

С. Т. Губина

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ СЕМЬИ
в ситуации
НЕНОРМАТИВНОГО КРИЗИСА**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГЛАЗОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
имени В. Г. Короленко»

С. Т. Губина

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ СЕМЬИ
В СИТУАЦИИ НЕНОРМАТИВНОГО КРИЗИСА**

Учебно-методическое пособие

Глазов
ГГПИ
2011

УДК 159.9
ББК 88
Г93

Утверждено на заседании УМК
факультета социальных ком-
муникаций и филологии.
Протокол № 3 от 06.04.2011 г.

С. Т. Губина
Г93 **Психологическое консультирование семьи в ситуации
ненормативного кризиса.** – Глазов: Глазов. гос. пед. ин-т,
2011. – 112 с.

ISBN 978-5-93008-139-8

Рецензенты: *В. В. Люкин*, канд. психол. наук, доцент, зав. кафедрой психологии ФГБОУ ВПО «Глазовский государственный педагогический институт», г. Глазов, Удмуртская Республика,
И. Н. Нурлыгаянов, канд. психол. наук, зав. кафедрой психологической диагностики и консультирования ГОУ ВПО «Башкирский государственный университет», г. Уфа, Республика Башкортостан

В учебно-методическом пособии рассматриваются теоретические и практические аспекты психологического консультирования семьи в ситуации ненормативного кризиса с учётом особенностей его развёртывания. Проводится анализ моделей систем патологического семейного функционирования, предлагаются методы и психотехники коррекционной работы психолога с семьёй.

Пособие предназначено для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Педагогика и психология», а также является эффективным методическим материалом для практикующих психологов, социальных работников и др.

УДК 159.9
ББК 88

ISBN 978-5-93008-139-8

© Губина С. Т., 2011
© Глазовский государственный педагогический
институт, 2011

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	4
Глава 1. Теоретические и методологические основы психологического консультирования семьи	
1.1. Теоретико-методологические подходы, представляющие содержательную основу психологического консультирования семьи	6
1.2. Концептуальные основы рассмотрения семьи как системы	9
1.3. Модели патологического семейного функционирования, представляемые за основу в современной практике психологического консультирования	15
1.4. Применение психотехник для исследования и коррекции семьи в практике психологического консультирования	26
1.4.1. Применение социометрических техник	32
1.4.2. Применение структурных техник	41
1.4.3. Применение поведенческих техник	52
Выводы по главе	63
Основные понятия	64
Вопросы для самопроверки	65
Список литературы	65
Глава 2. Психологическое консультирование семьи в ситуации ненормативного кризиса	
2.1. Феномен ненормативного кризиса семьи	67
2.2. Психологические особенности развёртывания ненормативных кризисов семьи	71
2.2.1. Измена	71
2.2.2. Развод	74
2.2.3. Повторный брак	79
2.2.4. Усыновление приемных детей	81
2.2.5. Смерть одного из членов семьи	83
2.2.6. Тяжёлая болезнь одного из членов семьи	86
2.2.7. Инцест	88
2.3. Этика поведения консультанта в работе с семьёй, переживающей ситуацию ненормативного кризиса	91
2.4. Применение психотехник в работе с кризисными состояниями в практике психологического консультирования семьи	93
Выводы по главе	105
Основные понятия	106
Вопросы для самопроверки	106
Список литературы	107
Терминологический словарь	108

ПРЕДИСЛОВИЕ

Учебно-методическое пособие «Психологическое консультирование семьи в ситуации ненормативного кризиса» является эффективным теоретическим и практическим методическим инструментарием при освоении учебных дисциплин: «Основы психологии семьи и семейного консультирования», «Основы психологического консультирования и психокоррекции» и др., которые имеют большое значение для профессиональной подготовки будущих педагогов-психологов и социальных педагогов.

Целью пособия является формирование у студентов представлений о закономерностях и механизмах семейных отношений и методах консультирования семьи в ситуации ненормативного кризиса.

В процессе изучения пособия предусмотрено решение следующих **задач**:

- познакомить студентов с теоретическими основами психологии семьи в ситуации ненормативного кризиса;
- создать у студентов целостное представление о процессе семейного консультирования в ситуации ненормативного кризиса, его содержании, подходах и формах;
- способствовать формированию у студентов навыков психологического консультирования при оказании психологической помощи семье в ситуации ненормативного кризиса;
- создать условия, помогающие студентам осознать свои профессиональные возможности, определить пути профессионального роста;
- развивать психологическую компетентность в области практической психологии.

При решении задач основное внимание уделяется построению консультативных ситуаций и организации взаимодействия в диадах «педагог-психолог – семья», «социальный педагог – семья», личностному, теоретическому и психотехническому самоопределению специалиста – педагога-психолога и социального педагога. В пособии раскрываются содержание, структура и динамика процесса семейного консультирования, отрабатываются

приемы и методы консультативной работы с членами семьи. Уделяется внимание этике и специфике поведения специалиста, осуществляющего консультационную работу.

В пособие включены разделы с практическими упражнениями, вопросы для самопроверки, списки литературы, терминологический словарь.

В результате изучения учебной дисциплины студенты должны **иметь представление** о психологическом консультировании семьи, использовании вспомогательных психотехник диагностики и коррекции семейной системы отношений с учётом развёртывания ситуации ненормативного кризиса. У студентов должно быть **сформировано понимание** принципов и закономерностей функционирования семьи и определения стратегий консультационной работы специалиста – педагога-психолога и социального педагога. В итоге студенты получают опыт практического применения полученных знаний, выполнения учебно-практических задач в качестве специалиста, оказывающего психологическую помощь семье в ситуации ненормативного кризиса.

Таким образом, важной задачей пособия является подготовка студентов к самостоятельной квалифицированной консультационной деятельности. Важным является создание условий, активизирующих процессы профессионального самоопределения будущих специалистов.

Хочется отметить, что в данном пособии представлены общие положения по представленной теме, работа в целом не претендует на исчерпывающую полноту раскрытия вопросов. Мы с благодарностью примем замечания, пожелания и предложения.

*С. Т. Губина,
канд. психол. наук, доцент кафедры психологии
ФГБОУ ВПО «Глазовский государственный
педагогический институт им. В. Г. Короленко»*

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ СЕМЬИ

1.1. Теоретико-методологические подходы, представляющие содержательную основу психологического консультирования семьи

На сегодняшний день классификация различных подходов в психологическом консультировании семьи представляет собой непростую задачу, так как они являются открытыми и гибкими, постоянно эволюционируют. Происходит регулярный обмен понятиями и техниками среди различных теоретических направлений. В настоящее время семейное психологическое консультирование представляет собой достаточно гибкий подход и может включать в себя: индивидуальные встречи с членами семьи; работу с отдельными семейными подсистемами, делая при этом акцент на совместных встречах и планируя создание условий для изменения семейной системы.

Современная практика семейного психологического консультирования чаще всего придерживается двух основных теоретико-методологических направлений: психодинамического подхода и теории систем, которые перекликаются и взаимно дополняют друг друга [2; 8; 11]. Если в основе психодинамического подхода лежит психоаналитическая теория и ориентация на индивидуальную работу, то следующим шагом в консультативной практике с клиентом необходимо рассматривать его в условиях единой семейной системы с акцентом на межличностные отношения. Иначе психологическая проблема клиента будет рассматриваться односторонне, будет исключена из процесса социального взаимодействия. Современные стратегии работы с семьёй в процессе консультирования и психотерапии разворачиваются относительно трёх ключевых кластеров, ориентированных: 1) на семейную историю; 2) на структуру или процесс семьи; 3) на переживания в семье.

