выдвигать версии решения, выбирать из них наиболее удачную). Выделяются также определенные группы особенностей семьи, благодаря которым она легче приспосабливается к неблагоприятным условиям. Среди таких особенностей — гибкость взаимоотношений, средняя степень четкости в формулировке ролевых ожиданий, сплоченность семьи, открытость в восприятии окружающего мира, т. е. отсутствие тенденции игнорировать какую-то часть информации о мире.

И тот и другой подходы имеют определенные недостатки. Действительно, способность семьи противостоять трудностям и

нарушениям в немалой степени зависит от умения ее членов осознавать и решать проблемы, которые обусловлены этой трудностью.

Семейные проблемы - широкий круг обстоятельств, особенностей внешней социальной среды, условия жизни семьи, личностные изменения ее членов, которые затрудняют функционирование семьи, удовлетворение базовых потребностей.

Психологические исследования и психотерапевтический опыт подтвердили, что развитие способности семьи к решению проблем, с которыми она сталкивается, подготовка к ним повышают стрессоустойчивость семьи. В то же время при таком подходе недостаточно учитывается то обстоятельство, что семейные проблемы имеют особый характер. Нередко их решение определяется не только интеллектуальным принятием какого-то варианта действий: может быть, необходимо определенное самоограничение каждого из ее членов, уменьшение уровня потребления, взятие на себя большей нагрузки, большее напряжение воли, улучшение взаимопонимания и т. д. Эти процессы относятся не только к семейному механизму решения проблемы, но охватывают самые различные стороны ее жизнедеятельности. Семья реагирует на трудность как целое, как единая система.

Что касается второго подхода, то его отличает определенная тавтологичность. Верно, что гибкость, открытость и другие перечисленные выше характеристики содействуют приспособлению семьи к новым трудным условиям, преодолению трудностей. Беда лишь в том, что само наличие у семьи этих качеств нередко устанавливается путем выяснения того, сколь гибко и открыто ведет себя семья, столкнувшись с разными трудностями. Получается замкнутый круг: почему семья хорошо справляется с неблагоприятными условиями? Потому что ей присущи гибкость, открытость. Откуда мы знаем, что ей присущи эти черты? Из наблюдений над тем, как она приспособляется к трудным условиям.

Рассмотрим теорию **латентного нарушения** Э.Г.Эйдемиллера, В.Юстицкиса, рассматривающую один из типов семейных нарушений.

Латентным называется такое нарушение, которое не оказывает существенного негативного воздействия на жизнь семьи в нормальных условиях, однако играет значительную роль в сложных обстоятельствах, определяя неспособность семьи им противостоять. Как в обычных, так и в необычных условиях члены семьи общаются, испытывая друг к другу определенные чувства, распределяют между собой права и обязанности и т.д. Но в обычных (благоприятных, а тем более "тепличных") условиях определенные нарушения во всех этих сферах оказываются вполне допустимыми: не слишком значительные нарушения взаимопонимания, умеренно выраженная конфликтность, пониженная способность членов семьи регулировать уровень своих требований друг к другу могут не оказывать значительного влияния на жизнь семьи. Другое дело — в трудных условиях: той степени взаимопонимания и взаимной

привязанности, которая существовала в семье, теперь уже оказывается недостаточно. Вот здесь-то и возникает разница в реакции семей на трудности. В семьях, где латентных нарушений нет или они минимальны, оказывается возможной мобилизация семьи, усиление ее сплоченности, активизация совместных действий. В семьях, имеющих такие нарушения, это трудноосуществимо. Семьи без латентных нарушений в этих условиях начинают функционировать лучше, а имеющие их — хуже.

Представление о латентных нарушениях дает возможность более точно и разносторонне понять отношения между семьей и различными трудностями, которым она противостоит. В соответствии с этим представлением трудные условия не просто выступают как фактор, нарушающий те или иные стороны жизнедеятельности семьи, — они прежде всего выявляют латентные нарушения ее жизнедеятельности, а эти нарушения, в свою очередь, определяют реакцию на трудности.

1.3. Нарушение процесса коммуникации как механизм формирования конфликта в семье

В нашей стране уже накоплен немалый опыт изучения семейного воспитания детей и подростков (Ковалев В. В., Захаров А. И., Личко А. Е., Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.); сформулированы такие понятия, как “семейная психотерапия” и “диагностика семейных отношений” (Мягер В.К., Мишина Т.М., Ковалев С.В., Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.); разработана модель семейно-интегративной психотерапии и модель психопрофилактической работы с семьями (Чаева С. И., Эйдемиллер Э.Г.); доказан тот факт, что в этиологии самых разных нервно-психических расстройств играют роль дисфункциональные нарушения в жизнедеятельности семьи (нарушения семейной коммуникации, системы ролей, механизмов семейной интеграции и т. п.) (Карвасарский Б.Д., Ковалев В.В.). Среди этиологических факторов детских неврозов нарушение системы отношений в семье занимает центральное место. Нарушение системы семейного воспитания, дисгармонии семейных отношений, по данным российских исследований, являются основным патогенетическим фактором, обуславливающим возникновение неврозов у детей (Спиваковская А.С.). Семьи с нарушенными отношениями не могут самостоятельно разрешать возникающие в их семейной жизни противоречия и конфликты. В результате длительно существующего конфликта у членов семьи наблюдается снижение социальной и психологической адаптации, отсутствие способности к совместной деятельности (в частности, неспособность к согласованности в вопросах воспитания детей). Различают два типа конфликтов: конструктивные и деструктивные.

Конструктивные конфликты - конфликты, способствующие выработке единых позиций, успешной адаптации к исполнению

различных ролей и протекающие на общем фоне положительных взаимоотношений в семье.

Деструктивные конфликты - конфликты, которые мешают выработать супругам, другим членам семьи единую точку зрения, и ведут к дезорганизации их общения и сотрудничества, к дезадаптации.

По объекту конфликты разделяются на **конфликты терминальных ценностей** - конфликты, выражающиеся в виде несогласия по проблемам важного и второстепенного в жизни, престижного и непрестижного, хорошего и плохого; и **конфликты инструментальных ценностей** - конфликты, проявляющиеся в различиях взглядов на способы и средства достижения жизненных ценностей.

Уровень психологического напряжения в семье имеет тенденцию к нарастанию, приводя к эмоциональным нарушениям, невротическим реакциям ее членов, возникновению чувства постоянного беспокойства у детей. Таким образом, дисгармония семейных отношений создает неблагоприятный фон для эмоционального развития ребенка. По мнению Л.А.Петровской, одной из основных причин конфликтов, т.е. дисгармоничного взаимодействия, является неадекватность восприятия членами семьи друг друга.

В отечественной психологической науке накоплен значительный опыт изучения механизмов социальной перцепции (Обозов Н. Н., Бодалев А.А.). Показано, что процесс общения является таким видом взаимодействия людей, в котором они выступают по отношению друг к другу как объекты, так и субъекты (одновременно или последовательно), причем не только как объекты и субъекты общения, но одновременно и как объекты и субъекты познания. Познание и взаимное влияние людей друг на друга — обязательный элемент любой совместной деятельности. От того, как люди отражают и интерпретируют облик и поведение, оценивают возможности друг друга (в том числе и в контексте семейных отношений), во многом зависит характер их взаимодействия, а также результаты, к которым они приходят в результате совместной деятельности (Бодалев А.А.).

“Достижение положительного результата в общении, как правило, связано с чувственным отражением друг друга, накоплением и правильным обобщением информации друг о друге. Отрицательный результат в общении часто оказывается следствием неадекватного отражения общающимися друг друга, недостаточности и неправильного истолкования информации, которой каждый из них располагает” (Бодалев А. А., 1982).

Всякое мышление совершается в обобщениях. Для процесса формирования у индивида знания о другом человеке как о личности характерно образование новых обобщений наряду с обращением к ранее сформированному. Ошибочно думать, что в том представлении, которое формируется у человека о другом, всегда находят свое

отражение все действительно присущие этой личности качества и ее индивидуальная неповторимая структура. Факты свидетельствуют, что в очень многих случаях познание другой личности сводится к отнесению ее к определенной категории людей (хороший специалист, слабый ученик и т. п.) лишь на основании оценки ее поведения и действий. При таком неполном познании неизбежно остаются нераскрытыми черты и признаки, составляющие индивидуальность каждого человека (Бодалев А. А.).

В результате этого процесса у индивида формируются представления о людях — эталоны, которые являются результатом анализа и синтеза впечатлений, получаемых человеком при взаимодействии с другими людьми (Бодалев А. А.). Наличие эталонов в ситуациях общения может приводить к информационной слепоте (когда не воспринимается информация, объективно важная для понимания ситуации).

Нарушение представлений о другом члене семьи рассматривается как один из важных источников нарушения коммуникативного процесса (Бодалев А. А.; Эйдемиллер Э. Г., Юстицкий В.). Межличностная коммуникация требует от общающихся хорошего представления о личности друг друга. Искаженное представление о другом члене семьи может выступить в качестве серьезного барьера взаимопонимания при информационном общении. Речь идет о тех случаях, когда искажено либо неполно представление члена семьи о других: неправильно понимаются их желания, их отношение к различным сторонам действительности. В этом случае индивид строит свои взаимоотношения с данным членом семьи, не учитывая каких-то важных для понимания взаимоотношении с ним качеств, мотивов. Результатом могут оказаться различного рода нарушения взаимоотношений.

Задолго до возникновения научной психологии и психотерапии взаимопонимание между супругами, между родителями и детьми рассматривалось в качестве одной из важнейших предпосылок стабильности семьи и семейного счастья. Неудивительно, что с первых же шагов развития семейной психотерапии ученых интересовали вопросы: как достигается взаимопонимание, как члены семьи обмениваются информацией, как они относятся к ней, как она перерабатывается? Первыми проблемы внутрисемейной коммуникации сделали главной темой своих исследований Дж. Джексон, Дж. Викленд, Дж. Левингер и Ж. Бенвеню, и до сих пор эти вопросы привлекают внимание многих психологов и психиатров.

В основе большинства работ по семейной коммуникации лежит учение о коммуникационном канале. Учение это — результат развития кибернетики и теории информации — исследует процессы передачи информации, раскрывает наиболее общие причины информационных искажений. До появления учения о коммуникационном канале обмен информацией между членами семьи понимался весьма упрощенно.

Считалось очевидным, что члены семьи обмениваются мнениями только тогда, когда хотят, что они передают именно то, что хотят передать и не сообщают друг другу ничего из того, что не хотят сообщить. Казалось также совершенно ясным, что те, кому адресовано сообщение, понимают его адекватно (Эйдемиллер Э. Г., Юстицкий В.).

Учение о коммуникационном канале показало, что в действительности процесс коммуникации значительно сложнее. В процессе коммуникации возникают расхождения между посылаемым и получаемым сообщениями, так как ни один говорящий-слушающий не может овладеть всеми потенциальными возможностями каждого слова. Значительная часть информации, которой обычно обмениваются члены семьи, ускользает от того, кто ее передал, причем последний склонен считать, что все, что он хотел сказать, воспринято и понято.

С точки зрения происходящих в семье процессов, важнейшим результатом более строгого и систематического подхода к семейному информационному общению является выявление многочисленных моментов, которые могут воспрепятствовать общению, исказить его смысл — барьеров общения.

Представляется важным сформулировать следующие выводы.

1. Межличностные коммуникативные проблемы представляют собой один из механизмов развития конфликта в семье, ведущего к возникновению нервно-психических заболеваний ее членов.

2. Возникновение коммуникативных проблем во многом обусловлено индивидуальными особенностями восприятия и представления членов семьи друг о друге.

Поскольку семейная коммуникация чрезвычайно сложна, причины ее нарушений могут быть столь же сложны и многообразны. Некоторые из них уже были рассмотрены: и неосознанность процесса коммуникации, и отсутствие коммуникационного внимания, и неумение выразить свои чувства в адекватной форме. В то же время при исследовании семей, оказывающих психотравмирующее воздействие на личность, на первый план выступают некоторые другие источники нарушений в процессе коммуникации.

Перегрузка коммуникации побочными функциями.

Каждое сообщение, кроме основной функции — передачи информации, может выполнять еще и дополнительные, причем одной из наиболее важных является управление представлением того лица, к которому адресовано сообщение, о говорящем и об отношениях с ним. Например, слова: “Мне хорошо с тобой” являются одновременно и предложением дальше проводить время вместе, и выражением симпатии и даже уважения к тому, с кем ведется разговор (он обладает теми качествами, благодаря которым с человеком бывает хорошо, а известно, что это весьма ценные качества). С другой стороны, произнося эти слова, говорящий следит за тем, чтобы в результате его не стали меньше уважать. Он постарается избежать, например, унижительной для себя

формулировки той же мысли (“Без тебя мне плохо”).

В результате любое сообщение, адресованное другому члену семьи, редактируется, проверяется по крайней мере по трем параметрам.

1. Соответствует ли оно имеющемуся у индивида представлению о том, каким он должен казаться окружающим. Например, индивид, которому очень важно, чтобы члены семьи считали его человеком опытным и сведущим, испытывает немалые затруднения, если ему нужно будет спросить у кого-то совета. Точно так же член семьи, желающий, чтобы его считали смелым, вряд ли решится рассказать другим членам семьи о своих опасениях и колебаниях или задаст вопрос: не опасно ли то, что он собирается сделать? Отвечая на вопрос: “Что бы вы хотели, чтобы о вас думали в семье?”, члены семьи перечисляют обычно целый ряд качеств: умный, честный, хороший муж, справедливый, бескорыстный. Это показывает, насколько сложен образ “Я для других” и, следовательно, сколь многообразные ограничения он может накладывать на процесс коммуникации.

2. Соответствует ли сообщение образу другого, т. е. тому, каким он хочет, чтобы мы его себе представляли. Действительно, если наше сообщение будет противоречить в каком-либо аспекте тому, как человек хотел бы выглядеть в глазах других, то оно может вызвать его протест и коммуникация не состоится.

3. Соответствует ли сообщение характеру взаимоотношений участников коммуникации. Одно и то же сообщение о том, что индивиду нужна “вон та книга”, будет формулироваться по-разному в зависимости от того, к кому оно обращено — к другу или просто знакомому, и вообще не будет иметь места, если должно быть обращено к врагу.

Перегрузка побочными функциями возникает, если значение трех перечисленных моментов настолько возрастает, что коммуникация становится невозможной. В этом случае информация легко вступает в противоречие с одним из трех образов: “Я для другого”, “Другой для меня”, “Наши взаимоотношения”, и коммуникация прекращается или превращается в конфликт. **Структура семейного конфликта** включает в себя конфликтную ситуацию (субъекты возможного конфликта и его объект) и образы участников конфликта.

Нарушение представления об адресате коммуникации как коммуникационный барьер.

Межличностная коммуникация требует от общающихся правильного представления о личности друг друга. Искаженное представление о другом члене семьи может стать серьезным препятствием для взаимопонимания при информационном общении.

Представление о личности члена семьи, к которому индивид обращается с каким-то сообщением, бывает необходимо по крайней мере в двух аспектах. Во-первых, необходимо знать и учитывать интеллектуальный уровень того, с кем общаешься, — что не всегда просто, особенно при общении с детьми. Есть люди, которые не умеют

разговаривать с детьми: говорят слишком упрощенно или сложно. Во-вторых, необходимо предусмотреть реакцию индивида на сообщение. Например, соответствует ли высказывание самолюбию адресата коммуникации, правильно ли будет понято намерение говорящего. Неспособность учитывать эти моменты лежит в основе многих семейных конфликтов, обид, недоразумений.

Итак, недостаточно полное знание особенностей личности другого супруга представляет собой важный барьер коммуникации, создавая препятствия для адекватного информационного общения. В связи с этим возникает необходимость в развитии методов изучения представлений супругов друг о друге.

2. САМОПОМОЩЬ В РЕШЕНИИ СЕМЕЙНЫХ ПРОБЛЕМ

2.1. Критерии выбора вида психологической помощи

Выбор вида психологической помощи основывается на выявлении в жизнедеятельности определенной семьи нарушений процесса взаимодействия, трудностей функционирования, ролевой идентификации, целей и установок членов семьи.

Психологическая помощь семье - система методов и методик выявления, предупреждения, понимания, исследования и преодоления личностных трудностей и семейных проблем одного индивида, партнеров либо всей семьи.

Задача изучения семьи весьма сложна. Это обусловлено следующими обстоятельствами.

1. Сложность семьи как социальной и психологической системы. Семья включает в себя большое число всевозможных отношений и взаимосвязей, для формирования которых имеют значение личностные особенности членов семьи, ее социальное окружение, обычаи, традиции, социально-экономические условия и т. д.

2. Отсутствие единого подхода к проблемам семьи, единого понимания ее сущности и структуры. Пока не выработана общая теория, которая могла бы стать основой для изучения семьи, вместо нее имеется значительное количество школ, течений и направлений с различными, нередко трудносопоставимыми подходами к проблемам семейной психотерапии. Это связано с тем, что семейная психотерапия и ее методология делают пока еще первые шаги.

3. То, что предметом изучения семейной психотерапии является та область социальной жизни, которая подвержена влиянию социальных стереотипов и представление о которой испытывает значительное воздействие обыденного опыта. Каждый человек имеет свой собственный семейный опыт и зачастую исходит только из него, пытаясь понять, что такое семейные отношения вообще.

4. Скрытость (интимность) многих происходящих в семье событий,

а также их изменчивость, отсутствие четких контуров.

Отсутствие в современной семейной психотерапии единой теоретической базы приводит к тому, что задачи и пути изучения семьи понимаются весьма различно представителями различных школ. Автор популярного учебника по семейной психотерапии Ф. Баркер не без юмора описывает, насколько по-разному рассматривался бы один и тот же случай (например, приступ необоснованного упрямства у ребенка) представителями разных школ семейной психотерапии. Представитель “структурной школы” С.Минухин обратил бы внимание на “слишком проницаемую” границу подсистемы “мать—сын” и “недостаточно проницаемую” “мать—отец”. Представитель коммуникативной школы сосредоточился бы на выявлении нарушений коммуникации в семье и постарался бы показать, как они приводят к психическому расстройству у ребенка. Семейный психотерапевт школы В.Сатир сосредоточился бы не на нарушениях, связанных с информацией, а на эмоциональной реакции, которую она вызывает у членов семьи, и т. д.