Подход, ориентированный на семейную историю, включает в себя методы, которые рассматривают личность внутри системы, а

именно проблему передачи паттернов через поколения. При применении данного подхода широко используются психодинамические категории. Единица анализа – личность в её отношениях с партнёром, где основными паттернами выступают Эдипов комплекс и комплекс Электры. Проводится параллель между брачно-супружескими отношениями клиентов и базовыми моделями отношений их родителей. Психологическая работа ориентирована на реконструкцию и воссоздание прошлого, осознание вытесненного и подавленного. В целом подход к консультированию в этих школах ставит акцент на освобождении индивидуальностей от их чрезмерной вовлеченности в отношения с предыдущими поколениями. Это происходит благодаря процессу открытия этих привязанностей, достижению инсайта в их несообразностях и постепенному освобождению от них. Симптомы трудностей супружеских отношений рассматриваются как точка опоры в решении прошлых нерешённых конфликтов, подавленных влечений в отношениях с родителями. Проводится анализ работы защитных механизмов эго: вытеснения как основной причины развития чувства вины перед родителями; проекции и отрицания как основы агрессивного, подавленно-агрессивного поведения и др. Большое значение уделяется анализу природы тревоги и сопротивлений. Роль консультанта состоит в облегчении процесса осознания клиентами своих проблем в семье. Используются методы анализа и интерпретации (конструкции, объяснения), связывающие отношения в родительской семье с взаимодействиями с детьми и партнёром по браку в настоящее время. Проводится инструктирование клиентов по формированию наиболее приемлемых и ориентированных на настоящие взрослые отношения с членами их родительской семьи.

Подход, ориентированный на структуру или процесс семьи отличается от исторического подхода тем, что специалисты, работающие в данной области, отстраняются от сбора истории, открытия неосознаваемого, интерпретации, инсайта и фокусируются на системном уровне с незначительным рассмотрением психологии индивидуальности или на полном отказе от нее. Делается акцент на текущих паттернах взаимодействия в семье и взаимоотношении этих паттернов с симптомами или представленными проблемами идентифицированного пациента. (Идентифицированный пациент – это член семьи, отклоняющееся поведение и психологические проблемы которого являются непосредственным поводом обращения

семьи к консультанту.) Стратегия консультативной работы опирается на логику того, что симптоматическое поведение появляется в результате стереотипных (застывших) ролевых взаимодействий между членами семьи и служит коммуникативной метафорой (шифром потребностей семейной системы), отражая некоторые закрытые темы, поскольку прямое обсуждение их нарушило бы равновесие семейной системы. С системной точки зрения, симптом – это механизм регуляции всей системы и в случае его ликвидации вся система оказывается нерегулируемой. Среди методов и приёмов существуют некоторые варианты: 1) рассмотрение паттернов взаимодействия в семье через структуру семьи: распределение ролей, власти и лидерства; 2) акцентирование внимания на изменениях, кризисах семейного процесса в целом; 3) оказание скорой психологической помощи для облегчения симптома у идентифицированного пациента; 4) ориентирование на теорию обучения навыкам эффективной коммуникации в семье и др. В целом этот подход проводит реорганизацию семейной системы с целью устранения дисфункциональных элементов, которые поддерживают симптом. Консультант в данном случае играет роль эксперта. Его задачей является диагностирование дисфункциональных элементов системы и планирование серии вмешательств, которые предложат семье альтернативы. При этом часто используются парадоксальные директивы. Если сравнить по количеству времени, необходимому для работы с семьей при применении первого и второго подходов, то исторические подходы являются долговременными, поэтому только мотивированные семьи и индивиды в состоянии пройти весь процесс. С другой стороны, консультанты, использующие подход, ориентированный на структуру и процесс, могут достигать драматических результатов в облегчении симптомов за очень короткое время.

Подход, ориентированный на переживания в семье, включает в себя гештальтистскую, эмпирическую и клиент-центрированную парадигмы в семейном консультировании и терапии. Эти направления больше заинтересованы в повышении качества жизни индивидуальностей в семье, чем в преодолении симптомов или изменении семейной системы. Они принципиально основываются на экзистенциально-феноменологических теоретических концепциях. Подход к консультированию в этих направлениях основан на попытке интенсифицировать аффективный опыт для поиска личностного смысла, роста и самоактуализации членов семьи. Роль кон-

сультанта состоит в фасилитации, отражении семейного взаимодействия и присоединении к семейному процессу так же, как к подлинной не защищающейся личности. Некоторые клиенты, приходящие на консультацию, намерены получить опыт собственного личностного роста, зная, что это стимулирует семью сделать то же самое. Консультант часто интегрирует методы работы с клиентами, например, стремится дополнить картину взаимоотношений «здесь и теперь» историческим анализом семьи. Посвящая несколько встреч реконструкции семейной истории, консультант тем самым подготавливает семью к феерическому и очень динамичному этапу работы с актуальными проблемами. Этот этап можно уподобить мощному взрыву, цель которого – расшатать привычные стереотипы семейных взаимоотношений, подвергнуть всех членов семьи без исключения потрясающим переживаниям («пиковым переживаниям»), заставив их глубоко пережить чувство близости друг с другом. Такой импульс выталкивает семейную систему на поверхность, приводя к конструктивным изменениям.

Резюмируя, можно сказать, что несмотря на все проблемы, связанные с неизбежными упрощениями любой классификации, подобные деления консультационно-терапевтического поля могут служить отправной точкой для создания интегративных диагностических и терапевтических моделей.

1.2. Концептуальные основы рассмотрения семьи как системы

Семья – это открытая, развивающаяся система, в которой равновесие поддерживается благодаря постоянному переходу от гомеостаза к изменениям. Для рассмотрения семьи в контексте системной модели обозначим ряд определений и перечислим основные положения системной теории.

Система – это комплекс объектов, а также взаимоотношения между объектами и их атрибутами (определениями). Объекты являются составными частями системы, атрибуты – это свойства частей, а отношения связывают систему воедино. Система не должна определяться только как комплекс объектов, она подразумевает форму структурной организации, в которой представлены отношения между объектами. Эти отношения могут быть топологическими (близость, дальность и др.) или динамическими (влияния, взаи-

модействие и т. д.). Для системной организации характерна взаимозависимость, которая означает, что влияние или отношение одной части относительно другой оказывает воздействие на все части системы. На этом основании целое больше суммы составных частей. Например, город не может пониматься как совокупность жилых домов, а семья не является суммой индивидов и др. В результате этого в контексте системного подхода, с одной стороны, нужно понимать целое исходя из его частей, а части – с точки зрения целого. С другой стороны, невозможно до конца понять целое только с помощью анализа частей и их взаимодействия между собой, а также получить полное представление о части невозможно исходя из описания ее роли в контексте того, куда она входит. Отсюда можно понимать часть и как самостоятельную единицу, и как интегрированную часть целого, переходя от одной наблюдательной позиции к другой и обратно. Например, влияние части на функционирование целого, когда идёт рассмотрение отдельных членов, оказывающих влияние на жизнедеятельность семьи. Это такие ситуации: «алкоголик в семье», «маленький ребёнок в семье» и др. Или, например, оказание влияния семейных традиций, правил на отдельно взятого человека в семье при решении следующего вопроса: «семья, усыновившая ребёнка» и др.