В современной западной семейной психотерапии действительно широко распространено мнение о том, что любой подход хорош и в конечном счете приводит к цели. Естественно, что это вызывает озабоченность и критическое отношение ученых, более строго и методически ответственно относящихся к проблемам диагностики. Предпринимаются многочисленные попытки решить проблему изучения семьи, не ограничиваясь рамками какой-либо школы. При этом ставится задача — построить такую диагностическую систему, которая удовлетворила бы (насколько это вообще возможно) представителей самых различных школ и течений.

Эклектический подход.

Его представители пытаются решить проблему изучения семьи путем объединения подходов разных школ в общую диагностическую схему. Они в полной мере используют то обстоятельство, что разные школы семейной психотерапии, как правило, занимаются анализом и коррекцией разных сторон жизнедеятельности семьи, поэтому мысль об объединении и нахождении соответствий между подходами совершенно естественна.

При разработке диагностических схем внимание сосредоточивается на том, какую именно информацию и в какой последовательности психотерапевт должен получить в ходе изучения семьи. Все схемы анамнеза нацеливают на получение двух видов информации о семье. Во-первых, это сведения о семье, которые в любом случае нужны при работе с ней, вне зависимости от того, какая семья и с какой целью обследуется: при работе с любой семьей необходимо знать ее состав, возраст ее членов, к какому социальному слою она относится и целый ряд других моментов. Во-вторых, это сведения об отдельных аспектах функционирования семьи, которые считаются наиболее важными в семейной психотерапии.

Рассмотрим известную “модель Мак-Мастерса”, разработанную тремя учеными, — Эпштейном, Бишопом и Левином, которая ставит своей целью дать общее и всестороннее представление об изучаемой семье в данный момент, ориентируя семейного психотерапевта на изучение 6 аспектов функционирования семьи: ее способности к решению проблем, коммуникации в семье, семейных ролей, аффективной отзывчивости, аффективной вовлеченности и контроля над поведением. Охарактеризуем каждый из аспектов этой модели.

1. *Способность семьи к решению проблем.* Авторы исходят из предположения, что, какова бы ни была проблема, с которой сталкивается семья в своей повседневной жизни, ее члены должны:

а) опознать проблему — т. е. понять, что перед ними именно проблема, требующая интеллектуальных и других усилий для ее разрешения. Без этого осознания семья может, например, ощущать неудовлетворенность жизнью, но полагать, что так и должно быть, и не задумываться о том, что должно и может быть иначе;

б) иметь информацию о проблеме: все, кто должен принять участие в ее решении, узнают о ней от того, кто первым ее обнаружил;

в) рассмотреть альтернативные пути решения: плохо, если принимается “первое попавшееся решение”;

г) принять одно-единственное решение: обсуждения не могут продолжаться вечно;

д) осуществить это решение;

е) убедиться в успешности своих действий и оценить результат.

Авторы справедливо указывают, что неспособность семьи к решению проблем вызывает цепную реакцию негативных последствий, одинаковых для разных семей и при решении разных проблем. Причиной несостоятельности в решении проблем может быть нарушение на любом из перечисленных этапов.

2. *Коммуникация в семье.* Схема анализа этого аспекта жизнедеятельности семьи в значительной мере отражает достижения коммуникативной школы, в нее включены характеристики, от которых зависит успешность коммуникации. Модель Мак-Мастерса предписывает выяснить две важнейшие характеристики коммуникационных процессов в семье:

а) открытость или, напротив, замаскированность информации, которой обмениваются члены семьи. Например, предложение одного из супругов “Пойдем, погуляем!” коммуникационно открыто, а выражение “Как насчет того, чтобы подышать свежим воздухом?” — это более замаскированный вариант, он допускает многообразные толкования (например, его можно интерпретировать как просьбу открыть форточку). Если в семье преобладают замаскированные высказывания, то можно говорить о стиле замаскированной коммуникации;

б) является ли коммуникация прямой или косвенной. Если “послание” высказывается именно тому лицу, к которому относится, а

не передается ему косвенно, то мы имеем дело с прямой коммуникацией.

3. *Семейные роли*. Ролевая структура семьи включает: функции, которые выполняет та или иная семья, привычные образцы поведения (роли), наличие навыков и умений, необходимых для выполнения роли, правила “приписывания” ролей членам семьи и, наконец, установление ответственности за различные внутрисемейные события.

4. Четвертый аспект — *аффективная отзывчивость* — объединяет группу эмоциональных отношений (Сатир В., 1999).

5. В центре пятого аспекта — *аффективной вовлеченности* — характер мотивации, определяющий отношение индивида к семье, его привязанность к ней.

Авторы модели диагностического анализа выделяют типы вовлеченности, которые наиболее важно учитывать в клинической практике, в том числе:

а) недостаточный уровень эмоциональной вовлеченности в семью;
б) “нарциссическая” вовлеченность, в основе которой лежит эгоцентризм, а интерес к семье существует лишь постольку, поскольку она обеспечивает удовлетворение чувства тщеславия и укрепление самооценки;

в) сверхвовлеченность: индивид эмоционально полностью слит с семьей, неудача или разрушение семьи равносильны для него гибели;

г) симбиотическая связь: утрата индивидом способности действовать и жить самостоятельно, полная зависимость от других членов семьи.

6. *Контроль поведения* — способ, каким семья оказывает влияние на поведение своих членов, регулирует его (ригидный контроль, хаотический, гибкий и др.).

Модель Мак-Мастерса весьма популярна и используется многими психотерапевтами. Знакомство с ней показывает, что она в состоянии удовлетворить ряд практических потребностей, возникающих при исследовании семьи, так как дает психотерапевту программу первичного изучения семьи, может подсказать, что именно ему еще не известно, о чем у него недостаточное представление. Если психотерапевт собирает сведения о семье в соответствии с данной диагностической схемой, то к концу исследования он уже неплохо представляет себе семью. В то же время многие важные диагностические проблемы остаются в данной схеме нерешенными, например, следующие:

1. Как соотносятся между собой рассмотренные группы характеристик семьи? Какой взаимосвязи между их нарушениями можно ожидать?

2. Существуют ли такие аспекты, которые не включены в диагностическую схему; каковы они и в каких случаях их нужно рассматривать? Фактически выделение именно этих аспектов жизнедеятельности семьи отражает не столько важность и значимость

их в жизни семьи, сколько внимание, которое уделяется им представителями основных школ семейной психотерапии.

Проблемный подход.

В этом случае отбор параметров, которые должны быть в центре внимания, совершается иным способом. Как врач, изучая определенную болезнь, больше всего интересуется совокупностью тех факторов, которые имеют непосредственное отношение к тому, что организм не справился с определенной нагрузкой, так и семейный психотерапевт, изучая неблагополучную в каком-либо отношении семью, прежде всего выявляет особенности, определяющие ее неспособность справиться с психической нагрузкой. В схему диагностического анализа при этом включается метод выявления и изучения типовых “слабых мест” семьи. Характерной является диагностическая схема, разработанная американскими психотерапевтами — “Трехосевая классификация проблемных семей”.

Нарушения развития семьи (первая ось) — это совокупность трудностей, возникающих на различных этапах развития любой семьи (первичная дисфункция), трудности установления удовлетворяющих отношений между супругами; проблемы, возникающие с появлением ребенка, с трудными этапами в его развитии, при уходе из семьи выросших детей и смерти близких; семейные кризисы, связанные с оставлением семьи одним из супругов, с повторным браком; хроническая неустойчивость семьи в связи с частыми отъездами одного из ее членов.

Нарушение семейных подсистем (вторая ось): дисфункция в супружеских отношениях (нарушение взаимной дополняемости, конфликт интересов супругов, патологическая зависимость одного из них); нарушения в подсистеме “родители—дети”; нарушения в подсистеме “братья—сестры”.

Нарушения функционирования семейной группы (третья ось): во-первых, нарушения интеграции отдельных членов в семье (дезинтеграция семьи; патологически интегрированная семья — случай, когда члены семьи вовлечены в несоответствующие им социальные роли; сверхструктурированная семья — при наличии жесткой системы ролей, ограничивающих инициативу отдельного ее члена, и др.), во-вторых, ряд нарушений во взаимоотношении семьи с окружающим миром (социально изолированные семьи; семьи людей с отклоненным поведением).

Схема является “трехосевой”, что означает, что существует возможность совпадения в семье проблем основных групп и их взаимного усиления.

“Трехосевая классификация” — самая интересная и наиболее последовательная попытка применить проблемный подход для диагностики семьи. Она вооружает исследователя четкой методикой выявления семейных проблем и анализа их соотношений, однако не лишена некоторых недостатков: она настраивает семейного

психотерапевта на поиск признаков определенных проблем, описанных в рамках методики, вместо того чтобы анализировать структуру и функции семьи в целом. Такой подход чреват смещением интереса с целостного анализа семьи на симптоматическое лечение отдельного семейного “органа”.

Факторные модели семьи.

К ним относятся диагностические схемы, основные параметры которых выявляются путем факторного анализа, т. е. метода математической статистики, который дает возможность экономного описания объекта — выявления таких его характеристик, которые позволяют получить максимально полную информацию о нем. Для этого сначала дается возможно более полный перечень характеристик определенной группы объектов (например, семей), а затем с применением математических процедур выявляется наименьшее число характеристик, с помощью которых объекты описываются столь же полно.

В качестве наиболее известного примера использования факторного анализа опишем “круговую модель”, разработанную Д. Ольсоном с соавторами. Они выделили два семейных фактора, которые наиболее полно характеризуют любую семью: семейное согласие и адаптируемость.

Семейное согласие — степень эмоциональной связи между членами семьи: при максимальной выраженности этой связи они эмоционально взаимозависимы, при минимальной — имеет место далеко идущая эмоциональная автономия каждого члена семьи. Семейная адаптируемость — характеристика того, насколько гибки или, наоборот, стабильны отношения в семье.

Авторы “круговой модели” полагают, что оптимальным является некоторый промежуточный (средний) уровень стабильности. Каждая из двух основных характеристик семьи может иметь четыре степени выраженности: две умеренные и две крайние. Характеризуя адаптируемость семьи, авторы выделяют следующие степени: ригидная — крайне устойчивая, стандартная — умеренно устойчивая, гибкая — умеренно неустойчивая, хаотичная — крайне неустойчивая. Точно так же четыре степени выделяются и при характеристике эмоциональной вовлеченности. Пересечение этих переменных (учитывая, что любая степень адаптируемости может сочетаться с любой степенью эмоциональной вовлеченности) дает 16 типов семей. Сочетание умеренных степеней выраженности дает 4 типа нормальных семей. Например, гибкая и эмоционально вовлеченная семья будет заметно отличаться от семьи стандартной и слабо эмоционально вовлеченной. Для первой более характерны спонтанные проявления чувств, меньшая взаимная предсказуемость действий, резкие изменения эмоционального климата семьи, значительно большее разнообразие форм общения, в том числе взаимного проявления чувств; члены такой семьи легче находят контакт с детьми, лучше понимают их, им в большей степени

присуще стремление к игровому, разнообразному проведению досуга. Остальные 12 типов семей, представляющих собой сочетания крайних степеней выраженности основных характеристик или умеренной степени одной с крайней степенью выраженности другой, имеют тенденцию к нарушениям.

Первоисточником нарушений в семье может оказаться любая из весьма многочисленных сторон ее жизни. Выход вышеуказанных переменных за определенные рамки (повышенная ригидность отношений в семье, чрезмерная или недостаточная эмоциональная связь) может или вообще не иметь отношения к истинному источнику нарушений в семье, или просто указывать на то, что в данной семье “не все в порядке”. Наряду с факторным анализом применяют и некоторые другие методы — метод главных компонент, интуитивная таксономия и т. д.

Метод интуитивной таксономии.

При этом подходе выделяют, руководствуясь прежде всего интуицией, успехами в коррекции семейных нарушений и всем опытом работы, определенные типы семей, которые содействуют возникновению и развитию нервно-психических расстройств. В семейной психотерапии опыт психотерапевта имеет огромное значение. Поэтому и возникают многочисленные типологии семей, отражающие представления (во многом интуитивные) ведущих специалистов в области семейной психотерапии. Эти типологии содержат, как правило, не более 7 типов семей, каждый из которых сопровождается емким, ярким и хорошо опознаваемым описанием. Известные явления семейной патологии рассматриваются как результат принадлежности семьи к тому или иному типу. Диагностика семьи в значительной мере сводится к установлению того, к какому же типу данная семья относится. Обосновывая свою типологию, ее авторы обычно ссылаются на значительный опыт работы и большое число обследованных семей.

Отнесение семьи к тому или иному типу осуществляется неформализованно, на основе учета соотношения значительного числа характеристик: мотивационных структур, составляющих содержательную сторону противоречий в процессе совместной деятельности; способов компенсации, позволяющих семье устойчиво существовать несмотря на наличие противоречий; обстоятельств, вызывающих декомпенсацию и т. д.

Интуитивная таксономия как подход к диагностике семьи имеет ряд важных преимуществ. Такой подход вообще характерен для начальных стадий изучения какой-либо сферы социальной деятельности. Нужно напомнить, что именно интуитивное выделение типов ознаменовало начальный этап развития психологии, сыграв большую роль в развитии психиатрии, особенно учения о психопатиях. Отталкиваясь от описаний типов “циклотимиков”, “шизотимиков”, “экстравертов”, “интровертов” и т. д., исследователи позднее разработали более строгие

психологические характеристики, соответствующие этим типам, создали научный инструментарий для их изучения и выявления.

Созданные таким образом типологии помогают врачу и психологу, активизируя их интуицию, столь важную для понимания семьи. В ходе семейного просвещения и рациональной психотерапии они играют весьма положительную роль: знакомство с семейными типологиями для многих людей является важным шагом в разрушении обыденного представления, что все семьи психологически одинаковы: хотят одного и того же, боятся одного и того же, зависят от одних и тех же обстоятельств.

В то же время данный подход имеет и свои недостатки. Интуитивно выделенные типы, как правило, не соответствуют ряду требований научной типологии. Чаще всего не соблюдается требование единства критерия: один тип обычно выделяется по одним признакам, другой — по другим. Следствием этого является взаимное наложение типов, наличие многочисленных “смешанных вариантов”. Диагностические критерии типологий бывают, как правило, нестрогими. Правильность отнесения семьи к тому или иному типу в значительной мере определяется искусством психотерапевта.

Таким образом, в настоящее время существуют различные подходы к выбору направления семейного диагноза, к отбору круга характеристик, на которые должно быть обращено основное внимание при поиске причин нарушений в семье. Каждый из этих подходов имеет свои положительные стороны и свои недостатки. Именно в установлении соотношений достоинств и недостатков различных подходов нужно искать пути их рационального использования.

Подход в духе модели Мак-Мастерса наиболее уместен в тех случаях, когда необходимо глубокое изучение семьи и есть основания считать, что нарушены различные стороны ее жизнедеятельности, и, наконец (учитывая длительность такого подхода и большую трудоемкость), если есть необходимые условия для исследования. Методы, основанные на изучении главных характеристик, более приемлемы для оперативного изучения семьи. Проблемный подход применим в случаях, когда есть основания полагать, что нарушения в жизнедеятельности семьи связаны с ее неспособностью решить какую-то проблему, причем эти нарушения достаточно локализованы и не охватывают семью в целом.

2.2. Основные способы самопомощи. Саморефлексия семейных отношений. Основные методики самопсихотерапии

Если проблемы семейных взаимоотношений находятся в начальной стадии, то имеет смысл с целью разрешения существующих проблем обращаться к самопомощи. Самопомощь в решении семейных проблем

возможна только при определенном, достаточно высоком уровне психологической культуры человека. Такой человек должен быть способен к эмоциональному и когнитивному разграничению причин и следствий нарушения семейной коммуникации. Самопомощь имеет смысл только в случае умения человека объективно оценивать свой вклад и вклад каждого члена семьи в возникновении тех или иных семейных нарушений. В ином случае методики самопомощи могут быть использованы человеком в целях самоуспокоивания и снятия чувства вины (а не в попытке осознать свою деструктивную роль в семейном конфликте), что приводит не к разрешению семейной дисгармонии, а наоборот все более отдаляет членов семьи друг от друга.

Самопомощь - оказание помощи любым взрослым членом семьи самому себе психологическими методами и средствами в целях достижения психического здоровья, гармоничных отношений в семье.

Самопомощь предполагает, прежде всего, наличие у членов семьи навыков саморефлексии, а также самоанализа.

Саморефлексия семейных отношений - путь к изменению семейной ситуации через понимание того, что же поистине происходит.

Самоанализ - выражение себя как можно полнее и откровеннее, осознание собственных бессознательных движущих сил и их влияния на жизнь с выработкой способности изменения нарушающего семейного взаимодействия.

Большинство пособий, направленных на организацию самопомощи семьи, построены по схожим схемам, направленным на изменение установок супругов, изменение ценностных ориентаций, повышение самооценки супругов.

В качестве примера приведем выдержку из книги С.Пэйдж “Супружеская жизнь: путь к гармонии”:

“Эта книга подскажет вам, что для счастья в супружестве вам надо изменить не сам характер брака, а направление ваших мыслей... Многие, очень многие люди наслаждаются полноценным благополучным браком. Их может быть и еще больше, стоит им лишь внутренне измениться. “Но посмотрите только, — возразите вы, — как заняты консультанты по супружеским отношениям! Кроме того, лично я не знаю ни одной действительно счастливой пары”. Верно. Это опять старый взгляд. Вечный взгляд, не так ли? Вместо этого постарайтесь поверить, что вы с вашим супругом можете стать благополучной и веселой парой, которая искренне радуется своей связи и трепещет от желанья быть вместе. “Но что если я действительно не с тем партнером? — спросите вы. — Что если мы уже все перепробовали?”

Чем больше вы “пробовали”, тем сильнее укреплялись в убеждении: ваш брак безнадежен. В этой книге предлагается совершенно иной подход, который я назову “изменением второго порядка”. Суть в том, что обычные несущественные перемены при сохранении устоявшихся взглядов на брак не могут привести ни к какому значительному сдвигу.