В психологическом консультировании необходимо рассматривать клиента с различных сторон: индивидуальные проблемы (тревожность, внутренний конфликт и т. д.); особенности жизнедеятельности в контексте социальных связей, составной частью которых он является. Например, поведение отдельно взятого человека при индивидуальном подходе к нему может стать естественным и понятным, если рассматривать его как ответ на взаимоотношения, которые имеют место в некой центральной для него системе, частью которой он является (например, в семье). В то же время семья как система может выступать как основа, диктующая члену семьи те или иные схемы и шаблоны мышления, поведения и др. Поэтому в процессе консультирования необходимо учитывать причинно-следственную связь событий, действий в семье с позиции целостности системы. Например, в современной практике семейного консультирования предлагается учитывать линейную и круговую каузальность семейных отношений [12]. *Линейная каузальность* предполагает причинно-следственные отношения в семье, при которых последовательность не возвращается к исходной по-

зиции (аналогично эффекту домино, когда костяшки составлены таким образом, что если толкнуть первую, то по очереди упадут все остальные). *Круговая каузальность* означает причинно-следственную последовательность, в которой объяснение какой бы то ни было схемы поведения приводит обратно к первопричине. В результате образуется «петля» *круговой обратной связи* – это процесс, в котором поведение отдельного члена семьи влияет на поведение других членов семьи, данное явление, оказывает своё влияние на этого члена, что представляет некий замкнутый круг. В такой ситуации невозможно найти источник всех бед. Чаще всего в семье идёт поиск козла отпущения согласно алгоритму «*Если бы он (она, они)... то я (мы)...*» и др.

В качестве примера проявления «петли» круговой обратной связи в семейных взаимоотношениях можно считать серию следующих типичных формулировок-гипотез:

1. Родители: «Если наш сын начнёт слушаться и прекратит бунтовать, то в семье настанет мир».

2. Сын: «Если бы меня меньше контролировали родители, то я бы никого не трогал и никому ничего не доказывал».

3. Мать: «Если бы мой муж прекратил навязывать своё мнение сыну, то он (сын) стал бы менее агрессивным и охотнее бы подчинялся мнению родителей».

4. Отец: «Если бы моя жена всегда поддерживала моё мнение, то у нас бы установилось единство требований, и сыну пришлось бы подчиниться» и др.

Таким образом, все члены семьи (как мы видим из примера) взаимно формируют поведение друг друга, где обозначаются характерные схемы интеракций, которые представляются функциональными и дисфункциональными.

Важным аспектом функционирования семейных систем является *иерархичность*, то есть существуют подсистемы в рамках других более крупных систем, например, подсистемы «родители», «дети» и др. Каждую систему можно определить исходя из ее границ по отношению к окружению. *Границы* – это эмоциональные барьеры, защищающие целостность членов семьи в рамках подсистем. Они представлены правилами, схемами поведения, определяющими паттерны интеракций.

Для удовлетворительного функционирования системы необходимо, чтобы разграничительные линии обозначались ясно и чет-

ко, но при этом были подвижны. Это сохраняет внутреннюю стабильность и открытость, которая необходима для адаптации и развития в соответствии с изменениями внутри и вне системы. Слабые и нечеткие границы приводят к неясностям относительно дифференцирования и функций внутри системы. Излишнее слияние между членами семьи, инфантильность родителей или присвоение родительских функций детьми даёт *перевернутую иерархию*. Примером может служить следующая фраза родителя: «Ты непослушный ребёнок, бесполезно тебе объяснять, я умываю руки – делай что хочешь!» и др. Если границы фиксированные, то это ведёт к уменьшению обмена с другими системами, следствием чего является изоляция и застой. Примером проявления фиксированных границ может служить следующая формулировка: «Меня не интересует, как живут дети в других семьях, но до тех пор, пока ты живёшь под моей крышей, ты будешь жить по тем правилам, которые устанавливаю я», др.

Если руководствоваться логикой законов термодинамики, то семейная система, не получающая энергию извне, постепенно приходит в состояние недостаточного дифференцирования, утраты структуры, что приводит к полной аморфности, поскольку каждая система поддерживает внутри своих границ негативную энтропию (так называемую негэнтропию). Структура системы и ее дифференцирование способствуют сохранению негативной энтропии, того порядка, который господствует внутри системы. Граница необходима для защиты от угрозы распада, т. е. нарастания энтропии. Здоровое функционирование семейной системы может поддерживаться только через взаимодействие со средой, благодаря которой происходит обмен (ввод, вывод). Обмен энергией или информацией с окружающей средой в семейных системах может быть более обширным или менее обширным, в связи с чем можно говорить об относительно открытых или относительно закрытых семейных системах. Задача консультанта – оказать помощь семье в организации предпосылок осуществления эффективного энергоинформационного обмена в системе отношений «семья – среда» для перехода на более высокий уровень функционирования, поскольку процессы, происходящие в системах, необратимы. Система никогда не возвращается целиком к однажды достигнутому ею состоянию, поскольку она претерпевает изменения в результате процесса, приведшего её к этому состоянию.

Процессы в семейной системе могут быть непрерывными или прерывистыми. Для непрерывного процесса характерно то, что его протекание может быть разделено на бесконечное число мелких этапов, при которых разница в состоянии системы между двумя ближайшими отрезками не поддается измерению и не ощущается (например, старение, взросление детей, отделение молодых семей и др.). При прерывистом процессе развитие происходит скачкообразно, когда система переходит из начального состояния в конечное, минуя промежуточные. Точка бифуркации (сильной неравновесности) представляется сильным кризисом семьи (например, измена, инцест, смерть члена семьи и др.). Процессы, протекающие на протяжении всей жизни человека, являются непрерывными (рост, развитие), в то время как система, перед которой возникла необходимость изменения, может осуществить его не только через непрерывные, но и через прерывистые процессы (внезапное изменение структуры). С другой стороны, достаточно сложно отследить траекторию развития семейной системы в ситуации нелинейности, поскольку это может быть как прогрессивная, так и регрессивная динамика с точки зрения личностного, культурного, интеллектуального и др. развития. Например, семья, в которой появился алкоголик, может в результате кризиса предстать в виде новой семейной системы, в которой «спиваются» все члены, и др.

В исследованиях отмечено, что социальные системы бывают стабильными только в том случае, если они обладают способностью изменяться в соответствии с окружением. Если семья не справляется с необходимой на каждой фазе реорганизацией, то возникает риск ее дисфункциональности. При рассмотрении природы изменений в семейной системе необходимо уделять большое внимание понятию адаптивности. Адаптация является выражением процессов, направленных на сохранение системы. Если провести аналогию с психологическими состояниями в процессе адаптации отдельно взятого человека (как биологической системы), то его тяжёлые чувства, возникающие в ходе разнообразных адаптационных процессов при изменении обычного образа жизни, имеют своё физиологическое основание [3]. Известный исследователь Г. Селье считал, что «с какой бы трудностью ни сталкивался организм, с ней можно справиться с помощью двух основных типов реакций: активной (или борьбы) и пассивной (или бегства от трудностей, или готовности терпеть её). Если в организм ввели яд, то бегство не-

возможно, но реакция всё равно может быть двух типов: либо химическое разрушение яда, либо мирное сосуществование с ним. Равновесие устанавливается путём выведения яда из тела, либо организм научится игнорировать яд» [10, с. 19]. Семейная система в ситуации адаптации может проявлять себя по-разному:

1. Активизирует гомеостатические процессы, направленные на поддержание сложившегося ранее определенного состояния системы. Например, укрепит семейные мифы, традиции, правила (с опорой на мнение старшего поколения) и др.