Изменить нужно ваше представление о браке. Это перемена внутренняя, и если вы окажетесь способны на нее, то сможете кардинально изменить ваш брак”.

В качестве средств самопомощи выделяют такие методики самопсихотерапии как самогипноз, аутогенная тренировка и медитация.

Самогипноз - целенаправленное вызывание у себя самого гипнотического состояния с помощью определенных приемов и техник.

Аутогенная тренировка - метод вызывания у себя самостоятельно особого аутогенного состояния, использования и самостоятельного выхода из него.

Медитация - искусственно созданная ситуация, в которой занимающийся собой человек самосовершенствует свои мыслительные процессы или психические особенности, вдаваясь в размышления над произведенными искусственными обстоятельствами. Применение каждой из этих методик самостоятельно без помощи и присутствия других людей возможно только после специального обучения. Самостоятельное экспериментирование в освоении данных техник может привести к нежелательным последствиям для психики человека. Последнее особенно относится к людям со слабой нервной системой.

Способы самопомощи могут помочь на начальной стадии коррекции семейных отношений для снятия излишней тревожности и нервозности. Для решения глубоких межличностных конфликтов их применение малоэффективно из-за невозможности обогащения иным, позитивным опытом взаимоотношений.

3. СОВМЕСТНАЯ СЕМЕЙНАЯ ПОМОЩЬ

3.1. Способы совместной семейной помощи

Совместная семейная помощь - вид психологической помощи, во время которого взаимно с супругом происходит преодоление семейных проблем с применением доступных обоим психологических форм и методов, соблюдением необходимых правил зрелой семейной жизни.

Совместная семейная помощь является важным условием поддержания взаимоотношений в процессе долгой жизни семьи. Умение оказывать данный вид помощи друг другу может как вырабатываться в ходе совместной жизни супругов, так и приобретаться путем обучения на различного рода тренингах. В качестве таких приемов, приобретаемых в процессе специального обучения, можно назвать следующие:

1) Свободная дискуссия - открытый, доверительный, эмпатийный и безопасный диалог супругов о проблемах семьи.

Обучение методу свободной дискуссии чаще всего происходит в

форме группового обсуждения семейными парами своих проблем, и уходит своими корнями в методики группового решения проблем. Групповое обсуждение помогает супругам раскрыться и проявить себя с новой для них обоим стороны. Эмпатическое слушание трудностей, с которыми сталкиваются другие семейные пары, служит стимулом к переосмыслению собственных проблем (их значимости и уникальности). В присутствии других семейных пар, высказывающих поддержку и принятие, супругам бывает легче начать разговор о скрываемых друг от друга желаниях, мотивах поступков и пр., чем наедине, когда стереотипные модели конфликтного поведения не позволяют им проникать в сущность возникшей проблемы.

2) Методика “Семейный термометр” (В.Сатир) - создание эмоционально-психологической атмосферы, в которой честно обсуждаются заданные предметные проблемы, а каждый член семьи испытывает психологическую готовность к искреннему разговору.

3) Семейные советы - оригинальная форма группового руководства семейными делами, дискутирование и планирование различных вопросов жизнедеятельности семьи.

Суть процессов, происходящих в семейном совете, заключается не во внешнем ритуале, а в состоянии. По своей философии он приближается к совету старейшин в древних племенах. Когда семья, как единая система, заходит в какие-либо тупики, то члены семьи обращаются и актуализируют “СТАРЕЙШИН” внутри себя и в таком состоянии обсуждают необходимые вопросы. Отсюда следует, что семейный совет не может быть создан в любое время. Каждый член семьи должен к нему готовиться (обдумывать аргументы, варианты решения и пр.). В обыденной жизни семейный совет помогает отделить повседневные разговоры от значимых важных тем. Если один партнер приглашает другого на семейный совет, то уже это является показателем особенного значения выносимых на обсуждение вопросов.

Ритуал (процедура) семейного совета.

Определенное место проведения семейного совета желательно, но не обязательно. Важнее организовать свободное время (около 1-2 часов) для неспешного, обстоятельного обсуждения. Каждый должен иметь ручку и бумагу, чтобы иметь возможность делать записи при обсуждении. Все члены семьи имеют право голоса.

Полномочия семейного совета.

Значимость семейного совета во многом основывается на его широких полномочиях и неизменности выносимых решений. На семейном совете обсуждаются вопросы, которые касаются всех членов семьи. Однако некоторые вопросы, напр. сексуальные отношения супругов должны обсуждаться в отсутствие детей.

4) Методика “Искусственных разводов” - сознательное разъединение, расхождение на определенное время в общении,

проживании, проведении свободного времени для осознания сложившихся семейных ситуаций.

Данная методика применяется при необходимости некоторое время супругам пожить отдельно вследствие критической напряженности отношений из-за тех или иных внешних/внутренних конфликтных ситуаций. Важно, чтобы оба супруга такую необходимость могли “принять” и “отпустить” партнера на нужное ему время.

Ограничения такого искусственного развода - по возможности не оставлять партнера в критической для него ситуации, например, - болезнь, тяжелые профессиональные или семейные обстоятельства и пр. Время искусственного развода трудно определять, но примерно это должно быть не более трех и точно не более шести месяцев. Если супруги полгода живут отдельно и не возникает желания съезжаться, то вероятно необходимо оформлять официальный развод.

5) Методика “Конструктивных ссор” - методика супружеской взаимопомощи психологов Я. Готшба и К. Колби (1998 г.) по следованию определенным советам во избежание деструктивных ссор.

3.2. Типичные методы разрешения семейных трудностей.

Тактика разрешения семейных конфликтов

Как семья, так и личность являются самостоятельными объектами. Член семьи — не ее “подсистема”, но индивидуальность со своей историей и динамикой развития, чья жизнь не сводится к участию в семейной жизни и чье личностное развитие лишь отчасти зависит от развития других членов семьи и семьи в целом. С другой стороны, семья есть также самостоятельно развивающаяся система, функционирующая по своим законам, действительно во многом не зависящим от психологических и других особенностей членов семьи.

В семье не в меньшей, а пожалуй, и в большей степени, чем во многих других сферах жизни, сказав “а”, приходится потом говорить и “б”, и “в”, и “г” и все остальные буквы алфавита. Решив обзавестись детьми, члены семьи одновременно, независимо от своего желания, соглашаются на бессонные ночи, ограниченный бюджет, переживания, связанные с заболеваниями детей, резкое ограничение в возможности завести другую семью, конфликты по поводу методов воспитания и т. д. Решив не иметь детей, они с такой же неизбежностью выбирают пустоту в жизни, тоскливое чувство при виде счастливых многодетных семей, одинокую старость. Все эти последствия действительно не зависят от личностей членов семьи, но возникают как следствие их выбора.

Итак, развитие члена семьи и семьи в целом — это процессы независимые, и противоречия между ними совершенно естественны. Они могут возникать ежедневно и ежечасно, в материальных и

эмоциональных взаимоотношениях, в важных и второстепенных делах, причем это происходит не по вине семьи или ее отдельных членов, а в силу того, что все они — живые, развивающиеся организмы, со своей индивидуальностью, со своей логикой развития, тысячей нитей связанные с окружающим миром. Насколько естественны противоречия между семьей и личностью, настолько же естественна и каждодневная необходимость разрешать эти противоречия. В соответствии с весьма распространенной точкой зрения, желаемой нормой семейной жизни является “тишь да гладь” — стабильная семья с хорошими отношениями и удовлетворенностью всех ее членов. В действительности семейной нормой является как раз ситуация, когда индивид не вполне доволен своей семьей, постоянно сталкивается с тем, что та или иная сторона жизни семьи его не устраивает, когда между членами семьи имеются разногласия, а стабильность семьи находится под постоянной угрозой. В такой семье ее член постоянно стоит перед выбором: притерпеться к этой не устраивающей его особенности семьи (например, в случае внебрачной связи мужа жена может делать вид, что ни о чем не догадывается), отвергнуть (например, устраниться от участия в воспитании трудного ребенка) или, наконец, осуществить реинтеграцию. Семья, в которой “тишь да гладь”, — не норма, а скорее отклонение. Это просто непритязательная семья, члены которой постоянно выбирают первое решение — притерпеться, отказаться от удовлетворения личных потребностей в пользу сохранения стабильности семьи. Непритязательность такой семьи — не мудрость, а слабость.

Основой оценки функционирования семьи оказывается не общая или индивидуальная удовлетворенность, не отсутствие конфликтов, не наличие или отсутствие тех или иных трудностей в ее функционировании, а эффективность семейных механизмов интеграции семьи и личности, а из этого следует, что наиболее важным для характеристики семьи является то, как семья ведет себя перед лицом проблемы, столкнувшись с трудностью, с необходимостью перестроить свою жизнь и свои отношения.

Принято разграничивать два типа решения семейных проблем. Решение, обеспечивающее достаточно высокую степень интеграции потребностей индивида с его семьей на основе реструктурирования его позиции в семье, называется реинтегрирующим. Если борьба мужа и жены за лидерство привела к семейной структуре типа “муж — голова, а жена — шея”, в которой каждый улучил то, что хотел: муж — престиж главы семьи, а жена — возможность реально влиять на ход событий, то перед нами именно реинтегрирующее решение. В результате поле семейных отношений увеличилось. Появились новые семейные процедуры и правила. Они обеспечили большую интеграцию каждого супруга с семьей. Решенные подобным образом семейные проблемы являются “узелками”, из которых состоит ткань семейных отношений. Чем больше таких проблем решила семья, тем больше таких “узелков” и тем выше ее прочность.

Дезинтегрирующими называются любые другие решения. Это может быть:

1. *Отказ от решения (дезинтегрирующее — конфликтное)*. Супруги могут предпочесть дальнейшую борьбу за лидерство в семье. В этом случае появляется еще одна семейная история “о кошке и собаке”. Когда такое поведение постоянно, то основа житейской мудрости каждого супруга — бдительность и стремление “не оказаться в дураках”, а сталкиваясь с любой новой проблемой, они прежде всего выясняют, за чей счет она будет решена.

2. *Взаимная уступка (дезинтегрирующее — конформистское)*. Каждый из супругов до какой-то степени умеряет свои притязания на лидерство. В этом случае появляется два отчасти довольных, а отчасти недовольных члена семьи. Каждый получает только половину того, что ему нужно. Если для семьи характерны такие решения, то основа их житейской мудрости — непритязательность и взаимная уступчивость. Вот их характерное рассуждение: “Что такое семейная жизнь? В чем-то я уступлю, в чем-то жена. Результат — тот, что надо: семейное согласие”.

3. *Отказ одного из супругов от притязаний на лидерство (дезинтегрирующее — ретритистское)*. Это решение удовлетворяет другого супруга, однако он оказывается перед новой проблемой: “что дать взамен” второму члену семьи, который вынужден подавить свое стремление к лидерству и, конечно, недоволен. А если семья всегда решает проблемы таким образом, то основа семейной философии одного члена семьи — безграничное самопожертвование, а другого — вера в то, что одним своим присутствием в семье он уже делает всех счастливыми.

4. *Прямая дезинтеграция*. Никто из супругов не подчиняется другому. Каждый ведет себя так, как считает нужным. Семья в какой-то мере дезинтегрируется. Супруги не связывают друг друга, поддерживают только те взаимоотношения, которые не осложняются указанной проблемой. Основа жизненной философии в этом случае — вера в то, что важнее всего личная свобода и что ничто, в том числе и семья, не должно ее ограничивать.

Все эти решения ослабляют интеграцию семьи. Дезинтегрирующие решения — это прежде всего отказ от попытки найти решение реинтегрирующее, в этом все они — псевдорешения. Интеграция семьи прежде всего зависит от ее склонности искать и умения найти реинтегрирующее решение.

Для поиска реинтегрирующих решений требуются одни качества, а для дезинтегрирующих — совершенно другие. Супруги могут выбрать дальнейшую борьбу, если обладают соответствующими “бойцовскими” качествами (способность выдерживать длительный конфликт, настойчивость в своих требованиях, вера в успех). Для выбора второго решения — взаимной уступки — нужна достаточная непритязательность (в данном случае — способность обойтись без полного удовлетворения желаний). В случае прямой дезинтеграции супругам легче, если они могут вообще обходиться друг без друга, не слишком нуждаются в

полнокровной семейной жизни.

Для того чтобы найти реинтегрирующее решение, требуется целая совокупность качеств. Рассмотрим их.

Как отдельные члены семьи и семья в целом отнесутся к проблемной ситуации? Здесь речь идет в первую очередь о том, понимают ли они, что перед ними именно проблема. Неспособность опознать проблемную ситуацию — явление довольно распространенное в семейной жизни. Иными словами, превалирует восприятие ситуации только как неудовлетворительной, но не как проблемной. В результате они не делают того, что делают обычно, пытаясь решить какую-то с проблему: уточнить ее, собрать информацию, которая могла бы оказаться полезной для ее решения, попытаться придумать варианты решения проблемы и т. д. Когда он пытается установить, где в его машине неполадка и как ее устранить (проблемное отношение), его поведение принципиально отличается от того, что он делает, столкнувшись с трудностью в своих семейных отношениях, — достаточно бездумно пытается применить известные ему варианты поведения. И, если это не дает желаемого эффекта, решает, что ничего нельзя сделать (по нашей типологии — дезинтегративное ретритистское решение). “Проблемная агнозия” (ситуация, когда семья имеет дело с проблемой и в то же время не распознает ее) — чрезвычайно распространенное явление.

Информационное обеспечение решения проблемы. Существует зависимость успешности решения проблемы от того, насколько конкретно члены семьи представляют себе проблему, с которой они столкнулись, каково их представление о своей семье и есть ли проблемы внутрисемейной коммуникации. Действительно, улучшение взаимопонимания между членами семьи (ликвидация коммуникационного дефицита) каждый раз оказывается значительным шагом на пути решения семейной проблемы, так как дает возможность яснее и точнее увидеть проблемную ситуацию и в особенности то, как она видится другим членам семьи, что, в свою очередь, помогает вернее оценить ее и обнаружить новые возможности решения. С другой стороны, рассмотрение коммуникационных проблем семьи показывает, что барьеры коммуникации по своей сути являются проявлением иных проблем: искаженное представление супругов друг о друге мешает им понять друг друга, однако оно само является одним из последствий того, что они мало знают друг о друге; конфликтные отношения связаны также с недостатком общения, однако именно недостаточность коммуникационного процесса играет важнейшую роль в этиологии конфликтного отношения.

3.3. Правила предупреждения семейных проблем

Многие семейные ссоры могли бы быть успешно разрешены, если бы супруги знали заранее, что причины столкновений закономерны, более того, необходимы для создания особой формы совместной жизни людей, какой является семейная группа. Иными словами, знание

некоторых психологических законов, по которым строится внутрисемейное общение, при желании самостоятельной работы способно уберечь от многих осложнений, сохранить благоприятную атмосферу. Приведем семь “законов” супружеской гармонии, сформулированных А.С.Спиваковской.

ЗАКОН ПЕРВЫЙ: СОЕДИНЕНИЕ. Этому психологическому закону подчиняется само создание семейной пары. Действительно, двое людей, сначала совершенно чужих друг для друга, создают или, по крайней мере, пытаются создать новую семью. Разнообразные сложности, возникающие при создании новой семейной группы, могут быть описаны как проблема соединения. В чем психологическая особенность этого первого закономерного семейного внутреннего конфликта? В некоторых ситуациях общения различие позиций представлено отчетливо, например, учитель — ученик, игрок — судья и др. В семейном общении различие позиций часто скрыто, их выяснение требует специального осознания.

Реализация цели объединения требует известных усилий от обоих партнеров, но момент их приложения, или, мужчины и женщины, проявляется в разное время.

У мужчины эта мобилизация сил наступает до объединения, поскольку в общем виде она связана с необходимостью того или иного подхода к женщине, внушения ей интереса, влечения, любви.

Для женщины “героизм” начинается после объединения, и он прежде всего связан с необходимостью создания условий для материнства.

ЗАКОН ВТОРОЙ: СЛИЯНИЕ И ГРАНИЦА. Другая закономерность при создании семейной общности — противоречие между потребностью слияния и потребностью сохранения границы. Человеку свойственна потребность слияния с природой, с окружающим миром, с другим, близким человеком. Слияние в самой малой общественной группе, в семье облегчает человеку сохранение и поддержание своей личности. Человек более уверенно чувствует себя рядом с близким человеком, чем в одиночестве, он нуждается в поддержке, которая дает ему известное чувство безопасности, в эмоциональном созвучии, что повышает его способность к самостоятельной деятельности.

Тенденции к слиянию противостоят присущее каждому человеку стремление сохранить и утвердить целостность и ограниченность своего “Я”. Поэтому потребность постоянной близости, к которой обязывает семейная жизнь, необходимость сплочения семейной группы требуют определенных усилий, для борьбы с противоположно направленными силами, стремящимися к некоторому отдалению, сохранению известных границ, дистанции между супругами. Таким образом, семейные отношения только по этому параметру не представляют собой стабильности, наоборот, гармония есть результат некоторого противоборства противоречивых тенденций.

Так же, как и в других аспектах семейных отношений, каждая семейная пара должна в своем взаимодействии пройти путь эволюции, в данном случае избрав наиболее приемлемую для обоих партнеров дистанцию, позволяющую удовлетворить и потребность в слиянии, и потребность в сохранении индивидуальной границы. Бывает, что именно проблема дистанции становится причиной распада семейной структуры, когда потребность одного из супругов в близости или границе длительное время не находит удовлетворения и центробежные силы берут верх.

ЗАКОН ТРЕТИЙ: ВЗАИМОДОПОЛНИТЕЛЬНОСТЬ. Часто супруги из психологически дисгармоничных семей жалуются на различие характеров, которое якобы приводит к утере взаимопонимания.

Основная индивидуальная черта, приобретаемая человеком в детстве и весьма существенная при создании собственной семьи — это та или иная степень потребности в близости или эмоциональном контакте и потребность в сохранении естественной границы. Воздействие различий темперамента на гармонию семейных отношений — вопрос весьма важный, но он, скорее, относится к компетенции сексологической. Дисгармония интимных отношений в большинстве случаев не причина, а результат неразрешенных психологических проблем в семье.

Несомненное значение в укреплении психологической стабильности семьи следует придавать индивидуально-личностным характеристикам супругов, таким, как импульсивность или обстоятельность, общительность или стремление к уединению, эгоизм или альтруизм, веселость или склонность к печали, деспотизм или подчиняемость, оптимизм или пессимизм, безалаберность или организованность, подвижность или инертность. Психологическое изучение личности супругов, объясняющих свое семейное неблагополучие несходством характеров, обнаруживает их схожесть, а не различие. При объединении супругов с полярными чертами характеров семья более стабильна, тогда как при одинаковости черт взаимоотношения в семье приобретают признаки большей конфликтности и субъективно воспринимаются как характерологически различные. Стабильности семейных отношений способствует так называемая комплиментарность, то есть взаимодополнение личностных черт.

ЗАКОН ЧЕТВЕРТЫЙ: СООТНЕСЕНИЕ ЦЕЛЕЙ И ПЛАНОВ. Помимо черт личности супругов, на семейные отношения чрезвычайно существенное влияние оказывают личностные цели и планы. Довольно часто в повседневной жизни собственный план одного из супругов должен быть отброшен, когда потребности семейного союза требуют реализации совсем других заданий, а иногда необходимости принять чужой план. Диалектика в отношениях между супругами в этих случаях приводит или к рассмотрению этого нового плана как своего собственного или же

вызывает реализацию плана по принуждению, с постоянным внутренним сопротивлением. Оба варианта психологически конфликтны и нередко становятся источниками серьезных семейных ссор. Прежде всего желательно придать любой семейной деятельности творческий, а не раз и навсегда заданный принужденный характер. При подчеркивании ценности самого процесса деятельности отношения, складывающиеся в семье, становятся иными. В творческой деятельности, где главенствует наслаждение самим процессом труда, происходит слияние с окружением, а семейный союз все больше воспринимается супругами как особая внутренняя ценность и необходимость.

ЗАКОН ПЯТЫЙ: УЗНАВАНИЕ. Люди в своих эмоциях, личностных чертах, в своем внутреннем мире весьма изменчивы, подчас противоречивы и поэтому неожиданны. Утверждение о раз и навсегда приобретенном, застывшем знании о другом человеке несомненно ошибочно. Оно чаще всего отражает собственное эмоциональное настроение говорящего. В стремлении человека оперировать некоторыми застывшими схемами проявляется механизм защиты от излишней неопределенности, непредсказуемости. Оперирование застывшими образами, созданными собственным воображением именно в результате этой неподвижности и окончательности, совершенно не отвечает действительности и “правде о другом человеке”, которая всегда подвижна и изменчива. Поэтому не следует прибегать к формулам (“он, она — такой, такая”) для объяснения поведения близкого человека. В семейном контакте необходимо вырабатывать постоянное желание узнавания.

ЗАКОН ШЕСТОЙ: ПОНИМАНИЕ И ПРИНЯТИЕ. Человеку необходимо быть в семье таким, каков он есть, без приукрашивания, без приписывания, без удержания внешне принятых черт поведения. В тех случаях, когда семейная атмосфера не такова и вынуждает человека сменить рабочую “маску” на домашнюю, общение становится неискренним, искусственным, вызывает повышенное напряжение, и в конечном счете только это и способно вызвать застойные внутренние конфликты, рано или поздно разрешающиеся бурными взрывами. Иногда сила взрывов способна окончательно разорвать ставшую чрезмерно эмоционально напряженной семейную связь. Таким образом, главным стержнем в формировании благоприятной атмосферы следует считать принцип принятия, распространяющийся как на детей, так и на взрослых членов семьи. Принимать — это означает стремиться понять и простить, дать возможность отдохнуть, признать право любого человека на слабости и несовершенство, на ошибки, дать возможность проявить подчас противоречивые чувства и эмоции, дать возможность безопасного сбрасывания “масок”.

ЗАКОН СЕДЬМОЙ: ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЗРЕЛОСТЬ И ЧУВСТВО ОТВЕТСТВЕННОСТИ. Согласованность семейного общения, несомненно, зависит и от известной дисциплинированности супругов. Супружество возлагает определенные обязанности, приносит ежедневные хлопоты; успешное выполнение семейных обязанностей предъявляет к человеку

особые требования. В психологическом плане можно говорить о двух главных требованиях: эмоциональной зрелости и чувстве ответственности. Под эмоциональной зрелостью следует понимать не столько потребность в любви, сколько способность любить другого. Известное усилие, необходимое в семейном контакте, в том числе и для затраты эмоциональных сил, у личностно незрелых людей вызывает слишком большое напряжение. Накопление напряжения создает особое эмоциональное сгущение, в котором чувства пульсируют от одной крайности к другой, возникает мелькание эмоций между противоположными знаками “люблю” и “ненавижу”. Чувство ответственности выполняет функцию упорядочивания форм поведения в семье. Независимо от того, хочется или нет, независимо от настроения и актуально-эмоционального состояния у супругов должна сохраняться определенная линия поведения, исходящая из осознанной необходимости заботы о другом человеке.

4. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЕМЕЙНАЯ ПОМОЩЬ

4.1. Основные способы специализированной семейной помощи. Сущность и содержание семейно-психологического просвещения

Специализированная психологическая помощь - вид помощи одному члену семьи или семье в целом специалистом - семейным психологом, психотерапевтом, сексологом, психиатром, прошедшим специфическую подготовку в области семейной психологии, психотерапии и других способов психологической помощи.

Специализированная семейная помощь оказывается в случае, когда семья как целостная система не может самостоятельно разрешить трудности и проблемы, с которыми она столкнулась.

В последние десятилетия в нашей стране происходит интенсивное развитие службы семьи; возник широкий круг учреждений и организаций самого различного профиля, ставящих своей целью содействие семье, помощь в преодолении ее трудностей.

Активно осуществляется **семейно-психологическое просвещение**, представляющее собой процесс распространения специалистами знаний в области семейной психологии, семейных проблем и психологических методов преодоления личностных и семейных трудностей.

К настоящему времени сформировалось значительное число всевозможных видов помощи семье: семейные консультации, службы знакомств, различные виды семейного просвещения и самообразования (семейные университеты, факультеты, лектории), сексологические, педиатрические, педагогические кабинеты. Чрезвычайно разнообразна

их деятельность: помощь в создании семьи (службы знакомств для одиноких) и ее укреплении (консультации для конфликтующих и разводящихся супругов); в воспитании детей (консультации и центры для родителей); семейная профилактика (консультирование и просвещение молодоженов, проблемных семей), семейная психологическая помощь неблагополучным семьям, консультирование по вопросам рождения детей и лечения бесплодия и др. Осуществляется поиск взаимосвязи и путей взаимодействия между всеми этими многочисленными формами. На помощь семье приходят специалисты различных профилей: сексологи, юристы, психологи, психиатры, педагоги.

Организация и координация деятельности учреждений службы семьи осложняется тем, что они относятся к разным ведомствам. В настоящее время в России семейное консультирование и семейная психотерапия в муниципальной медицине осуществляются врачами-психотерапевтами и клиническими психологами в основном в кризисных и психотерапевтических центрах (Санкт-Петербург, Тюмень, Чебоксары, Вологда и др.) и в медико-психологических центрах Министерства общего и профессионального образования (Санкт-Петербург, Москва, Владивосток, Тюмень, Вологда и др.).

Сильную конкуренцию бюджетным организациям составляют частные медицинские центры, частнопрактикующие врачи и психологи. Многие люди, не удовлетворенные качеством услуг государственных учреждений, обращаются за помощью к представителям альтернативной медицины.

В последние годы семейная психотерапия в нашей стране стала чрезвычайно популярной, даже модной. Возникли многочисленные и весьма различные по уровню профессионализма школы, центры, различные “учения”, по большей части опирающиеся исключительно на убежденность основателей и веру последователей, а не на научные знания или опыт; немалая их часть “изобретает велосипеды” — своим умом доходит до идей и методов, которые уже давно известны и хорошо изучены.

Издается огромное количество популярной литературы — различного рода “руководств по самотерапии” для родителей, супругов. В основном это скорее художественные произведения, исповеди, пламенные проповеди. Их авторы обращаются к эмоциям, чувствам, жизненному опыту читателя и чаще всего очень субъективны. Сосредоточиваясь на каком-то одном моменте семейной жизни, они видят панацею от всех семейных бед в работе именно с ним. В океане популярных изданий даже профессионалам — психотерапевту и психологу — порой нелегко отделить эмоции и восторги от методов, за которыми стоит реальный практический опыт.

Различают четыре основные вида специализированной психологической помощи семье:

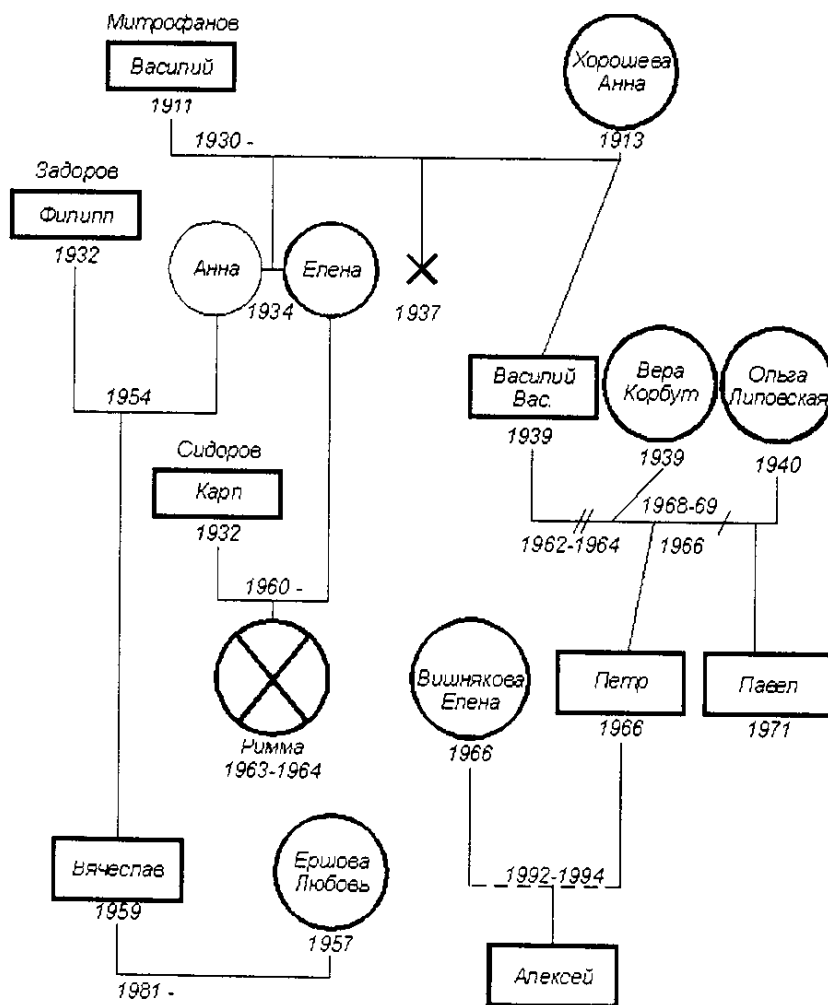
- 1) Семейно-психологическое просвещение
- 2) Семейное психологическое консультирование
- 3) Семейная психотерапия

4) Семейная психореабилитация.

Принципиальные отличия каждого вида помощи и специфику их применения мы будем подробно рассматривать в последующих главах.

4.2. Семейная психодиагностика

В настоящее время разработано множество диагностических методик изучения семьи: "Семейная социограмма", "Семейно-обусловленное состояние", опросник "Анализ семейной тревоги", "Конструктивно-деструктивная семья", диагностическая процедура "Наивная семейная психология", опросник "Сенсорные предпочтения



в семье”, методическая процедура “Предпочитаемый тип симпатии”, методика “Нормативное сопротивление”, опросник “Анализ семейных взаимоотношений”, Тест семейных установок Джексона, Тест-фильм Жиля, Системный тест семьи и многие другие.

Однако психологические методики изучения семьи не могут заменить целостного изучения семьи. Важным шагом на пути такого изучения является построение семейной генограммы. Для этого психотерапевт предлагает каждому члену семьи изобразить графически свое представление о семье с помощью определенных символов. Генограмма включает имена и возраст всех членов семьи. В ней даются даты рождений, смертей, браков, разводов и разрывов в отношениях. В свою очередь, психотерапевт на основании расспросов и наблюдения составляет генограмму семьи.

В качестве примеров приведем генограмму трех поколений семьи В. Митрофанова и А. Хорошевой.

Основные обозначения генограммы:



- мужчина (прямоугольник) с датой рождения, имя пишется внутри прямоугольника, фамилия - сверху;



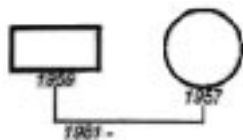
- женщина (круг) с датой рождения;



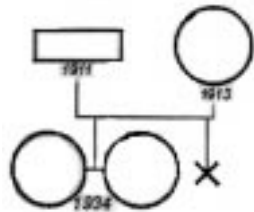
- покойная женщина с датами рождения и смерти;



- выкидыш или аборт;



- сестры-близнецы;



- супружеская жизнь с датами;

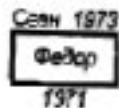


ы - отец, мать и дети (в порядке их

появления, слева направо)

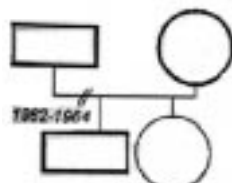


- сожительство (с датами)



- временный разрыв (с датами); указывается его начало

и дата воссоединения пары, а также дата заключения брака;



- приемный сын с датой рождения внизу и

датой приема в семью сверху;

- развод с датами супружеской жизни, дети остались с матерью.

Исследователь должен не только понять, какая именно информация ему нужна для определения направления диагностического исследования, — он должен еще ее получить. Решение этого вопроса связано как минимум с тремя проблемами:

1) *проблема интимности*: в соответствии с моральными и эстетическими нормами, с обычаями и традициями нашего общества некоторые области жизни семьи скрыты пеленой интимности и поэтому труднодоступны для посторонних людей;

2) *проблема изменчивости*: многие события семейной жизни протекают быстро, не задерживая на себе внимания, легко ускользают даже от опытного и тренированного наблюдателя;

3) *проблема разбросанности данных*: многие явления, представляющие интерес для семейного психотерапевта, существуют в разных сферах деятельности семьи и проявляются только в отдельные моменты ее жизни. Например, такой феномен, как подчинение одного члена семьи другому, проявляется не непрерывно, а лишь в определенных ситуациях (когда у подчиненного члена семьи возникает желание поступить по-своему и это не соответствует планам доминирующего).

Семейные психотерапевты упорно ищут пути решения всех трех проблем.

Проблема полноты информации и преодоление барьера интимности. Беседа с членами семьи, наблюдая за их жизнью, психотерапевт стремится создать все условия для того, чтобы дать им возможность без стеснения и полно раскрыть жизнь своей семьи. Как и в других видах психотерапии, это достигается соответствующим отношением психотерапевта, его благожелательностью, готовностью без стеснения и ограничений обсуждать даже самые щекотливые вопросы, а также тем, в какой мере он сумеет создать у члена семьи уверенность в том, что правильно понимает его, что не имеет другого, затаенного мнения об услышанном от пациента и, наконец, что все услышанное останется полной тайной.

Психологические барьеры к установлению контакта с психотерапевтом настолько глубоки и разнообразны, что нередко, для того чтобы их обнаружить и обойти, требуется большое искусство. На первом этапе установление глубокого контакта напоминает движение вслепую. Неудивительно, что семейные психотерапевты пытаются найти альтернативные пути обеспечения полноты информации.

Один из них — техника «присоединения к семье», разработанная американским психотерапевтом С.Минухиным. Техника эта предполагает более или менее длительное присоединение психотерапевта к семье (в одних случаях — совместное проживание с семьей, в других — совместное проведение досуга на протяжении какого-то времени). Такое присоединение дает психотерапевту совершенно уникальную возможность наблюдения семьи в ее повседневных условиях и привычных взаимоотношениях. Минухин описал разнообразные приемы, облегчающие присоединение к семье. Прием «аккомодации» сводится к тому, что психотерапевт, не пытаясь внести каких-либо изменений в жизнь семьи, напротив, старается усвоить неписанные

правила ее жизни и проверяет правильность своего понимания их сознательным применением. Прием “поддержания” заключается в том, что психотерапевт выявляет существующую в семье структуру отношений и действует только через нее. Например, если в определенной семье мать является лидером, то контакт с детьми психотерапевт устанавливает только через нее. Прием “мимезиса” включает попытки воспроизведения стиля общения, принятого в семье, вплоть до употребления тех же слов и оборотов. Нетрудно понять, что все описанные и многие другие приемы ориентируют психотерапевта на крайнюю осмотрительность при присоединении к семье, удерживают его от соблазна необдуманного психотерапевтического вмешательства, который очень силен, когда психотерапевт непосредственно наблюдает жизнь семьи. С другой стороны, данные приемы нацеливают психотерапевта (по крайней мере, на диагностической стадии) на наиболее полное слияние с семьей, ибо только оно позволяет ему не только понять, но и испытать на себе то, что происходит в семье.

Нет никаких сомнений в том, что организация непосредственного наблюдения за жизнью семьи, попытка практически освоить правила, регулирующие семейные взаимоотношения, дает значительные возможности в изучении и понимании семьи. Методика “присоединения” произвела большое впечатление на психотерапевтов различных школ как наиболее смелая и последовательная. Все чаще в печати появляются сообщения о различных формах участия психотерапевтов в жизни семьи. Одной из форм такого участия являются, например, совместные семейные психотерапевтические лагеря.

Проблема изменчивости психологической информации о семье. Как указывалось ранее, многие аспекты взаимоотношений в семье трудноуловимы в силу своей привычности и мимолетности. Это в особенности касается взаимной коммуникации, выражения эмоций, привычных реакций членов семьи на различные события внутрисемейной жизни. Выявление этих особенностей тем более необходимо, что именно неосознаваемая и малоосознаваемая часть семейных отношений оказывает наименее управляемое воздействие на членов семьи, на их представления друг о друге, на интерпретацию получаемых ими сообщений, просьб, замечаний.