2. Будет проводить повышение (или понижение) функционального уровня системы, который отражается на всех ее функциях. Например, будет вносить суету (сумбур) или, наоборот, будет стремиться успокоиться и создать мир ради мира и т. д.

3. Проводить ограничения ввода новой информации, укреплять границы за счёт важных правил и др. Например, манипулирование религиозными воззрениями с целью ограничения доступа информации и др.

4. Пытаться изменить окружающую ее среду. Например, заниматься пропагандой (рекламой) сохранности и неизменности счастливой семейной жизни, закреплённой годами с целью обозначения за собой «эталона» – паттерна семейного счастья в глазах общественности.

5. Проводить поиск благоприятной для адаптации окружающей среды. Например, поиск новых друзей или новой работы, для того чтобы избежать изменений в самом себе (т. е. не для того, чтобы развиваться).

Современная наука отмечает, что адаптация как феномен всегда направлена на сохранение структуры, присущей той или иной системе, и поддержание ее центральных процессов. Адаптация всегда является стратегией выживания, а не стратегией развития. На этом основании можно сделать вывод, что адаптивное изменение, по существу, не является изменением, а даже, если угодно, сопротивлением более глубокому изменению. Изменение семейной системы может быть только при динамике нелинейного развития, когда изначально не идёт речь об адаптации вообще.

1.3. Модели патологического семейного функционирования, представляемые за основу в современной практике психологического консультирования

При проведении коррекционной работы в процессе психологического консультирования семьи необходимо сосредотачивать внимание не на отдельных членах семьи, а на их интеракции. Акцентируется внимание с индивидуальности на отношения. Обычно консультант проводит обследование, опираясь на теоретическую модель, где теория представляет собой основу, через которую рассматривается семья. Преимущественно построение оценки на основе специфической теоретической модели заключается в том, что методы психологического воздействия вытекают непосредственно из теории. В основе каждой модели лежит допущение, что семейные паттерны можно пронаблюдать и измерить. Модели являются социально принятыми категориями, на основе которых предоставляются практические методы оказания психологической помощи семье в ходе консультирования [11].

Структурная модель патологической семьи (С. Минухин)

Американский психолог Сальвадор Минухин в середине 60-х годов XX века обозначил, что семейная структура с патологическими взаимоотношениями хорошо выделяется на фоне структуры семей с нормальными взаимоотношениями. В нормальной семье существуют ясные границы между подсистемами. Взаимодействие подсистем в здоровой семье представляется следующим образом: чтобы обеспечить приватность жизни супругов, границы супружеской подсистемы закрыты для проникновения из вне. Границы родительской подсистемы чётко обозначены, но не настолько глухи, чтобы через них не проникало родительское влияние, необходимое для хорошего исполнения родительских обязанностей. У подсистемы детей тоже есть границы. Она организована таким образом, что у детей есть обязанности и привилегии, соответствующие их возрасту, полом и культурной традицией конкретной семьи. Каждый член семьи также представляет собой отдельную подсистему, у которой имеется требующая уважения граница. Таким образом, границы вокруг образующего ядро родственного круга семьи тоже требуются уважать. Границами подсистем служат правила. Здоровое развитие семьи диктует необходимость невмешательства в дела

одной подсистемы со стороны других подсистем. Например, развитие у детей-сверстников умения договариваться между собой требует невмешательства со стороны родителей. Четкие границы или правила позволяют сохранить свободу подсистемы от внешних посягательств. Примером правильного обозначения границ между родительскими и детскими подсистемами будут слова, которые говорит мать старшему сыну: «Если ты увидишь, что младший брат пытается играть с огнём, то скажи мне, я – мама, буду говорить с ним по поводу его поведения» и др. Таким образом, правила взаимодействия внутри семьи формируют структуру семьи как единое целое. Они могут не иметь чёткого словесного выражения и, возможно, не всегда открыто признаваться некоторыми членами семьи, например, детьми-подростками и др. Патологическая семейная структура может развиваться по двум типам:

- разобщённые семьи с излишне жёсткими границами между подсистемами;
- проблемные семьи с запутанными взаимосвязями.

В *разобщённой семье* между членами семьи почти нет контактов, наблюдается относительное отсутствие структуры, порядка и власти. Связи между членами семьи слабы или отсутствуют вообще подобно хаотическому движению. В этих семьях, как правило, мать пассивна. На уровне ощущений она чувствует себя эксплуатируемой, у нее проявляется депрессивная симптоматика. В разобщённых семьях есть риск появления у детей асоциальной симптоматики, поскольку у них на эмоциональном, не всегда осознаваемом уровне формируется чувство заброшенности их матерью, и они начинают преподносить неприятные сюрпризы. Обычно у одного из членов такой семейной группы симптомы развиваются настолько, что он может стать пациентом психотерапевта, хотя заболевание коренится в неспособности его семьи качественно адаптироваться к изменяющимся условиям.

В *проблемной семье* границы подсистем слишком акцентированы – замкнуты друг на друге, поэтому чья-то попытка изменить семейные правила вызывает сильное сопротивление других. Подобно снежному кому запутывание взаимосвязей приводит к растворению семейных границ, например, когда идёт постоянное выяснение того, кто в доме хозяин. В такой семейной системе плохое разграничение между семьёй-ядром и отделившимися семьями в результате приводит к сложным отношениям между свёк-

ром/свекровью и невесткой и тестем/тёщей и зятем. Перепутывание границ между подсистемами родителей и детей приводит к тому, что в отделившихся семьях повзрослевших детей с трудом происходит освоение ролей мужа и жены, чаще всего отсутствует дифференциация между ролью супруга и родителя. В результате не могут нормально функционировать ни родительская, ни супружеская подсистемы. При нарушении неприкосновенности границ подсистемы входящего в семью индивида он лишается возможности развивать свою личностную самобытность и независимость.

Модель психопатологии семьи: семейный треугольник (М. Боуэн)

Модель разработана Мюрреем Боуэном в середине XX века в Национальном институте психического здоровья в Вашингтоне при исследовании природы шизофрении. Он отметил, что болезни эмоциональной сферы возникают тогда, когда пациенты не в состоянии отделить себя от своих родных семей. Отделение «Я» от семьи – это способность эмоционально контролировать себя, при этом находясь в эмоциональной близости со своими родственниками, уметь объективно рассматривать эмоционально нагруженные вопросы жизни в семье. В противном случае происходит смешение мыслей и чувств, при котором объективность мыслей сменяется эмоциональностью, и это стоит на первом месте. В следствие этого активизируются психологические защиты в виде оправдательной рационализации и интеллектуализации действий, вызванных эмоциональной незрелостью. Причиной является недостаток интеллектуальных различий между двумя и более индивидами, например, вследствие симбиотических отношений – зависшей неотделимости. Эмоциональная и интеллектуальная незрелость членов семьи заставляет их использовать семейные отношения как средство получения безопасности, у них всё больше проявляется тенденция эмоционально цепляться друг за друга, чтобы выжить. Чем больше индивид испытывает стрессовое напряжение, тем больше он ищет для себя возможность эмоционального слияния с семьёй. Смешение чувств и эмоций действуют таким образом, что образуется *триангуляция (треугольник)* – тип устойчивых взаимоотношений, фундамент любой эмоциональной системы. Диада по своей природе менее устойчива (например, в отношениях двух (мужа и жены) неизбежно могут наступать периоды нечувствительности, грубости и др.). Чувствующая сторона (кто-то из диады, кто наиболее нуж-