С самого начала развития психотерапии возникала необходимость в технике, позволяющей увидеть происходящее в “замедленном темпе”. Этой цели служат главным образом магнитофонная запись и видеозапись. Первые сообщения о применении видеозаписей в психотерапии появились в 1973 г. После этого интенсивно изучались терапевтические и диагностические возможности видеозаписи при осуществлении семейной психотерапии. Видеозапись обычно осуществляется в ходе совместного выполнения членами семьи какого-либо задания, которое им дал психотерапевт. Это может быть обсуждение какого-либо вопроса или же любая совместная деятельность. Важно,

чтобы в задании вовлекались все члены семьи, чтобы от них требовалась определенная активность и внимание. В этих условиях во взаимодействии членов семьи друг с другом активно проявляются привычные для них образцы поведения, коммуникации, сотрудничества. Видеозапись создает широкие возможности выявления и изучения этих привычных реакций. Уже непосредственный просмотр полученного материала с членами семьи позволяет обнаружить источники нарушений коммуникации и взаимодействия.

Для анализа видеоматериалов разрабатываются специальные оценочные шкалы. Они содержат перечень того, что нужно учитывать, наблюдая на видеозаписи семью, выполняющую то или иное задание. В качестве примера рассмотрим шкалу «отношение», которая призвана выявлять эмоциональные взаимоотношения между членами семьи, существующие на невербальном уровне. Известно, что даже если словесно члены семьи выражают исключительно положительные эмоции, то несловесно (поведением, жестами, интонацией, мелкими особенностями обращения) могут выражать эмоции прямо противоположные. Видеозапись и наблюдения с помощью упомянутой шкалы дают уникальную возможность наблюдать эту сторону семейных взаимоотношений. В соответствии со шкалой «отношение» можно выявить следующее (например, при исследовании отношения родителей к детям): характер телесных контактов (касания, поглаживания, дружеские толчки) свидетельствует о том, что имеется «принятие».

- особенности контакта глазами: о «принятии» свидетельствуют постоянные контакты глазами, сопровождаемые улыбкой;
- особенности интонации: о «принятии» свидетельствует мягкий тон, отсутствие категоричности.

Другие разделы шкалы учитывают скорость речи, физическую дистанцию, которая выдерживается при общении. Применение видеозаписи создает возможность тщательного изучения многих сторон жизни семьи, выявления того, что при обычном обследовании ускользает.

Проблема разбросанности данных. Многие явления, интересующие психотерапевта, проявляются не концентрированно, а в разные моменты жизни семьи и в разных сферах ее жизни. Для того чтобы их выявить, необходимо специально создавать экспериментальные ситуации, в которых поведение индивида свидетельствует об их наличии или отсутствии.

В ходе семейной психотерапии психолог сталкивается с такими ситуациями, когда одному из супругов необходимо правильно понять мысли и чувства другого, обнаружить определенный уровень эмпатии. Однако таких ситуаций может быть недостаточно, они могут быть двусмысленными, допускать различные толкования. Специальное же исследование дает возможность на протяжении относительно короткого времени многократно наблюдать проявления прогностической эмпатии, хорошо изучить ее особенности.

Другая возможность изучения свойств, проявляющихся нерегулярно, — это применение опросников, опирающихся на самооценку супругов. В нашей стране, как и за рубежом, проделана значительная работа по разработке различного вида опросников. Созданы методики для оценки уровня благополучия супружества и удовлетворенности браком; понимания партнера, его эмоциональной привлекательности и уважения к нему, ролевых ожиданий в браке (в аспекте воспитания детей, организации быта, интимных отношений, эстетических ценностей, изучения конфликтности отношений). Опросники дают возможность быстро получить информацию о самых разнообразных аспектах семейных отношений, но их надежность нередко в значительной мере зависит от способности членов семьи к самонаблюдению, к адекватному восприятию различных сторон жизни своей семьи. Исследования самопознания людей, интенсивно проводящиеся в последнее время, свидетельствуют о том, что при наблюдении нерегулярных и слабо концентрированных событий в своей собственной жизни индивид сталкивается со значительными трудностями, которые возникают, в частности, в силу “искажения перспективы”. Индивид, наблюдающий за собой, многое воспринимает не так, как сторонний наблюдатель. Все это приходится учитывать при использовании автохарактеристик членов семьи и их отчетов.

4.3. Семейное психологическое консультирование

Семейное консультирование имеет свои отличительные признаки, границы и объем вмешательства. Оно развивалось параллельно с семейной психотерапией и эти два вида психологической помощи взаимно обогащали друг друга.

Семейное психологическое консультирование - способ специализированной психологической помощи по осознанию семейной проблемы, ее основных причин и поиске путей преодоления, а также принятия решения по затруднительным вопросам жизнедеятельности семьи.

Принципиальное отличие психологического консультирования от психотерапии заключается в отказе от концепции болезни, в акценте на анализе ситуации и аспектов ролевого взаимодействия в семье, на поиске личностного ресурса субъектов консультирования и на обсуждении способов разрешения ситуации — “веера решений”.

Интегрируя практические приемы проведения семейного консультирования представителями различных школ, можно сформулировать следующие принципы и правила семейного консультирования (Эйдемиллер Э.Г., Александрова Н.В., Васильева Н.Л., Вовк А.И. и др.):

1. Установление раппорта (контакта) и присоединение консультанта к пациентам. Достигается с помощью соблюдения конструктивной

дистанции, помогающей оптимальному общению, синхронизации дыхания консультанта и заявителя “проблемы”, использования предикатов речи, отражающих доминирующую репрезентативную систему того, кто делает сообщение о семейной проблеме.

2. Сбор информации о проблеме пациента с использованием приемов мета-моделирования и терапевтических метафор (Гордон Д.). Субъективизации психотерапевтической цели способствуют такие вопросы: “Чего вы хотите?”, “Какого результата вы хотите достигнуть?”, “Пожалуйста, попробуйте сказать об этом без отрицательной частицы “не”, в терминах положительного результата”.

3. Обсуждение психотерапевтического контракта. Эта часть проведения консультирования признается многими специалистами одной из самых важных. Обсуждается распределение ответственности: консультант обычно отвечает за условия безопасности консультации, за технологию доступа к разрешению проблем клиента, а клиент отвечает за собственную активность, искренность, желание осуществить изменения своего ролевого поведения и т. д. Затем участники консультирования обсуждают продолжительность работы (в среднем общее время консультирования — 3-6 ч) и длительность одного сеанса. Также следует обсудить периодичность встреч. В практике семейного консультирования обычно вначале — 1 сессия в неделю, а потом — 1 раз в 2-3 недели.

Важной стороной в консультировании является обсуждение условий оплаты либо предоставление клиенту информации о том, сколько она может стоить, если консультирование осуществляется в муниципальном бюджетном учреждении. Такое обсуждение способствует усилению мотивации клиентов к терапевтическим изменениям. Наконец, важно оговорить возможные санкции за нарушение сторонами условий контракта.

4. Уточнение проблемы клиента с целью максимальной ее субъективизации и тестирование ресурсов семьи в целом и каждого ее члена в отдельности. Этому помогают вопросы типа: “Как раньше вы справлялись с трудностями, что вам помогало?”, “В каких ситуациях вы были сильными, как вы использовали свою силу?”

5. Проведение собственно консультирования. Необходимо укрепить веру клиентов в успешность и безопасность процедуры консультирования с помощью утверждений такого содержания: “Ваше желание осуществить изменения, ваш прежний опыт, активность и искренность в сочетании с желанием консультанта сотрудничать с вами, его профессиональные качества и опыт будут надежной гарантией успешности работы”.

а) Обсуждение с участниками консультирования положительных и отрицательных сторон сложившихся стереотипов поведения. Здесь возможны такие вопросы: “Что самое плохое для вас в сложившихся обстоятельствах?”, “Что самое хорошее в обсуждаемой ситуации?”;

б) Совместный поиск новых шаблонов поведения — “веера решений”. Консультант предлагает следующие вопросы: “Чего вы еще не делали, чтобы решить проблему?”, “Как вели себя значимые для вас люди, оказавшись в похожей ситуации?”, “А вы так смогли бы поступить?”, “Что вам поможет совершить такой же поступок?”

Возможно использование приемов визуализации: клиенты, находясь в трансе (а этому способствует “точное следование по маршруту проблемы заявителя”), создают образ новой ситуации и фиксируют возникающие при этом кинестетические ощущения.

6. “Экологическая проверка”: консультант предлагает членам семьи представить себя в сходной ситуации через 5-10 лет и исследовать свое состояние.

7. Приближаясь к завершению консультирования, консультант предпринимает усилия по “страхованию результата”. Это связано с тем, что иногда клиенты нуждаются в некоторых действиях, способствующих обретению ими уверенности, когда осваивают новые шаблоны поведения. Они могут получить от консультанта какое-нибудь домашнее задание, приглашение на повторную консультацию через некоторое время для обсуждения полученных результатов.

8. В ряде случаев необходимо произвести процедуру “отсоединения”. Она может произойти автоматически при сравнении клиентами заявленной цели и обретенного результата, но в ряде случаев консультант вынужден стимулировать отсоединение. Д.Хейли с этой целью часто использует “парадоксальные задания”, точное выполнение которых приводит к результату, прямо противоположному заданному.

В настоящее время семейное консультирование является наиболее востребованной населением России видом психотерапевтической помощи. Кроме системы здравоохранения, семейные консультанты появились и в системе образования — в психологических центрах, непосредственно в школах, а также в консультациях, действующих в системе министерства социальной защиты, в комитетах по охране семей и детства и в других учреждениях.

Наиболее частой причиной обращения в консультацию являются супружеские проблемы (исключая случаи обращения родителей по поводу своих детей, но, как известно, и здесь за внешним поводом — проблемы ребенка — нередко кроется более глубокий: личностные и межличностные проблемы самих родителей). Среди проблем, являющихся наиболее частыми поводами для обращения в консультацию них следует назвать:

I. Различного рода конфликты, взаимное недовольство, связанные с распределением супружеских ролей и обязанностей.

II. Конфликты, проблемы, недовольство супругов, связанные с различиями во взглядах на семейную жизнь и межличностные отношения.

III. Сексуальные проблемы, недовольство одного супруга другим в

этой сфере, их взаимное неумение наладить нормальные сексуальные отношения.

IV. Сложности и конфликты во взаимоотношениях супружеской пары с родителями одного или обоих супругов.

V. Болезнь (психическая или физическая) одного из супругов, проблемы и трудности, вызванные необходимостью адаптации семьи к заболеванию, негативным отношением к себе и окружающим самого больного или членов семьи.

VI. Проблемы власти и влияния в супружеских взаимоотношениях.

VII. Отсутствие тепла в отношениях супругов, дефицит близости и доверительности, проблемы общения.

Каждый пункт этого перечня включает в себя множество более частных случаев и типов ситуаций, и уже поэтому расширение списка представляется нецелесообразным. Но, прежде чем детально рассмотреть стратегии работы в каждом из упомянутых случаев, хотелось бы более подробно обсудить ряд теоретических положений, без понимания которых эффективное практическое консультирование кажется невозможным.

Необходимо отметить, что выделенные жалобы, безусловно, не являются взаимоисключающими. Так, ролевые разногласия обычно сочетаются и базируются на различиях во взглядах и представлениях супругов о том, как надо жить. А трудности в сексуальной сфере чаще всего являются лишь следствием и продолжением проблем супругов в межличностных отношениях, которые при этом могут никогда не обсуждаться или вообще не осознаваться.

В литературе по семейной и супружеской психотерапии на многих примерах продемонстрировано, что предъявляемые клиентом причины (которые и послужили основанием для вышеприведенного перечня) во многих случаях служат лишь поводом для обращения в консультацию. Они являются лишь описанием того, что происходит в отношениях, по какому поводу возникает взаимное недовольство супругов друг другом. Истинные причины при этом либо не предъявляются, либо, что бывает не менее часто, вовсе не осознаются супругами. Попытаемся понять, что имеется в виду, когда говорят об “истинных” причинах обращения супругов в консультацию, чем отличаются, используя терминологию В.Столина, “скрытый” и “явный” локусы жалобы (Бодалев А.А., Столин В.В.).

В сущности, общепринятый ответ на этот вопрос довольно простой: за проблемами, связанными с другими людьми, кроются личные проблемы клиента, которые он не хочет или не может обсуждать, и которые приводят к тому, что возникают трудности в межличностных отношениях, становящиеся, в свою очередь, поводом для обращения в консультацию. Так, когда причиной прихода являются супружеские проблемы, это значит, что стоящие за ними личные проблемы возникают и проявляются именно в тех сферах жизни, которые так или иначе связаны с супружеством. Какие же это могут быть проблемы?

Ответ на этот принципиальный вопрос упирается, по сути, в те или иные базовые теоретические представления консультанта, которые в явном виде могут и не проявляться в краткосрочной и часто довольно поверхностной работе в рамках психологического консультирования. Но, не опираясь вовсе ни на какие теоретические представления, консультант рискует потеряться в том потоке информации, который обрушивают на него супруги, где различные упреки, недовольство, конкретные факты и домыслы путаются и переплетаются друг с другом. Наличие более глубокой теоретической базы помогает психологу выделить некий единый стержень, нить, за которой можно следить в течение всей беседы, нанизывая на нее и структурируя в соответствии с ней информацию, поступающую от клиентов. Благодаря такому критерию, как теоретические представления, важное легко может быть отделено от второстепенного, незначительные факты отброшены, а существенные не забыты.

Один из таких наиболее часто используемых в психоаналитическом направлении конструкторов (или, говоря более развернуто, представлений о том, что происходит на более глубинном уровне взаимодействия и что приводит к тем или иным паттернам поведения супругов) можно условно обозначить как *роль родительской семьи*. Это представление базируется на том, что каждый супруг, взаимодействуя с представителями противоположного пола, в том числе в своей семейной жизни, стремится реализовать те паттерны взаимодействия, которые были усвоены в детстве в семье родителей. Причем стремление к реализации “родительских” паттернов взаимодействия чаще всего носит компенсаторный характер, то есть человек стремится получить от своего партнера любовь и признание в той области, в которой в детстве он ощущал дефицит подобного отношения, чаще всего от родителя противоположного пола. Человек в своей собственной семейной жизни может не просто добиваться внимания и любви со стороны супруга, а, например, стремиться занять в своей нынешней семье позицию того из членов родительской семьи, который пользовался наибольшей властью и влиянием. При этом, огромное значение имеет нынешняя взрослая семья клиента, которая может приводить к значительной модификации его глубинных стремлений и этим усугублять проблемы или же, наоборот, смягчать их.

Исходя из кратко описанных выше теоретических представлений, одна из задач супружеской психотерапии — помочь клиентам разобраться в том, как в их взрослой семейной жизни проявляются те паттерны, модели взаимодействия, которые были усвоены ими в детстве и которые теперь осложняют и затрудняют построение зрелых, взрослых отношений как с супругом, так и со своими собственными детьми. Анализ этих неосознаваемых потребностей и стремлений позволяет избавиться от них, “расчищая” дорогу более зрелым и адекватным отношениям, которые также выстраиваются в процессе психотерапии.

Тесно связан с вышеизложенными представлениями еще один конструкт, который нередко самостоятельно используется для анализа супружеского взаимодействия. Это представление о том, что в большинстве своем существующие в отношениях проблемы и конфликты являются следствием бессознательной борьбы супругов за власть и влияние в отношениях, их конкуренции друг с другом. Для торжества над партнером используются любые средства: отказ от участия в сексуальных отношениях — чтобы продемонстрировать другому низменность его стремлений, унижить и наказать за что-либо; поздние приходы как доказательство собственной независимости и самостоятельности; обвинения и претензии по мелочам — для того, чтобы убедить партнера в том, что он (она) ни на что не способен /-на/ и т.д. Интерпретируя и анализируя такие конкурентные отношения между супругами, консультант может опираться на те модели взаимодействия, а соответственно, и на те паттерны конкуренции, которые существовали в родительских семьях каждого из них. Другой “источник” интерпретации возникновения конкуренции — борьба за власть между мужчинами и женщинами как представителями двух противоположных полов. Такой взгляд непродуктивен, в частности, потому, что здесь не прослеживаются какие-либо перспективы для “примирения” между борющимися сторонами. Супруги, сколько с ними ни работай, так и останутся мужчиной и женщиной, а жесткое приписывание каждому из них каких-либо прав и обязанностей противоречит не только психотерапевтическим нормам, но и просто здравому смыслу.

К проблемам распределения власти в отношениях можно подходить и непосредственно, как это делают многие авторы, считая, что борьба за власть, признание и влияние — это естественная реальность любых отношений. При этом результатом психотерапии является не решение этой проблемы в принципе, что вообще невозможно, а установление между супругами некоторого баланса, когда, условно говоря, все выигрыши и проигрыши одного компенсируются или уравниваются выигрышами или проигрышами другого. Подобное представление о супружеских взаимоотношениях, связанное лишь с распределением власти, является более простым, а следовательно, и более доступным для использования при работе с супружескими парами, обращающимися в консультацию.

Таким образом, истинные причины прихода клиента в консультацию — стремление добиться той любви, власти и пр. от партнера, которых ему не хватает в отношениях с ним и которых он не может добиться собственными силами. Однако, утверждая это, необходимо учитывать принципиальное отличие краткосрочной консультативной работы, о которой здесь идет речь, и более длительной глубинной психотерапии. У психолога, работающего в консультации, обычно нет ни навыков, ни времени на “выстраивание” психической реальности клиентов, да и сами клиенты, как мы уже не раз упоминали об этом, обычно не готовы к

длительному, глубинному воздействию. Понимание более глубинных или “истинных” причин прихода клиента в связи с этим в рамках консультирования обычно остается лишь способом структурирования консультантом своей работы и это понимание, как правило, никак не вербализуется в ходе приема (естественно, из любого правила существуют исключения). Иначе говоря, в рамках консультирования в качестве причин прихода клиента обычно рассматриваются и обсуждаются лишь те, которые предлагаются клиентом, тем более, что именно это является той реальностью, которая существует в супружеских отношениях и которая осознается как нечто тревожащее и проблемное.