дается в безопасности, переживая отверженность) попытается создать треугольник, вовлекая в него ребёнка, другого родственника (мать, отца и др.), любовника и т. д. Таким образом, треугольные взаимосвязи затрудняют эмоциональное отделение от семьи, так как родителям требуется помощь ребёнка для поддержания устойчивых отношений между собой, или ребёнку требуется помощь родителей, чтобы выстоять в борьбе против других. Спокойное состояние для треугольника выглядит чаще всего так: пара людей и аутсайдер. Например, близкие друг другу мать и ребёнок и лишённый воли к действию, эмоционально отрешённый отец. Внутри треугольника время от времени может происходить динамика смещения акцентов с одного элемента на другой, поскольку каждый из членов семьи всеми силами и средствами стремится занять комфортную позицию в треугольнике. Например, если отец пытается наладить отношения с ребёнком, мать чаще всего начинает ревновать, стараясь сохранить свою позицию, и т. д. Когда треугольник находится в состоянии напряжения, позиция аутсайдера становится привилегированной, например, он рассуждает так: «Вы оба делайте что хотите, а меня не трогайте». Если при возникновении напряжённости между двумя элементами треугольника центр тяжести внутри треугольника сместить нельзя, то пара, создавшая первый треугольник, создаст ещё один, включив в него наиболее подходящего в этот момент члена семьи, например, другого ребёнка и т. д. Таким образом, треугольная система размножается путём дифференциации, создавая целую серию треугольников, к которым подключена школа, соседи, психолог-консультант и др. Чтобы избавиться от напряжения, которое возникает в данной ситуации, большинство участников треугольников избирают путь эмоционального выключения. Они пытаются отделиться от семьи, независимо живут в непосредственной близости (в одной квартире) или в «географическом побеге». Члены семьи испытывают личностный конфликт между потребностью эмоциональной близости с родителями и внутренним чувством обиды и раздражения на них. Таким образом, прибегая к эмоциональному выключению, члены семьи, с одной стороны, сохраняют треугольники на многие годы в целостности и сохранности. Но, с другой стороны, блокируют их дальнейшую дифференциацию. У треугольников есть тенденция включать в себя людей разных поколений. Например, если жена ощущает значительный дискомфорт от своего супружества, она может восстано-

вить гомеостаз, передав часть своей озабоченности ребёнку. Процесс семейного проецирования сближает родителей, так как создаёт поглощённость проблемами ребёнка. Если ребёнок вырывается из спаянного треугольника и достигает самостоятельно психологической зрелости, то супружеские отношения между родителями могут резко ухудшиться.

Модель психопатологии коммуникативных процессов в семье (Д. Хейли, Д. Уикленд, В. Сатир и др.)

В середине XX века группой американских учёных-психологов проводилось исследование коммуникационных процессов в семейном взаимодействии. В результате была создана новая методология изучения семьи, семейной патологии и психотерапии.

Было отмечено, что ослабление психической патологии у одного члена семьи сопровождается её усилением у других членов семейной системы. Практиками отмечено, что порой в процессе консультирования, когда состояние клиента значительно улучшается, начинаются сбои у другого члена семьи. Это связано с тем, что психическая патология семьи – это не личностная проблема одного взятого члена семьи. Если семья в режиме патологии функционировала долгие годы, прежде чем она обратилась за психологической помощью к консультанту, то можно считать, что патология является гомеостатическим механизмом для поддержания внутреннего баланса семьи. По сути, регуляция патологии проводится процессами передачи информации членами семьи – это ключ к пониманию человеческого поведения. В результате этого правила семейных отношений легко проследить, рассматривая схемы передачи информации в семье. Психопатология семьи развивается тогда, когда схемы коммуникации размыты, правила передачи информации двусмысленны. Такая коммуникация представляется по типу двойной связи и предполагает наличие двух несовместимых сообщений, чаще всего одновременно вербальных и невербальных.

Например, муж приходит домой, его встречает жена. Он протягивает к ней руки с желанием её обнять. Жена сжимается, и муж убирает руки. «Ты меня уже не любишь?» – говорит она. Муж вспыливает от её слов, а в этот момент жена говорит: «Дорогой, не надо так быстро раздражаться в ответ на мои слова» и т. д. Таким образом, коммуникация в семье, с одной стороны, служит показателем патологических отношений в семье, с другой стороны, является средством поддержания закреплённых правил жизненного

стиля семьи. Парадокс семейной коммуникации в том, что порой относительное семейное благополучие поддерживается за счёт эпизодических драк, оскорблений, скандалов и т. п. между членами семьи, что со временем приобретает смысл стиля коммуникации. В исследованиях отмечено, что отношения в семье регулируются двумя типами обмена информацией – *симметричным* и *комплиментарным*. Возникновение психологической патологии может быть в семьях и по первому, и по второму типу.

Симметричный стиль представлен равноправием, где каждая из сторон может играть роль лидера. Соревнование за лидерство может довести до перегрева отношений, например, когда каждый из членов семьи старается, чтобы его слово было последним (значимым) для отношений. Это может привести к хронической войне, угрозе развода и др. У детей складывается нечёткое мнение относительно авторитета родителей, формируется недоверие к ним.

Комплиментарный стиль представлен дополняющимися отношениями. Семейная психопатология может быть представлена окостенением семейной системы, тормозящим личностный рост её членов, поскольку один из супругов постоянно контролирует и доминирует над другими членами семьи. Более слабый супруг позволяет более сильному члену семьи доминировать, чтобы не ставить под угрозу семейную целостность, даже если доминирование осуществляется с проявлением патологических форм поведения. У детей формируется закрытая позиция, вырабатывается навык конформного поведения, проявляется высокая тревожность вследствие постоянного контроля своего поведения на фоне страха быть наказанным за непослушание.

Циркулярная модель семейных систем (Д. Олсон): типы патологических семей

Модель разрабатывалась в течение 20-ти лет с целью сведения воедино теории и практики трёх составляющих семейного взаимодействия: сплочённости, гибкости и коммуникации. Модель направлена более на оценку семейных систем, чем на их теоретическое описание и исследование частных случаев.

Сплочённость – это степень эмоциональной привязанности членов семьи друг к другу, которая может выражаться по-разному. Данное измерение отражает соотношение между обособленностью членов семьи и их общностью. Уровень сплочённости варьируется в континууме от низкого до высокого: очень низкий уровень спло-

чённости – это разобщённость, умеренно низкий уровень – обособленность, умеренно высокий уровень – взаимосвязанность и очень высокий – эмоциональное смешение. Разобщённость и смешение – это полюсы континуума. Члены разобщённой семьи мало общаются друг с другом и стремятся удовлетворять свои потребности за пределами семьи, предпочитают общение с друзьями, чем с членами семьи. В семьях с эмоциональным смешением на первом месте стоят семейные обязанности, которые составляют основу личной жизни. Оптимальное семейное функционирование зависит от способности установить равновесие между универсальными человеческими потребностями членов семьи в автономии и принадлежности к группе. Примерами проявления дисфункции семьи на уровне сплочённости являются поведенческие реакции подростков: при разобщённости в семье подросток чувствует отвержение и испытывает гнев из-за безразличия семьи к его жизни; при смешении в семье подросток связан по рукам и ногам – борется за независимость и пытается занять достойное место в группе равных и др.

Гибкость – это способность семьи по необходимости менять в ней лидерство, ролевые отношения, правила отношений, находиться в равновесии между стабильностью и изменениями. Модель описывает диапазон параметра гибкости так: ригидность (очень низкий уровень), структурированность (от низкого до умеренного) и хаотичность (очень высокий). Ригидность и хаотичность соответствуют полюсам диапазона данного параметра. В семье с ригидным уровнем один из её членов занимает лидирующую позицию и контролирует других. Семейные правила не меняются. Дети остаются детьми независимо от возраста. В семьях с хаотическим уровнем гибкости, напротив, отсутствует подсистема власти, не установлены последовательные правила. Решения принимаются импульсивно и необдуманно, семья как на вулкане хронического кризиса. Оптимальное семейное функционирование – это способность установить равновесие между стабильностью и изменчивостью. Для этого властная структура в семье должна быть гибкой и способной к изменениям. Примерами проявления дисфункции семьи на уровне гибкости являются отношения с детьми: в ригидных семьях родители не учитывают возраст детей и их стремление к свободе и проявлению своего мнения, тотально контролируют, тем самым способствуют проявлению у ребёнка бунтарского поведения.

Коммуникация – это умение выслушать, качественное владение разговорными навыками, ясность и недвусмысленность подачи информации друг другу. Отмечено, что в семьях, не сбалансированных по уровню сплочённости и гибкости, чаще всего отсутствуют открытые коммуникации, различия во взглядах принижаются или игнорируются, проблемы решаются неэффективно. У членов семьи нет навыка открытого консилиума обсуждения проблем, они это делают чаще всего с посторонними людьми.

Циркулярная модель описывает четыре типа семей, которые имеют характеристики патологичности: хаотично-смешанные, ригидно-смешанные, ригидно-разобщённые и хаотично-разобщённые.

Хаотично-смешанные семьи проявляют стремление к переменам и при этом имеют не достаточно чёткие межличностные границы. Родители не способны эффективно справляться с кризисными ситуациями. Члены семьи стремятся к независимости, но эмоционально связаны друг с другом чувством вины. В семье отсутствуют чёткие правила, поэтому поведение контролируется посредством вины и взаимных обвинений.

Ригидно-смешанные семьи особенны тем, что потребности её членов не удовлетворяются, методы воспитания отличаются ригидностью, а поведение контролируется при помощи чувства вины. Любые проявления независимого поведения воспринимаются как угроза для семейной структуры. Дети остаются детьми независимо от возраста. Мнение родителей самое правильное. Члены семьи очень эмоционально связаны с помощью чувства страха и вины перед авторитетом. Дети чаще всего не умеют адаптироваться в социальной среде, расцениваются другими как незрелые (инфантильные).

Ригидно-разобщённые семьи характеризуются жёсткими методами воспитания, при этом члены семьи относятся друг к другу холодно. Поведение контролируется посредством страха наказания. У детей может проявляться чувство личной отверженности, которое в сочетании с гневом может вызвать депрессию, дети оспаривают авторитет родителей пассивно-агрессивным поведением.

Хаотично-разобщённые семьи – это семьи, в которых отсутствует сильная родительская субсистема, способная подавить гнев, который испытывают члены семьи по поводу отсутствия эмоциональных привязанностей. Гнев, связанный с окружением, может приводить к постоянным семейным конфликтам. Безрезультатные

попытки установить контроль в семье могут выливаться в проективную агрессию на окружающий мир в виде вандализма, асоциального поведения, хулиганства и др.

Системная модель семейного функционирования (В. Биверс): проблемные и патологичные семьи

Модель В. Биверса делает больший акцент на способности семьи гибко реагировать на меняющиеся условия и приспосабливаться к ним. В практическом применении модели на первом месте стоит оценка, диагностика и прогнозирование. Оценка проводится относительно следующих критериев: компетентность семьи и семейный стиль. В. Биверс предлагает две оси оценки: горизонтальная ось обозначает компетентность семьи как способность семьи менять свою структуру, чтобы соответствовать внутренним и внешним требованиям; вертикальная ось обозначает семейный стиль как качество семейных интеракций. Зона здорового функционирования семьи находится между противоположными полюсами: центростремительным и центробежным.

Центростремительный стиль отношений в семье характеризуется коммуникацией, которая сосредоточена на общении членов семьи друг с другом, где отношения в семье важнее отношений за её пределами. Семьи с крайне центростремительным стилем в отношениях отличаются плохими границами и запутанными коммуникациями.

Центробежный стиль отношений в семье отличается стремлением к общению с окружающими, особенно в ситуации стресса. В крайней степени проявления центробежного стиля семья не рассматривается её членами в качестве безопасной среды. Для удовлетворения личных потребностей выбираются друзья и знакомые, поскольку члены семьи не особенно лояльны друг к другу.

Модель В. Биверса показывает, что для адаптации к требованиям возрастного развития семьям необходимо постоянно менять свой стиль. Например, в ситуации с семьёй с маленькими детьми наиболее адекватным является центростремительный стиль. Когда речь идёт о семье с детьми-подростками, стиль должен смениться на центробежный. На основе клинических наблюдений В. Биверс обозначил четыре типа проблемных и патологически функционирующих семей: умеренно-центростремительный, умеренно-центробежный, глубоко нарушенный центростремительный и глубоко нарушенный центробежный.

Умеренно-центростремительный тип характеризуется тем, что интерперсональные границы в этих семьях поддерживаются условно. Соперничество за власть может быть явным или скрытым. Один родитель может доминировать над всеми и пытаться контролировать поведение других членов семьи. Часто семья обращается к третьим лицам-рефери (например, к религии), чтобы найти правых и виноватых. Чувство вины используется для контроля поведения, дети ограничены в своих эмоциональных проявлениях и пытаются обрести чувство идентичности за пределами семьи. Так как у детей сильная эмоциональная связь с семьёй, то они часто проявляют защиту в виде проекции, обвиняя родителей в жизненных неудачах. У них формируется паттерн невротического поведения.

Умеренно-центробежный тип представляется трудностью в решении конфликтов с помощью переговоров. Обычно один из родителей доминирует над другим. Родители проявляют непоследовательность в применении воспитательных методов. Семьи данного типа иногда обращаются к независимому эксперту, чтобы выяснить, кто прав, кто виноват. Часто члены семьи ищут воспитывающие отношения за пределами семьи.

Глубоко нарушенный центростремительный тип выражается в том, что семья сражается с любой индивидуализацией. Для такой семьи близость – это когда все члены семьи думают и чувствуют одинаково. Семья избегает конфликтов, или же конфликты существуют в скрытой форме. Сердечность и доверие отсутствуют. Дети в этих семьях могут страдать шизофренией, пограничным личностным расстройством и др. У них могут быть сиблинги, которые конфликтуют с родителями за право личной автономии.

Глубоко нарушенный центробежный тип семьи с отсутствием всякого согласия. Конфликты не заканчиваются и выражаются в открытой форме. Родителям не хватает навыков эффективного воспитания, поскольку они заняты выяснением отношений. В семье присутствует открытое чувство разъединённости. Дети в данных семьях могут проявлять асоциальное поведение, обусловленное эмоциональной пустотой и яростью, направленной вовне.

Семейный подход (Л. Макмастер): система паттернов семейного взаимодействия

Модель Л. Макмастера опирается на оценку семейных отношений по целому ряду параметров. Практическое применение модели предполагает изменение паттернов внутри каждого параметра в совокупности. Л. Макмастер выделяет шесть параметров:

Решение проблем. Различия во взглядах на решение проблем являются неизбежными для любой семьи. Неэффективное решение проблем часто отмечается в семьях, которые испытывают длительные трудности.

Коммуникация. Вербальные коммуникации в семье могут быть эффективными с учётом четырёх переменных: 1) инструментальные (способность решать повседневные проблемы); 2) аффективные (способность выражать эмоции); 3) открытые или маскированные (степень искажения информации); 4) прямые или косвенные (чёткость обозначения адресанта при отправлении информационного сообщения).