Особенности консультирования в случае работы с супружеской парой

Прежде чем переходить к описанию стратегий ведения приема, необходимо остановиться еще на одном вопросе — кто и как обращается в консультацию по поводу своих семейных проблем. Возможны, по крайней мере, два варианта прихода в консультацию: оба супруга вместе или один из них с жалобами на себя или на партнера. Наиболее частым вариантом прихода является последний. Остановимся подробнее на некоторых преимуществах работы с двумя супругами, а также на определенных трудностях, которые связаны с этим вариантом прихода клиентов в консультацию.

I. Прежде всего, беседа с двумя, а не с одним супругом, более диагностична, позволяет сразу же наглядно увидеть те проблемы и трудности, на которые клиенты жалуются. Так, особенности их взаимодействия в консультации вскрывают многое из того, о чем им бывает трудно говорить, и позволяют наглядно выделить то, что определяет характер отношений и что трудно обозначить более четко самим супругам.

II. Работа с обоими партнерами позволяет в ходе приема непосредственно апеллировать к паттернам их отношений, проявляющимся в особенностях взаимодействия супругов в консультации. Обращение к тому, что происходит “здесь и теперь”, бывает более убедительным и эффективным, чем анализ того, что происходит за пределами кабинета консультанта.

III. Присутствие обоих клиентов позволяет с успехом использовать целый ряд особых техник и приемов, таких, например, как семейная скульптура, заключение контракта и др., которые способствуют более успешному и эффективному ведению супружеской терапии и применение которых при наличии лишь одного клиента либо в принципе невозможно, либо весьма затруднено.

IV. Приход обоих супругов в консультацию часто означает более серьезную их мотивацию на работу, предполагает, что работа будет более длительной и более углубленной. Кроме того, при одновременной работе с обоими партнерами можно поддерживать в случае необходимости рабочую мотивацию одного из них “за счет” другого.

V. Консультирование супружеской пары часто является более эф-

фективным. Ведь если оба супругу серьезно настроены на перестраивание своих отношений и стремятся в своей совместной жизни реализовать все то, что обсуждается и отмечается во время приемов, то изменения в отношениях наступают значительно быстрее и в принципе могут быть более значительными и стабильными, чем в варианте работы с одним из супругов. В последнем случае для того, чтобы дождаться каких-либо изменений, супругу часто необходимо набраться терпения и достаточно долго без какой-либо взаимности демонстрировать более совершенные паттерны поведения, прежде чем другой почувствует и как-то отреагирует на это.

Но, кроме этих и некоторых других преимуществ, работа с обоими супругами имеет и ряд дополнительных трудностей и недостатков. Кратко перечислим их.

I. Прежде всего, вести прием, в котором участвуют двое клиентов, а не один, обычно труднее, особенно на первых этапах консультативного процесса, поскольку присутствие второго члена пары так или иначе сказывается на ходе беседы. Супруги могут перебивать друг друга, вступать в переговоры и препираться, стремясь что-то объяснить или доказать прежде всего друг другу, а не консультанту, выступать в коалиции против последнего и т.д. Хотя возможна и обратная реакция, когда присутствие партнера приводит к тому, что муж или жена становятся неразговорчивы, каждый из них может ждать, что что-то важное будет сказано другим. И в том, и в другом случае от консультанта требуются особые навыки и умения, чтобы переориентировать супругов на совместную работу, организовать и направить процесс консультирования.

II. Работа с двумя супругами, хотя и является более эффективной, чаще всего носит поверхностный, менее глубокий, характер. В этом случае реже затрагиваются серьезные личные проблемы, лежащие в основе тех или иных супружеских разногласий. Результаты же, убедительные на первый взгляд, реже бывают полностью удовлетворяющими запрос клиентов, особенно если за семейными проблемами стоит нечто более личное.

III. Работа с обоими супругами в каком-то смысле более уязвима. Нежелание одного из них двигаться дальше, характерологические особенности одного из партнеров, препятствующие более углубленной работе, могут серьезно помешать консультированию. С одним супругом легче работать, чем с двумя, под одного проще подстроиться, выбрав тот темп работы, который в большей степени соответствует клиенту.

Организация работы с супружеской парой

Если на прием пришли оба супруга и оба выражают готовность совместно обсуждать семейные проблемы, то выбирая совместную работу, необходимо отчетливо представлять, что таким образом психолог берет на себя определенные обязательства, которые прежде всего выражаются в том, что он не должен вступать в коалицию ни с одним из них, как во время совместных приемов, так и вне их, не встречаться с

одним супругом “по секрету” от другого, не обсуждать что-либо по телефону с одним из них без ведома партнера и т.д.

Необходимо отметить, что страх по поводу того, что консультант вступит в коалицию с одним из партнеров, будет сочувствовать и поддерживать другого, в конфликтных парах достаточно велик. Случается, что кто-либо из супругов специально спрашивает об этом консультанта или делится опасениями на предмет предстоящей беседы (особенно часто это бывает, когда консультант работает с супружеской парой один, без ко-терапевта противоположного пола).

Существует множество вариантов “серьезных” и обоснованных ответов на вопросы и опасения клиентов, что консультант будет поддерживать только одного из них, в которых можно сослаться на профессионализм, на предшествующий опыт работы с супругами и т.д. Не отвергая их, приведем здесь еще один из возможных вариантов реплик консультанта в такой ситуации, который был предложен К.Роджерсом. В ответ на подобные опасения клиентов он использовал следующую фразу: “У меня к вам большая просьба: как только вы заметите, что я встал на сторону одного из вас в ущерб другому, сразу же укажите мне на это. Мне это очень поможет в работе, и я буду вам искренне благодарен”. Такой ответ действует, как правило, особенно убедительно.

Бывает, что один из супругов “приводит” другого в консультацию, и, соответственно, ориентация одного из них на психологическую помощь значительно меньше, а часто ее и вовсе нет. В таких случаях “незамотивированный” супруг нередко с самого начала выражает желание поговорить с консультантом наедине, без партнера. Консультанту следует проявить определенное упорство, стараясь убедить клиентов в возможностях и преимуществах именно совместной супружеской терапии. Но если клиент активно несговорчив, его все же стоит выслушать наедине, обязательно спросив предварительно у его партнера о согласии на такую индивидуальную беседу. То, что он/она сообщит, может оказаться “поворотным моментом” в работе с данной парой. Так, например, он/она может сообщить, что у него/нее есть другой человек, к которому он/она собирается уйти, но по каким-либо причинам, например, для того, чтобы смягчить удар для покидаемого супруга, сообщение об этом откладывается. Естественно, что ни о какой супружеской терапии в этом случае и речи быть не может, вместо этого работа может идти по другим направлениям: можно начать работать индивидуально с тем из супругов, кто был инициатором прихода в консультацию, можно помочь супругам организовать откровенный разговор о будущем разводе, может быть оказана психологическая помощь, направленная на смягчение негативных результатов развода и пр.

Организация работы с одним супругом

Но чаще всего бывает, что супруг приходит в консультацию один,

не желая, а чаще всего не имея возможности, привести с собой партнера. В такой ситуации его необходимо прежде всего поддержать, уверив, что работа с одним членом пары ни в коем случае не является бессмысленной или безрезультатной.

Ситуация работы с одним супругом, а не с двумя, “опасна” неравноправием, поскольку пришедший на прием в каком-то смысле берет груз семейных проблем на себя одного. Высказывая подобные сомнения в ситуации консультирования, клиент в общем-то прав, поскольку основное условие конструктивной психологической работы — принятие клиентом вины (или ответственности) за то, что происходит в семье, хотя очевидно, что свой вклад в проблемы вносят оба супруга. Естественно, что оказаться “виновным” неприятно. Но даже единичная удачная беседа с одним из супругов может привести к тому, что в следующий раз на прием придут оба. Отказывающийся, не верящий в возможность помощи партнер вдруг захочет “из любопытства” поговорить с консультантом, или нежелавший ни в коем случае говорить о своем визите в консультацию клиент вдруг “расколется” и приведет с собой супруга. В этом случае следует попробовать организовать с ними совместную работу. Один из существенных моментов такой организации — это рассказ отсутствовавшему на предыдущих приемах супругу (разумеется, с разрешения партнера), что происходило, о чем в основном беседовали клиент и консультант. Психолог в этой ситуации должен выступить в роли тонкого политика, одновременно подчеркивая важность уже сложившегося сотрудничества с одним из супругов и всячески демонстрируя ценность прихода другого. Возможно и обратное, когда совместные встречи по каким-то причинам прерываются, и консультант продолжает работать только с одним из супругов. И в этой ситуации можно многое сделать для семьи, не оставляя попыток вернуть в консультацию “блудного” клиента.

Существует и еще одна возможность развития консультационного процесса, которую ни в коем случае не стоит упускать из виду. Это ситуация, когда консультант сам становится инициатором отдельных встреч с партнерами. Обычно это случается, когда работа не движется и возникшая преграда — нежелание супругов обсуждать что-либо, явное упорство одного из них, укрепляемое реакциями другого — становится серьезной помехой в процессе консультирования. В качестве признаков такой ситуации может выступать, например, возвращение клиентов к одним и тем же темам, которые приходится проговаривать снова и снова, или же нежелание одного из супругов, а чаще и обоих, выполнять домашние задания, ссылаясь на занятость, искусственность рекомендуемых упражнений и т.п. Часто в этом случае клиенты сами с удовольствием соглашаются на индивидуальную встречу с консультантом. То, как будет аргументировано предложение о отдельной работе, во многом определяется тем, что происходило во время совместных приемов. Но важно, чтобы ни у одного из них не возникало ощущение,

что он/она делает для развития супружеских отношений больше, чем другой, или, наоборот, что он/она виноват в том, что помощь психолога не дает каких-либо существенных результатов (хотя абсолютных правил, естественно, не существует, и даже “обвинение” одного из партнеров может быть использовано опытным консультантом как способ стимуляции работы). Идея равного участия и равной ответственности должна сохраниться и в индивидуальных разговорах с клиентами, тем более, что для них всегда должна оставаться открытой возможность вновь совместно встретиться с консультантом. Произойдет это или нет после их “разделения” — в каждом случае определяется обстоятельствами. Оказавшись же наедине с женой/мужем, консультант вправе использовать те преимущества, которые дает работа с одним клиентом — разговор на более глубоком уровне, обсуждение тем, анализ которых был труден в присутствии партнера, и т.д.

Причины прихода супругов в консультацию

Однозначной связи между тем, приходит в консультацию один из супругов или приходят оба, и причиной прихода не существует. Однако существуют некоторые поводы для обращения, которые чаще встречаются, когда в консультацию приходит только один из партнеров. К числу таких “особых” причин можно отнести алкоголизм супруга и проблемы, связанные с его/ее психическим или физическим заболеванием. В обоих этих случаях вопрос для клиента часто заключается не столько в том, как повлиять на партнера, чтобы он/она не пил/- а/, или меньше фиксировался /-ась/ на своей болезни, сколько в том, что делать самому клиенту: развестись, считая что ситуация безнадежна; терпеть и ждать какого-то решения своей проблемы, надеясь, что партнер бросит пить, выздоровеет, и т.д.

Приход в консультацию обоих супругов, пожалуй, несколько чаще связано внутрисемейными конфликтами по поводу распределения супружеских ролей и обязанностей сексуальными трудностями, денежными проблемами, то есть с чем-то, что так или иначе затрагивает интересы обоих и может быть квалифицировано как общая проблема.

Существует и определенная взаимосвязь между формулируемыми жалобами и возрастом клиентов, их стажем совместной жизни: молодых супругов чаще волнуют проблемы собственных взаимоотношений, переживания, связанные с ревностью и изменой; пожилым больше свойственно размышлять о своих отношениях со взрослыми детьми. Но, по-видимому, на этом не стоит останавливаться подробнее, поскольку самое главное — с чем бы ни обратились к психологу супруги, работа с ними или с одним из них строится, особенно в начале беседы, примерно одинаково.

Длительность работы с супружеской парой

Консультирование индивидуального клиента по семейным проблемам так же, как и во многих других случаях краткосрочного консультирования, обычно длится две — четыре встречи, причем

подавляющее большинство стремится к тому, что работа с ними завершилась в ходе единичного приема. В варианте, когда супруги пришли уже на первый прием вдвоем или второй присоединился к беседам на начальном этапе консультирования, их встречи с психологом обычно длятся несколько дольше — пять-шесть совместных бесед, проводимых в рамках краткосрочного консультирования. Большая продолжительность работы с парой обусловлена хотя бы тем, что во время супружеского приема увеличивается “время слушания”, поскольку на каждый вопрос должен ответить уже не один человек, а двое. Для того, чтобы у обоих супругов было больше возможности высказаться во время встречи, некоторые консультанты увеличивают время совместного приема с одного—полутора часов до двух—двух с половиной часов. Но этим “средством” не стоит слишком злоупотреблять, даже если супруги явно “не успевают”. Если беседа продолжается дольше двух часов, то она начинает изобиловать повторами и банальными сентенциями, которые консультант из-за накопившейся усталости чаще всего оставляет без внимания.

Многие специалисты подчеркивают важность структуры, “запланированности” хода приемов именно в случае супружеской терапии. Среди распространенных рекомендаций по поводу совместной работы с супругами, есть, в частности, и такая, что если в течение пяти—шести приемов в супружеских отношениях ничего не изменилось (а часто даже если эти изменения происходят слишком медленно), супружеское консультирование должно быть приостановлено или реорганизовано: консультанту следует начать встречаться по очереди с каждым из них или пара должна быть направлена на групповую супружескую терапию, на совместную семейную психотерапию с детьми и т.д. (напомним, что встречи с супругами в рамках супружеской психотерапии, с применением более сложных и разнообразных приемов ведения беседы, могут длиться гораздо дольше).

5. СЕМЕЙНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ И ПСИХОРЕАБИЛИТАЦИЯ

5.1. Семейная психотерапия

Семейная психотерапия - самый сложный способ специализированной психологической помощи, ориентированной на изменение взаимоотношений в семье, личностных искажений ее членов, взаимное удовлетворение потребностей каждого из них. Базируется на применении психологических закономерностей общения, процессов бессознательного, сознания и самосознания. Семейный терапевт имеет дело с семьей, отношения в которой дисгармоничны.

Несмотря на тридцатилетнюю историю, семейная терапия остается сравнительно молодой областью психотерапевтической практики и продолжает динамично развиваться. Особенно это актуально для нашей

страны, в которой психологическая помощь семье до сих пор находится в зачаточном состоянии. В условиях острого дефицита кадров в России практически отсутствуют центры фундаментальной подготовки семейных психотерапевтов.

Семейная терапия предлагает возможность терапевтической помощи ребенку или взрослому пациенту через его семью. Таким образом, целью семейной терапии является создание условий для формирования функциональной семейной организации, которая обеспечит максимальный рост потенциальных возможностей каждого члена семьи.

Многие терапевтические подходы носят название “семейной терапии”, но ориентированы преимущественно на одного члена семьи, а не на целую семью как самостоятельную единицу. К их числу можно отнести следующее:

- а) Наличие у каждого члена семьи собственного терапевта.
- б) Обращение членов семьи к одному и тому же терапевту, который встречается с каждым из них в отдельности.
- в) Наличие у пациента своего терапевта, который наблюдает других членов семьи “для пользы” именно этого пациента.

Ключевая идея подхода, альтернативного вышеперечисленным, заключается в том, что семейная терапия должна быть ориентирована на семью в целом.

Первоначально этот подход возник в рамках психиатрии. Его основанием послужил ряд фактов, явившихся результатом наблюдений за состоянием психиатрически больного члена семьи и за функционированием всей его семьи. Было установлено, что:

- а) Все члены семьи соперничают, стараются принять участие в индивидуальном лечении “больного”, хотя во многих случаях именно семья и является источником его “болезни”.
- б) Госпитализация или изоляция пациента часто ухудшала его состояние, улучшение же наступало после посещения родных, несмотря на то, что симптомы его болезни возникали именно вследствие нарушения взаимодействия в семье.

Эти наблюдения побудили многих лично-ориентированных психиатров к пересмотру и проверке принципов лечения.

- а) Они отмечали, что в тех случаях, когда в семье пациента воспринимали как жертву, им было проще определять лечение и прогнозировать состояние пациента. Этому способствовало то, что:
 - все члены семьи в равной мере относились к нему как к жертве;
 - пациент содействовал утверждению себя в роли больного, несчастного, страдающего.

- б) Они отмечали трудности в преодолении переносов, препятствующих позитивным изменениям состояния пациента. При этом большинство так называемых переносов были в действительности реакцией пациента на поведение терапевта в искусственной и

тревожащей обстановке. К тому же существовала опасность того, что терапевтическая ситуация может причинить пациенту вред, избавив его от старых проблем, но спровоцировав появление новых. Если определенное поведение пациента представляет собой перенос (то есть воспроизводит присущий ему характер отношений с матерью и отцом), то, возможно, терапевт добьется большего успеха в лечении, обратившись непосредственно к его семье?

в) Они замечали, что традиционно терапевт в процессе лечения больше интересуется миром фантазий пациента, нежели его реальной жизнью; он строит собственную версию жизни пациента и стремится получить от него ту информацию, которая соответствует этой версии.

г) Они замечали, что, стараясь изменить образ жизни одного пациента, они, по сути, стремились изменить весь комплекс устоявшихся семейных взаимоотношений.

Идентифицированный пациент.

Когда один из членов семьи “болен” (соматическое или психическое заболевание, невротическое расстройство), что проявляется в тех или иных симптомах, все члены семьи по-своему переживают эту болезнь. Многие терапевты предпочитают называть члена семьи, в поведении которого проявляются симптомы, “идентифицированным пациентом”, или “ИП”, и избегают таких не связанных с семейным взаимодействием терминов как “больной”, “делинквентный” или “слабый”.

Идентифицированный пациент - член семьи, психологические проблемы, девиантное поведение которого становится непосредственным поводом для обращения семьи к психотерапевту.