Роли. Определение конкретных обязанностей членов семьи.

Аффективная реактивность. Эмоциональные реакции варьируются от гнева до проявления нежных чувств. Семьи порой не имеют навыка эмоционального самовыражения.

Аффективная вовлечённость – это степень проявления интереса к личности, интересам и увлечениям других членов семьи.

Контроль поведения. Контроль поведения связан со стандартами и нормами поведения, которые установлены в семье.

Нарушение по одному или более из перечисленных параметров считается дисфункциональным транзактным паттерном, защитными реакциями, снижающими уровень тревоги в семье в ущерб общему функционированию. Например, ребёнок маскирует гнев на родителя через пассивно-агрессивное поведение и «забывает» вымыть посуду, при этом опасаясь гнева авторитарной матери и др. В результате этого дисфункциональные транзактные паттерны связаны с различными нарушениями в семье. Для улучшения семейного функционирования необходимо изменить эти паттерны. Для каждой семьи дисфункциональные паттерны могут быть индивидуальными.

1.4. Применение психотехник для исследования и коррекции семьи в практике психологического консультирования

Исследовательский этап в психологическом консультировании семьи, обратившейся за помощью к психологу-консультанту, является очень важным для построения стратегии дальнейшей работы. На первом месте стоит задача уточнения проблемы, которая обозначается как ключевая. На данном этапе необходимо изучить ролевую структуру семьи, её внутренние и внешние ресурсы, провести исследование истории развития семьи с момента её зарождения (знакомства супругов и др.). Для консультанта важно сформулировать точные рабочие гипотезы причин проблем, собрать анамнестические сведения и обозначить семейный диагноз.

Семейный диагноз – это информация, которая образует клиническую основу причин образования симптома для дальнейшей консультативной работы специалиста-психолога. Важным является определение идентифицированного пациента (или носителя симптома), с которым напрямую связана семейная проблема.

Идентифицированный пациент – это член семьи, отклоняющееся поведение и психологические проблемы которого являются непосредственным поводом обращения семьи к психологу-консультанту. Идентифицированный пациент как носитель симптома может появиться в семье на любой стадии развития семейной системы. Симптом и система связаны между собой и служат для целей поддержания семейного гомеостаза независимо от осознания членами семьи его дисфункционального качества в данный момент жизненного времени семьи. При построении стратегии консультационной работы нужно учитывать взаимосвязь между взаимообусловленными понятиями: «семейная система» – «семейная проблема» – «симптом» – «идентифицированный пациент». Первое, к чему стремится семья, обратившаяся к специалисту, – это стремление быстро снять симптом (снять «боль»), что, в свою очередь, не устраняет причину проблемы, но усиливает мотивацию членов семьи к дальнейшей коррекционной работе по принципу *«Стало легче, можно работать дальше...»*. При исследовании причин образования проблемы и проявления симптома специалисту необходимо придерживаться поэтапного плана сбора информации об особенностях функционирования семейной системы клиентов:

1. Выяснение событий, произошедших недавно в семье, ухудшивших её функционирование.

2. Прояснение ситуации в семье перед возникновением проблемы, после её появления и в настоящий момент, что заставило членов семьи обратиться к специалисту.

3. Обозначение и анализ наиболее острых моментов проявления семейной проблемы: как часто, в какие временные периоды, какие избирались способы реагирования и др.

4. Наблюдение и анализ рассуждений и поведения члена семьи, который первым проявил инициативу обратиться к специалисту: интерпретация его роли (как инициатор общения, ответственный член семьи, виновник проблемы и др.).

5. Выяснение автоматически повторяющихся схем реагирования в семье в решении предъявляемой проблемы и поведения идентифицированного пациента.

6. Определение особенностей и стиля семейной коммуникации: примеры манипулятивной двусмысленной обратной связи и др.

7. Диагностирование искажения эмоциональных связей и интеракций между членами семьи; нарушения границ между подсистемами: выявление триангуляции (треугольники) дисфункции.

8. Обозначение перспектив коррекции с учётом мотивационной направленности на развитие семейной системы: готовность семьи к изменениям, стремление к сотрудничеству с консультантом.

На различных этапах работы с семьёй специалист-консультант может использовать эмпирические (наблюдение, интервью и др.), диагностические (стандартизированные психодиагностические тестовые методики) методы психологических исследований, а также методы оценки семейной системы, применяемые именно в практике семейного консультирования и психотерапии. Особенность этих методов заключается в том, что они несут в себе как диагностическую, так и коррекционную функции одновременно, поскольку обладают проективными свойствами. В современной практике семейного консультирования чаще всего принято использовать метод наблюдения, интервью и др. Специальные методы коррекционно-диагностического порядка следующие: социометрические, структурные и поведенческие техники.

Интервью – это способ речевого взаимодействия на заданную тему с целью прояснения точки зрения по интересующему вопросу. Интервью в практике консультирования помогает решению несколько задач: 1) прояснение информации на заданную тему; 2) помощь членам семьи в определении своей точки зрения, обозначении своей позиции; 3) предоставление поля действия для проговаривания субъективного мнения решения проблемы и др. Для получения информации о функционировании семейной системы в работе с маленькими детьми используются такие доступные детям способы самовыражения, как рисунок, игра, конструирование и др. В практике используются такие типы вопросов в процессе проведения интервью: линейные, круговые, стратегические, рефлексивные.

Линейные вопросы имеют следственный характер и ориентированы на выяснение причины, например: «Почему вы решили обратиться к консультанту? Что вы предпринимали для того, чтобы решить эту проблему?» и др.

Круговые вопросы направлены на проявление круговой каузальности и ориентированы на взаимное влияние членов семьи друг на друга, например: «Как ты думаешь, кто из твоих родителей больше уделяет тебе внимания и почему? «Вы давно наблюдаете конфликт вашей жены и вашей матери. Вы можете поделиться увиденным со мной?» и др.

Стратегические вопросы направлены на изменения и как бы бросают вызов семейной системе, направлены на активизацию конфронтации в семье, например: «Как ты думаешь, какую позицию займет в конфликте бабушка? Как давно вы стали опасаться, что ваш муж будет вести себя так же, как его мать?» и др.

Рефлексивные вопросы направлены на активизацию потребности у членов семьи анализировать своё поведение и искать пути решения проблем. Например: «Как вы думаете, чего добивается таким поведением ваш ребёнок? Создаётся впечатление, что конфликт между вами и вашей свекровью – это способ вступать в контакт. А могут ли быть какие-то другие способы контакта, кроме конфликтных?» и др.

Социометрические техники – это методы для наблюдения, измерения и изменения социального взаимодействия. Уделяется внимание месту каждого члена семьи в системе с позиции результатов его деятельности, восприятия их другими членами системы. За счёт этого исследуются паттерны и схемы взаимодействия. Особое

внимание уделяется повторяющимся паттернам. К социометрическим техникам относят: генограмму, социограмму, семейное пространство, семейную скульптуру, игры, ролевую карточную игру.

Генограмма – метод изучения истории семьи, описания места данной семьи в расширенной семейной системе и социальном сообществе.

Социограмма – метод оценки предпочтений и выборов в ролевом взаимодействии.

Семейное пространство – метод описания взаимоотношений пространства, места и эмоций в семейной системе.

Семейная скульптура – метод определения места индивида во внутрисемейной системе взаимоотношений на сегодняшний день.