Использование подобной терминологии вполне обоснованно. Терапевт должен понимать, что идентифицированный пациент своим поведением реализует некоторую функцию, поддерживая налаженный ход взаимоотношений в данной семье.

Семья существует как единое самостоятельное целое. Для определения этого феномена психологами был введен термин “семейный гомеостаз”. Все функционирование семьи направлено на сохранение семейного гомеостаза. Каждый член семьи явно или скрыто способствует достижению и поддержанию семейного баланса. Семейные традиции, правила и примеры взаимодействия — вот то, что обеспечивает гомеостатическое существование любой семьи. Когда семейный гомеостаз нарушается, члены семьи прилагают все силы для его восстановления.

Супружеские отношения влияют на характер семейного гомеостаза. Они представляют собой стержень для формирования прочих отношений в семье. Именно супруги являются “архитекторами” семьи. Нарушение супружеских отношений порождает дисфункциональные родительские отношения.

Идентифицированный Пациент — это член семьи, который более прочих переживает трудности в супружеских отношениях родителей, а

также больше склонен к нарушению отношений “ребенок — родители”. Его симптомы представляют собой сигнал SOS о нарушении отношений с родителями, они — непосредственный результат семейного дисбаланса. Его симптомы — это его попытка уменьшить и смягчить страдания своих родителей.

Все семейные терапевты сходятся во мнении, что с дисфункциональными аспектами семейного гомеостаза нужно бороться. Однако не решен вопрос о том, до каких пределов следует доводить эту борьбу, а ее методы, цели, диапазон возможной интервенции терапевта различаются в зависимости от теоретических взглядов терапевта.

Интервенция - действия и предписания, посредством которых психотерапевт внедряется в семейную систему и производит в ней различные изменения.

Путь к изменению прокладывают технические приемы, однако направление этого пути определяется представлениями терапевта о динамике семьи и процессах изменений. Эффективность любого конкретного приема нельзя оценить, не понимая целей терапевта. Как именно теория влияет на выбор терапевтических приемов, можно продемонстрировать на примере нескольких подходов к семейной терапии.

Экзистенциальный подход, представленный Карлом Витакером, видит в семье систему, все члены которой значимы в равной степени. Чтобы изменить целое, нужно добиться индивидуальных изменений у каждого члена семьи. Вследствие этого семейный терапевт вступает борьбу с каждым членом семьи, подрывая его уютную приверженность принятому в семье способу восприятия жизни. Каждого индивида он заставляет ощутить, насколько абсурдно признавать правомерным свойственное данной семье мировосприятие. Сеансы Витакера, на первый взгляд, не имеют определенного направления, потому что он принимает и прослеживает любое высказывание кого-то из членов семьи. Он редко возражает против содержания высказывания, однако и не принимает его целиком. Любое высказывание, претендующее на полноту, превращается в фрагмент. Он припоминает ассоциацию из собственной жизни, анекдот про своего брата, несколько иное замечание, сделанное другим членом семьи, или шутит: “А что бы он сделал, если бы Бог ушел в отставку?” Его вмешательства, хотя и кажутся случайными, неизменно направлены на оспаривание смысла, который люди вкладывают в те или иные события. Витакер, по-видимому, исходит из того, что такое отрицание формы может вызвать как у отдельных членов семьи, так и в целом созидательные процессы. Из этой мешанины переживаний может родиться лучшее устройство семьи.

Семейные терапевты миланской школы используют технологию прослеживания коммуникаций, делая особый акцент на обнаружение различий между членами семьи. По Бейтсону, информация — это есть различия, а различия отражают реципрокные отношения.

Опознавание различий определяет взаимоотношения между тем, что сравнивается. Взаимоотношения в этом смысле подразумевают взаимность. Если мать имеет большую возможность делать, что она хочет, то тогда отец — меньшую. Взаимность, опять же, подразумевает циркулярность.

Предпочтение циркулярности влияет на стиль терапевтического интервью. Терапевты миланской школы используют особый тип вопросов — циркулярные вопросы. **Циркулярное интервью** - техника семейной терапии, во время которой психотерапевт расспрашивает одного из членов семьи об отношении друг к другу двух других.

Задавая те или иные виды вопросов, терапевт фактически обнаруживает свою ориентацию и получает соответствующий ей характер данных. Так, вопрос: “Является ли мама несчастной?” — исследует описательные характеристики и является скорее линейным, тогда как вопросы, исследующие различия: “Кто первым заметил проблему и, следовательно, определил ситуацию как проблемную?”, “Кто больше всех расстраивается в этой ситуации?” — склонны быть циркулярными.

Представители миланской школы считают, что, например, менее полезно знать, является ли отец нежным и любящим, чем знать, есть ли разница в его привязанности к кому-то сейчас по сравнению с тем, что было раньше; или существует ли различие в его привязанности к дочери и жене.

Построение интервью вокруг обнаружения различий между членами семьи является одним из наиболее блестящих вкладов миланской группы в усовершенствование техники семейного консультирования. Ориентируя опрос вокруг различий, терапевт извлекает более релевантные данные и делает это более эффективно, чем путем получения линейных описаний”.

Можно выделить следующие типы различия между членами семьи:

а) различия между индивидуальностями (“Кто злится больше всего?”);

б) различия во взаимоотношениях (“В чем разница между способом, которым мама общается с Катей в сравнении с тем, как она обходится с Колей?”);

в) различия во времени (“Как она общалась с ним в прошлом году в сравнении с тем, как сейчас?”), — и их различные комбинации.

Задавая циркулярные вопросы, терапевт активно использует категории, проясняющие различия: больше/меньше, ближе/дальше, чаще/реже, хуже/лучше и т.д. (“А кто из членов семьи лучше всего понимает маму?” “Становятся ли родители ближе друг к другу, когда Коля себя плохо ведет?” “Чаще ли отец бывает дома, когда Павлик ворует?” “Ссоры между братом и сестрой реже случаются, когда родители дома или когда их нет?”).

Циркулярные вопросы — особенно полезный способ интервьюирования, если терапевт хочет получить непредвзятую

информацию о взаимодействиях в семье и не стать жертвой навязываемого ему семейного мифа. Прослеживая циркулярные последовательности взаимодействий, терапевт, во-первых, обычно заменяет глагол “чувствовать” глаголом “делать”, а во-вторых, задает вопрос не самим участникам событий, а кому-то третьему: “Что сделает Борис, когда, придя домой, увидит, что его жена расстроена?”. Чтобы высветить различия в разного рода отношениях между членами семьи, терапевт может попросить кого-нибудь из них прокомментировать, как он видит отношения между двумя другими, например, мать могут спросить, как она видит отношения между отцом и одним из детей, потом терапевт задает тот же самый вопрос отцу по поводу отношения матери с другим ребенком и т.д. Эти триадические вопросы представляются очень эффективными в обеспечении более ясной информации о паттернах взаимоотношений и в преодолении сопротивления необходимости отвечать. Они ведут к нарушению золотого правила, обычно присутствующего в симптоматических семьях, а именно, запрета на вербализованную метакоммуникацию.

Другой тип циркулярного вопроса использует сослагательное наклонение “если бы”. “Если бы Отец был здесь, то чтобы он ответил на этот вопрос?”. “Если бы мама так самоотверженно не пыталась помочь дочке, было ли бы у нее больше времени для контактов с мужем?”. “Кто бы больше всего страдал в семье, если бы сын уехал учиться “другой город?”. “Если бы мы не говорили о проблеме твоего брата, то о чем бы нам стоило здесь поговорить?”— и т.д. Последний вопрос вскрывает другие важные темы в семье, помимо проблемы идентифицированного пациента. Часто на этот вопрос кто-нибудь из членов семьи скажет, например, что родители совсем не разговаривают друг с другом, если не обсуждают проблему ребенка, или что другой член семьи совсем забыт на фоне помощи кому-то еще.

Еще один вид циркулярного вопроса — так называемый вопрос, “читающий мысли”: кого-то из семьи спрашивают, что, по его мнению, думает на эту тему другой член семьи. То есть, вопрос задается не прямо, а через мнение кого-то еще.

Во время циркулярных вопросов терапевт обращает особое внимание на невербальное поведение членов семьи, так как это может дать важный ключ к пониманию, задевает ли поднимаемый вопрос деликатную область на семейной карте. Если это так, терапевт задает дополнительные специфические вопросы об определенной области, что может быть ходом в систему, с целью раскрытия семейных секретов и скрытых коалиций.

Циркулярные вопросы не только собирают данные о семье, но и вводят в систему новую информацию о ней самой. Природа задаваемых вопросов позволяет членам семьи осознавать последствия поведения. Создавая новые связи, процесс циркулярного интервьюирования позволяет семье “открыть” новую реальность в своих отношениях, что

запускает изменения в системе “верований” семьи.

Концепция “двойной связи” возникла как результат исследований семей больных шизофренией Г.Бейтсона, Д.Джексона, Дж.Хейли, и Дж.Викланда, проводившихся в Пало-Алто, Калифорния. “**Двойная связь**” - это такой прием семейной психотерапии, при котором “значимый другой” член семьи передает одновременно два сообщения - одно, отрицающее другое.

“Двойная связь” — разновидность того, что они назвали “парадоксальной коммуникацией”. Получается, если одновременно по коммуникационному каналу следуют два взаимоисключающих сообщения и каждое из них должно быть воспринято как истинное. Когда вы заявляете, что нечто вам очень интересно, не отрываясь при этом от газеты, — вот довольно типичный пример парадоксальной коммуникации. Любая разумная реакция на нее обречена быть ошибочной. Такая коммуникация — не столь уж редкая вещь в повседневной жизни семьи. Однако, занимая большое место в общении с детьми, она может оказывать и патогенное влияние.

“Двойная связь” — особенно деструктивная форма парадоксальной коммуникации, где к противоречивому (парадоксальному) сообщению добавляется и запрет замечать (или, по крайней мере, комментировать) его противоречивость. Пример — коммуникативное поведение молодой женщины в ходе сексуального сближения. Когда ее муж пытается сблизиться с нею, она застывает и отодвигается, когда же он начинает “отступать”, она (не желая считаться холодной или фригидной) провоцирует его на сближение и в обидной для него манере спрашивает, почему он сегодня такой пассивный. Муж в этой ситуации включен в “двойную связь”. Какому бы побуждению со стороны жены он ни подчинился, он одновременно нарушит другое.

Позднейшие исследования не подтвердили предположений об участии “двойной связи” в этиологии шизофрении, однако ее деструктивная роль в межличностной коммуникации в семье не вызывает сейчас никаких сомнений.

Часто психотерапевтами используются различные **парадоксальные техники**, которые можно охарактеризовать как принятие семейным психотерапевтом тех образцов поведения, которых придерживаются клиенты, в их преднамеренном преувеличении.

Другим важным психотерапевтическим приемом является позитивная коннотация. **Позитивная коннотация** - переопределение симптомов, с которыми обращается семья, когда само его осознание имеет психотерапевтический эффект.

Таким образом, существует множество подходов семейной психотерапии к решению семейных проблем. Выбор подхода начинающим психотерапевтом зависит от каждого конкретного случая и во-многом от его личностных качеств.

5.2. Семейная психореабилитация

Особым видом помощи семье является **семейная психореабилитация** - восстановление функций, степени, качества, дееспособности взаимоотношений, ролевой структуры семьи после взаимодействия отдельных членов, либо всей семьи со стихийными бедствиями, катастрофами, вследствие испытания тяжелых болезней, экстремальных и стрессовых ситуаций.

Семейная психореабилитация сталкивается с нарушенным семейным функционированием вследствие не внутренних изменений в семейной системе, а вследствие воздействия на семью мощных разрушающих внешних факторов.

Главной задачей семейной психореабилитации является усиление уровня сплоченности семейной системы вокруг цели противостояния внешних негативным воздействиям.

Рассмотрим процедуры проведения семейной психореабилитации в случае реабилитации семьи, в составе которой оказывается тяжело заболевший человек.

Заболевание одного из членов семьи оказывает неблагоприятное воздействие на семью. Общие направления этого воздействия — это нарастание нервно-психического напряжения в семье, отрицательное мотивационное воздействие личности и поведения больного на других членов семьи, нарушение семейных взаимоотношений (в частности, возникновение в них “функциональных пустот”), снижение социального статуса семьи в целом и ее членов, чувство вины, тревоги, неудовлетворенности в семье.

Неблагоприятно и воздействие семьи на больного. Взаимоотношения в семье нередко еще до заболевания значительно нарушены, в связи с этим необходима работа со всеми ее членами. Эта работа направлена на обеспечение более глубокого понимания членами семьи психологических особенностей пациента, усиления семьей своего влияния на него (нахождение “подхода”), мотивационной перестройки, обеспечение помощи социального окружения и организация сотрудничества с медицинскими работниками. Именно от того, в какой мере семье удастся решить эти проблемы, в конечном счете зависит, какое влияние окажет на данную семью заболевание одного из ее членов. В одном случае оно приведет к сплочению семьи, к концентрации ее активности (конструктивное развитие); в другом — к ослаблению ее сплоченности, нарастанию конфликтности взаимоотношений (деструктивное развитие).

Деструктивное развитие семейных взаимоотношений проявляется в искажении картины болезни у больных и членов их семей, в нарастании конфликтности, в игнорировании признаков болезни. Реагируя на болезнь, семья либо консолидируется и создает условия, благоприятствующие ремиссии, либо внутри нее происходит раскол, который приводит к изоляции больного.

Одна из наиболее распространенных форм работы — это группа, включающая членов семьи больного, в частности родительская группа. Многие авторы указывают на значительный эффект, который дает психотерапевтическая работа с членами семьи пациента. Интересен опыт исследователей, работавших под руководством В. М. Воловика: они создавали смешанные родительские группы, в которые могли включаться также здоровые супруги. Такие группы, условно называвшиеся “родительскими собраниями”, включали 8-10 человек, занятия проводились в среднем 2 раза в месяц. Основные вопросы, обсуждавшиеся в такой группе,— это понимание семьей состояния больного, оценка его возможностей, динамика отношений внутри семьи и с внесемейным окружением в связи с заболеванием члена семьи.

Значительный опыт работы с такими группами имеется и за рубежом. Известные швейцарские психиатры и психотерапевты в своем исследовании так характеризуют динамику подобных групп: “Группа родственников, которая вначале имела трудности, обнаруживает развитие, сходное с группой пациентов. Вначале родственники были склонны видеть множество недостатков у больных членов семьи. Однако постепенно они оказывались в состоянии увидеть свою собственную недоверчивость по отношению к больным, склонность к гиперопеке, затрудняющую развитие пациента, “двойную связь” в коммуникации с ними и т.п. Родственники переставали скрывать свои проблемы, постепенно формировалась атмосфера сплоченности, взаимного доверия и поддержки. Родственники оказывались в состоянии говорить о трудностях контакта с пациентами, а также о собственных психологических трудностях, которые возникли в связи с болезнью члена их семьи”.

При проведении семейной психотерапии в системе реабилитации 31 больного шизофренией и членов их семей (Эйдемиллер Э.Г., 1976) применялась последовательность форм психотерапии (индивидуальная, групповая, семейная — в конфликтных семьях и индивидуальная, семейная — в семьях, развивающихся в конструктивном направлении). Параллельно велась работа с группой родственников, главным образом, с родителями пациентов.

Рассмотрим случай семейной психотерапии, описанный Э.Г.Эйдемиллером, В.В.Юстицкисом, которая проводилась с отдельно взятой семьей и без участия самого пациента Андрея П.

Андрей П., 18 лет. Диагноз: вялотекущая шизофрения, психопатоподобный вариант, синдром нарастающей шизоидизации.

Мать обратилась в психоневрологический диспансер с жалобами на то, что ее отношения с сыном резко ухудшились; он отдалился от родителей; появились странности в поведении — стал запирается в комнате, подолгу не спал ночью, начал исповедовать вегетарианство, особенно возражал против контактов с матерью, не пускал ее убирать в своей комнате, грубил ей, угрожал побоями. Одевался не по сезону —

легкий плащ в холодное время года. Отказался от своих прежних друзей. Поступил на математико-механический факультет ЛГУ. Родители ориентировали сына на геологический факультет университета (или Горный институт), хотели, чтобы он “продолжил династию”. С их мнением сын не посчитался. До поступления в вуз пережил сильное потрясение — родители девушки, которая очень нравилась Андрею, в присутствии дочери и ее друзей в высокомерной форме дали понять, что он — “невыгодная партия”. Об этом инциденте никому не сказал, мать узнала обо всем окольными путями. В состоянии сильного аффекта Андрей взломал двери гаража, в котором хранилась машина отца, и угнал ее. На пригородном шоссе развил огромную скорость, не справился с управлением и вылетел в кювет. Автомобиль получил сильные повреждения, а Андрей остался невредим.

Родители юноши — ученые. Матери 42 года. По характеру активная, инициативная, веселая, “все схватывает на лету”. В общении стремится доминировать, навязывать свою волю. В семье играет роль эмоционального и действенно-практического лидера. Отец: 44 года, доктор наук, руководитель лаборатории одного из НИИ. По характеру спокойный, сдержанный, малообщительный, свободное время любит проводить с семьей, довольно пассивен. Теряется в бытовых ситуациях, там, где надо установить контакты. По мнению жены, является интеллектуальным лидером семьи.

Андрей родился от первой, нормально протекавшей беременности. Единственный ребенок в семье. Роды в срок, без особенностей. Психомоторное развитие с явлениями асинхронии — очень быстрое развитие речи, увеличение словарного запаса, формирование фразовой речи и понятий. Самостоятельно выучился читать, писать и считать в раннем детстве. В плане общения и проявления эмоций всегда был обособленным, сдержанным, холодным — не стремился к установлению близких контактов со сверстниками. По выражению его лица было всегда трудно угадать переживаемые им эмоции. Любил настоять на своем: если с чем-то не соглашался, ничто не могло заставить его изменить точку зрения. Был несколько неловок, но отличался силой.

В классе пользовался уважением за свою самостоятельность, принципиальность, умение достигать своей цели. Мать, оценивая его жизненный путь, сказала: “Он был очень сложным в общении. Я всегда чувствовала, что его можно только сломать, но нельзя заставить изменить принятое им решение. Но с лета этого года он стал совсем невозможным — очень напряженный, агрессивный по отношению ко мне”. Попытки вызвать Андрея П. на прием к врачу-психиатру оказались безрезультатными.

Разработанный совместно с матерью план вовлечения его в психотерапевтический процесс предполагал следующее: мать обратилась за психотерапевтической помощью по поводу эмоциональных проблем (что и было на самом деле) — у нее невроз. Необходимо выяснить

домашние обстоятельства и ситуации, которые могли сыграть роль в развитии у нее заболевания. Поэтому будут проведены психологические исследования взаимоотношений в семье и личностных особенностей ее членов. Отец охотно присоединился к плану, принял участие в исследованиях. Андрей П. категорически от них отказался, проигнорировал возможность принять участие как математик в обработке экспериментальных данных. Во время беседы был сдержан, немногословен. В свою комнату не впустил. В ответ на объяснения врача о необходимости проведения обследования сказал: “Мать болеет, вот ее и обследуйте”. Отказался обсуждать те вопросы, которые интересовали его и отнимали все его свободное время: суть вегетарианства, проблему биополя, философские вопросы. Обнаруживал сильное сопротивление при попытках раскрыть его переживания, сократить дистанцию общения. Во время беседы несколько раз улыбнулся, хотя контекст обсуждаемого не давал оснований для такого эмоционального реагирования. Эмоциональные реакции представлялись уплощенными, а ответы не всегда соответствовали вопросам. От дальнейших встреч с врачом отказался.

Задачи семейной реабилитации и тактика ее проведения.

Взаимоотношения в родительской подсистеме характеризовались выраженной зависимостью мужа от жены и, в свою очередь, отчуждением ее от него. Жена испытывала неудовлетворенность в сексуальных отношениях с мужем, в женской роли чувствовала себя ущемленной. Неосознанно стремилась удовлетворить свои эротические потребности хоть в какой-то степени за счет симбиоза с сыном, создавая с ним коалицию.

Эмансипационные стремления сына грозили разрушить коалицию “мать—сын” и тем самым лишить мать возможности квазиудовлетворения ее эротических потребностей. В этой ситуации она решила усилить гиперпротекцию сына — стала мелочно контролировать его, подглядывать за ним на улице, проникать в его комнату, собирать о нем сведения у знакомых, расспрашивать о том, как он проводит время, несмотря на полный отказ сына от контактов. Обстановка в семье в результате этого накалилась.

Были поставлены следующие задачи.

1. Помочь матери осознать психологические причины ее доминантного отношения к сыну.

2. Поставить временный блок на коммуникациях “мать—сын”, тем самым удовлетворив часть требований сына.

3. Активизировать роль отца в семье по двум линиям: вначале он должен взять на себя обязанности по общению с сыном и тем самым освободить от этого жену; принять участие в разрабатываемой совместно с психотерапевтом программе по повышению значимости функционирования подсистемы супругов.

Ослабить доминирующую гиперпротекцию родителей и помочь в принятии ими новой роли сына — “взрослого”.

На сеансах с матерью анализировался биографический материал, а также возникающие эмоциональные отношения матери и врача. Матери было указано на то, что сын был и остается наиболее значимым явлением в ее жизни. С помощью приемов вербализации и техники “зеркало” мать осознала эмоции, которые она испытывала к сыну: тревогу, любовь, восхищение.

Далее анализу подверглись отношения матери и врача-психотерапевта: мать держалась активно, постоянно извинялась, но предлагала свои способы решения возникающих ситуаций. При этом высказывала восхищение в адрес психотерапевта, подчеркивая при этом не только его профессиональные качества, но вскользь и мужские. В определенные моменты ее поведение становилось “рисованным”, а в эмоциональной коммуникации с психотерапевтом усиливались ее сексуальные мотивы. Доброжелательная позиция психотерапевта, соблюдение им профессиональных границ общения помогли и врачу и пациенту придерживаться заключенного первоначально договора о сотрудничестве и прояснить возникший эмоциональный контекст.

Через анализ эмоциональных переживаний матери в ситуации “здесь-и-теперь” на сеансах психотерапии удалось подвести ее к пониманию того, что супружеские отношения нарушены: она очень эмоционально привязана к сыну, охотно привязывается к психотерапевту и высказывает ему симпатию, а о муже говорит лишь как о некоем “интеллектуале”, находящемся на периферии семьи. Какова подоплека “доминирующей гиперпротекции”, которая нацелена на удержание подростка в социально-психологической роли “хорошего сына”, “послушного маленького ребенка”.

Во время занятий мать проявляла сопротивление — то в виде аффектов отчаяния, сопровождавших вытеснение полученной информации, то в виде попыток “управлять” психотерапевтом с помощью комплиментов. Эти обстоятельства также анализировались.

Блокирование контактов матери и сына, передача информации от него через отца привели к тому, что на первых порах мать переживала сильную тревогу, искала встреч с психотерапевтом, просила о помощи уже в роли “больной”. Постепенно конфликты между матерью и сыном стали более редкими.

На совместных занятиях с матерью и отцом выявлялись все точки их соприкосновения, которые в прошлом или сейчас доставляют им удовольствие. Был заключен договор, что они не реже двух раз в месяц приглашают к себе домой близких друзей, не реже одного раза в неделю посещают кино, возобновляют вечерние прогулки. Кроме того, на сеансах родители “вспоминали прошлое” — разыгрывали ситуации “встреча”, “признание в любви” и т.д.

Цель этих заданий — восстановить супружеские отношения. В качестве “сближающей” техники использовались приемы тренировки прогностической эмпатии.

Однажды, через 2 года после начала семейной психотерапии, мать пришла на прием встревоженная и в то же время на что-то внутренне решившаяся. Она сообщила, что Андрей потребовал размена площади — он хочет переехать в однокомнатную квартиру бабушки, которой хочет предложить жить с родителями в их трехкомнатной квартире.

Принятое матерью решение уступить сыну было подкреплено психотерапевтом. После переезда Андрей П. иногда звонил отцу. Потом стал заходить в гости примерно 1 раз в неделю. Иногда ел вегетарианскую пищу, иногда пищу родителей. Начал проявлять интерес и высказывать сочувствие по поводу здоровья бабушки, а потом матери. Приходил в гости все чаще и чаще, держался более открыто и дружелюбно, но в свои переживания их не посвящал.

Катамнез через 5 лет. Окончил Ленинградский университет, работает по специальности. Живет один, продолжает оставаться малообщительным, аутичным. Поддерживает близкие отношения с семьей.

Катамнез через 10 лет. Устроился работать программистом в один из вузов Санкт-Петербурга. Однажды узнал, что девушка, которую он любил в возрасте 18 лет и которая отвергла его по настоянию своих родителей, вышла замуж за другого мужчину, а затем осталась одна с ребенком. Стал посещать ее, ухаживать за ней, помогал воспитывать ребенка. Вскоре она умерла от рака. Спустя какое-то время познакомился с молодой женщиной с ребенком, пригласил их в свою квартиру, стал жить с ней в гражданском браке.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Составьте логическую схему базы знаний по теме юниты.

2. Определите, к какому виду помощи семье относятся нижеперечисленные методы и заполните таблицу:

1. Медитация
2. Позитивная коннотация
3. Саморефлексия семейных отношений
4. Свободная дискуссия
5. "Двойная связь"
6. "Семейный термометр"
7. Самогипноз
8. "Конструктивные ссоры"
9. Интервенция

Самопомощь в решении семейных проблем	Совместная семейная помощь	Семейная психотерапия

3. Расставьте понятия и их определения в нужном порядке:

<u>Семейные проблемы</u>	столкновение противоположных желаний и потребностей, интересов, целей, позиций, мнений или взглядов супругов, других членов семейного взаимодействия.
<u>Семейный конфликт</u>	негативные, неприятные, деструктивные отношения между супругами, другими членами семьи, связанные с неудовлетворенностью базовых личных и семейных потребностей.
<u>Семейные трудности</u>	широкий круг обстоятельств, особенностей внешней социальной среды, условия жизни семьи, личностные изменения ее членов, которые затрудняют функционирование семьи, удовлетворение базовых потребностей.
<u>Семейные нарушения</u>	расстройства согласованности межличностных семейных отношений, отклонения от нормы в семейном функционировании.

4. Найдите и исправьте ошибки, допущенные в определениях:

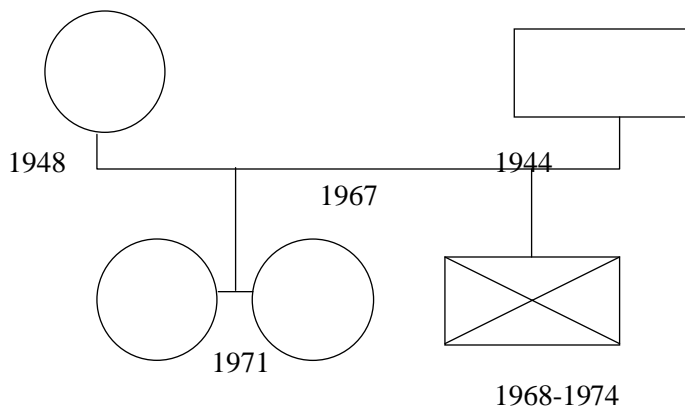
1. Методика “Конструктивных ссор” - методика супружеской взаимопомощи, разработанная Карлом Витакером по следованию определенным советам во избежание деструктивных ссор.

2. Циркулярное интервью - техника семейной терапии, во время которой психотерапевт расспрашивает по очереди каждого члена семьи о его проблемах во взаимоотношениях.

5. Вычеркните способы психологической помощи, не являющиеся психотерапевтическими методами:

Интервенция, медитация, “Семейный термометр”, циркулярное интервью, позитивная коннотация, свободная дискуссия, “Конструктивные ссоры”, “Двойная связь”.

6. Опишите историю семьи, изображенную на генограмме.



7. Нарисуйте генограмму на основе следующей истории семьи:

“Мария 1964 г.р. и Иван 1962 г.р. стали жить гражданским браком с 1982 года. В 1983 и 1985 году Мария сделала два аборта. В 1986 году у них родилась девочка Наташа. В 1990 году Мария и Иван разошлись, ребенок остался с матерью”

8. Используя материал юниты, расставьте в порядке частоты встречаемости мотивы вступления в брак в дисфункциональных семьях: одиночество, любовь, бегство от родителей, престиж, поиск материальных благ, долженствование (вступление в брак из чувства долга), месть, следование традиции (инициатива родителей).

9. Составьте две диагностические схемы: “модель Мак-Мастерса” и “Трехосевую классификацию проблемных семей”, используя нижеперечисленные компоненты:

коммуникация в семье, контроль поведения, нарушение семейных подсистем, способность семьи к решению проблем, аффективная вовлеченность, нарушения функционирования семейной группы, аффективная отзывчивость, семейные роли, нарушения развития семьи.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
В ПРЕОДОЛЕНИИ СЕМЕЙНЫХ ПРОБЛЕМ
ЮНИТА 1**

Редактор М.Б. Раренко
Оператор компьютерной верстки В.В. Сорокин

Изд. лиц. ЛР № 071765 от 07.12.1998	Сдано в печать
НОУ "Современный Гуманитарный Институт"	
Тираж	Заказ

Современный Гуманитарный Университет

ГЛОССАРИЙ

№ п/п	Новые понятия	Содержание
1	2	3
1	Стабильные семьи	субъективно удовлетворенные своим браком и оцениваемые окружающими как благополучные
2	Проблемные семьи	обратившиеся за консультацией к психологу в связи с неудовлетворенностью своими семейными отношениями и осознающие возможность распада семьи.
3	Нестабильные семьи	семьи, не преодолевающие конфликт при наличии негативной семейной ситуации и принявшие решение о расторжении брака.
4	Семейные проблемы	широкий круг обстоятельств, особенностей внешней социальной среды, условия жизни семьи, личностные изменения ее членов, которые затрудняют функционирование семьи, удовлетворение базовых потребностей.
5	Семейный кризис	закономерная проблемная ситуация, порождаемая саморазвитием семьи, переходом с одной стадии ее жизненного цикла на другую и предполагающая серьезные изменения одновременно с несколькими членами семьи.
6	Кризис 3-7 лет	кризис, в котором происходит исчезновение романтических настроений, активное противодействие контрасту в поведении партнера, рост разногласий во взглядах на вещи, отрицательных эмоций, напряженности в отношениях.
7	Кризис 17-23 лет	кризис, для которого характерна повышенная эмоциональная неустойчивость, страхи, появление различных соматических жалоб, чувства одиночества в связи с отделением детей от семьи, переживания жены по поводу быстрого старения.

8	Семейный конфликт	столкновение противоположных желаний и потребностей, интересов, целей, позиций, мнений или взглядов супругов, других членов семейного взаимодействия.
9	Структура семейного конфликта	конфликтная ситуация (субъекты возможного конфликта и его объект) и образы участников конфликта.
10	Конструктивные конфликты	конфликты, способствующие выработке единых позиций, успешной адаптации к исполнению различных ролей и протекающие на общем фоне положительных взаимоотношений в семье.
11	Деструктивные конфликты	конфликты, которые мешают выработать супругам, другим членам семьи единую точку зрения, ведут к дезорганизации их общения и сотрудничества, к дезадаптации.
12	Конфликт терминальных ценностей	конфликт, выражающийся в виде несогласия по проблемам важного и второстепенного в жизни, престижного и непрестижного, хорошего и плохого.
13	Конфликт инструментальных ценностей	конфликт, проявляющийся в различиях взглядов на способы и средства достижения жизненных ценностей.
14	Семейные трудности	негативные, неприятные, деструктивные отношения между супругами, другими членами семьи, связанные с неудовлетворенностью базовых личных и семейных потребностей.
15	Семейные нарушения	расстройства согласованности межличностных семейных отношений, отклонения от нормы в семейном функционировании.
16	Распад семьи	приостановка функционирования, структурное крушение, прекращение внутренних и внешних связей и отношений, а также динамики развития семейной системы.
17	Психологическая помощь семье	система методов и методик выявления, предупреждения, понимания, исследования и преодоления личностных трудностей и семейных проблем одного индивида, партнеров либо всей семьи.

1	2	3
18	Самопомощь	оказание помощи любым взрослым членом семьи самому себе психологическими методами и средствами в целях достижения психического здоровья, гармоничных отношений в семье.
19	Саморефлексия семейных отношений	путь к изменению семейной ситуации через понимание того, что же поистине происходит.
20	Самоанализ	выражение себя как можно полнее и откровеннее, осознание собственных бессознательных движущих сил и их влияния на жизнь с выработкой способности изменения нарушающего семейного взаимодействия.
21	Самогипноз	целенаправленное вызывание у себя самого гипнотического состояния с помощью определенных приемов и техник.
22	Аутогенная тренировка	метод вызывания у себя самостоятельно особого аутогенного состояния, использования и самостоятельного выхода из него.
23	Медитация	искусственно созданная ситуация, в которой занимающийся собой человек самосовершенствует свои мыслительные процессы или психические особенности, вдаваясь в размышления над произведенными искусственными обстоятельствами.
24	Совместная семейная помощь	вид психологической помощи, во время которого взаимно с супругом происходит преодоление семейных проблем с применением доступных обоим психологических форм и методов, соблюдением необходимых правил зрелой семейной жизни.
25	Свободная дискуссия	открытый, доверительный, эмпатийный и безопасный диалог супругов о проблемах семьи.
26	Методика «Семейный термометр» В.Сатир	создание эмоционально-психологической атмосферы, в которой честно обсуждаются заданные предметные проблемы, а каждый член семьи испытывает психологическую готовность к искреннему разговору.

27	Семейные советы	оригинальная форма группового руководства семейными делами, дискутирование и планирование различных вопросов жизнедеятельности семьи.
28	Методика «Искусственных разводов»	сознательное разъединение, расхождение на определенное время в общении, проживании, проведении свободного времени для осознания сложившихся семейных ситуаций.
29	Методика «Конструктивных ссор»	методика супружеской взаимопомощи психологов Я. Готшба и К.Колби (1998 г.) по следованию определенным советам во избежание деструктивных ссор.
30	Специализированная психологическая помощь	вид помощи одному члену семьи или семье в целом специалистом - семейным психологом, психотерапевтом, сексологом, психиатром, прошедшим специфическую подготовку в области семейной психологии, психотерапии и других способов психологической помощи.
31	Семейно-психологическое просвещение	процесс распространения специалистами знаний в области семейной психологии, семейных проблем и психологических методов преодоления личностных и семейных трудностей.
32	Семейное психологическое консультирование	способ специализированной психологической помощи по осознанию семейной проблемы, ее основных причин и поиске путей преодоления, а также принятия решения по затруднительным вопросам жизнедеятельности семьи.
33	Семейная психотерапия	способ специализированной психологической помощи, ориентированной на изменение взаимоотношений в семье, личностных искажений ее членов, взаимное удовлетворение потребностей каждого из них. Базируется на применении психологических закономерностей общения, процессов бессознательного, сознания и самосознания.

1	2	3
34	Интервенция	действия и предписания, посредством которых психотерапевт внедряется в семейную систему и производит в ней различные изменения.
35	Идентифицированный пациент	член семьи, психологические проблемы, девиантное поведение которого становится непосредственным поводом для обращения семьи к психотерапевту.
36	Циркулярное интервью	техника семейной терапии, во время которой психотерапевт расспрашивает одного из членов семьи об отношении друг к другу двух других.
37	Парадоксальные техники	Принятие семейным психотерапевтом тех образцов поведения, которых придерживаются клиенты, в их преднамеренном преувеличении.
38	Позитивная коннотация	Переопределение симптомов, с которыми обращается семья, когда само его осознание имеет психотерапевтический эффект.
39	Двойная связь	это такой прием семейной психотерапии, при котором «значимый другой» член семьи передает одновременно два сообщения - одно, отрицающее другое.
40	Семейная психореабилитация	Это восстановление функций, степени, качества, дееспособности взаимоотношений, ролевой структуры семьи после взаимодействия отдельных членов, либо всей семьи со стихийными бедствиями, катастрофами, вследствие испытания тяжелых болезней, экстремальных и стрессовых ситуаций.