Игры – проигрывание ролей в семейном взаимодействии.

Ролевая карточная игра – метод определения ролевого поведения, которое ожидается от членов семьи и воспринимается другими членами этой семьи как адекватное.

Применение социометрических техник предоставляет следующие возможности в практике психологического консультирования семьи:

- активизация экспериментального взаимодействия и вовлеченности каждого члена семьи;
- возможность изучения распределения значимости семейных ролей;
- возможность видения семейной ситуации со стороны, проведения переоценки ценностей;
- решение проблемы ригидности и стереотипности мышления и поведения членов семьи;
- способствование освоению приёмов метакоммуникаций членами семьи;
- коррекционная функция для идентифицированного пациента и семейной системы в целом.

Структурные техники – это метод, применяемый для изменения организационной структуры семейной системы, в которой члены семьи переходят в пространстве с одного места на другое и выполняют то одну, то другую роль, тем самым устанавливая и поддерживая адекватные границы между позициями в системе, что способствует реорганизации семейной системы. К структурным техникам относят: «Прослеживание», «Поддержку межпоколенных

границ», «Присоединение к подсистеме», «Стратегические альянсы», «Семейные ритуалы», «Отпуск», «Обращение ролей», «Вызов взаимодополнительности».

«*Прослеживание*» направлено на изучение в семейной системе в деталях специфических паттернов поведения, мышления и чувств на основе собственных символов и метафор, предложенных членами семьи.

«*Поддержка межпоколенных границ*» – это методика, направленная на изучение границ подсистем семьи, внутрисемейной иерархии и традиций.

«*Присоединение к подсистеме*» – методика, направленная на решение проблемы дисфункционального распределения власти с учётом внутрисемейного взаимодействия дистанции «близость – дальность». Она эффективна в семьях, в которых есть запутанные эмоциональные связи, имеется несколько треугольников.

«*Стратегические альянсы*» – это встречи консультанта с одним из членов семьи с целью изменения поведения этого человека, которое привело бы к позитивным переменам на уровне всей системы.

«*Семейный ритуал*» – это техника, призванная изменить правила существующей семейной игры при помощи изменения структуры семьи и устойчивых способов взаимодействия в ней.

«*Отпуск*» – методика помогает сформировать адекватные границы между составляющими подсистемами, заставив доминантных или сверхактивных членов отступить от этой своей позиции («уехать в отпуск»).

«*Обмен ролями*» – это методика, относящаяся одновременно к социометрическим и психодраматическим (игровым) техникам, позволяющая оценить желание или способность клиента посмотреть на всё глазами другого человека, эмоционально и физически ощутить роль другого, войти в образ другого.

«*Вызов дополнительности*» – методика основана на ключевой аксиоме системности о том, что целое и части могут быть должным образом объяснены только в терминах соотношений, которые существуют между частями. На этом основании все члены семьи вносят свой особый вклад в установление соответствующего стиля жизни, который для данной семьи представляется гармоничным.

Применение структурных техник предоставляет следующие возможности в практике психологического консультирования семьи:

- активизируют процесс изменения, движения в семейной системе;
- позволяют изменить траекторию ценностной направленности в развитии семьи за счёт того, что клиенты занимают (обыгрывают) новую позицию в семейной системе;
- разрушают коалиции, ставят под сомнение симбиотические связи;
- проявляют и формируют новые границы между семейными подсистемами;
- изменяют семейную систему, работая с одним из её членов, оперируя тем, что при изменении положения одного человека в системе происходит процесс приспособления к нему всей системы.

Поведенческие техники – это комплекс методов, направленных на уменьшение конфликтов и стимулирование эффективных внутрисемейных взаимодействий через непосредственное выполнение заданий, предложенных консультантом, выполняемых во время консультации или дома. Поведенческие техники включают в себя: супружескую конференцию и семейный совет, структурный тренинг общения, символизм и подарки, дни заботы, позитивный обмен, структурированные задания во время консультации.

Супружеская конференция и семейный совет – формальные встречи семьи для улучшения коммуникации и близости во взаимоотношениях членов семьи.

Структурированный тренинг общения – это специальное обучение адекватному слушанию и говорению.

Символизм и подарки – это обучение использованию невербальных средств общения для выражения позитивных чувств.

Дни заботы – это упражнения, направленные на освоение навыка доставления приятного друг другу.

Позитивный обмен – освоение навыка чувствования и переопределения желаний каждого члена семьи.

Структурированные задания во время консультирования направлены на вовлечение семьи в процесс конструктивного взаимодействия друг с другом.

Супружеский контракт – настольная игра для обучения супружеской пары умению вести переговоры.

Применение поведенческих техник предоставляет следующие возможности в практике психологического консультирования семьи:

- они обучают практическим навыкам эффективного общения в семье за короткие промежутки времени;
- клиенты видят реальный эффективный результат изменения паттернов семейного взаимодействия за счёт применения новых тактик поведения;
- изменяют стиль поведения в семье, дают позитивный настрой на самосовершенствование;
- являются простыми в применении, легко запоминаются и могут в дальнейшем применяться без помощи консультанта.

1.4.1. Применение социометрических техник

Генограмма

Генограмма представляет собой структурированную диаграмму системы внутрисемейных взаимоотношений в 3–4 поколениях, предложена М. Боуэном. Генограмма показывает образцы поведения внутрисемейных взаимоотношений, передающиеся из поколения в поколение, определяет, как события ненормативного и нормативного кризиса (смерть, болезнь, рождение ребёнка, нерождение ребёнка (например, аборт) и др.) влияют на современные схемы поведения членов семьи. На генограмме высвечиваются внутрисемейные диады, треугольники и др. Генограмма позволяет консультанту и семье получить целостную картину, рассматривая все феномены и события семейной жизни в некой интегральной вертикально-направленной перспективе. Генограмма использует для иллюстрации специфику внутрисемейных взаимоотношений членов семьи и их позиций в семейной системе. Семейные сценарии, ценности, правила, мужские и женские стандарты поведения тоже могут быть выявлены в ходе интервью на основе этой техники.

Цель методики – получить информацию, отражающую историю расширенной семьи как минимум на протяжении трех поколений. Работа может быть проведена в любое время после начала регулярных встреч с семьей. Данная работа представляет собой

рутинный метод сбора информации о семье для лучшего понимания проблемы и поиска пути ее решения. Генограмма составляется в присутствии всех членов семьи, способных слушать и воспринимать информацию, в том числе и детей. Чаще всего для членов семьи данная информация интересна и полезна, она даёт почву для размышлений. Основой беседы является проблема предъявляемого симптома: определяется идентифицированный пациент, временное и пространственное развёртывание симптома и др. Необходимо учитывать, что поведение носителя симптома отражает особенности целостной дисфункции семьи. Описание семейной истории необходимо начинать с предыстории женитьбы (встречи будущих супругов), рождения детей, учитывать переезды и др. Полезно опираться на информацию, которая заранее собрана с помощью социогаммы (описание которой представлено ниже).

Информацию о семейной истории консультант фиксирует с помощью специальных символов техники генограммы [8, с. 315–318; 12, с. 178–183]. Данный метод позволяет охватить всю семейную историю как единую систему. В процессе работы на основе данной техники члены семьи имеют возможность самоидентификации, узнают о том, что происходит в их семье, о своих исторических корнях и о том, как эти корни влияют на современное состояние отношений в семье. Генограмма обладает коррекционными и диагностическими свойствами, ускоряет процесс консультирования.

Социогамма

Социогамма представляет собой метод оценки внутригрупповых взаимоотношений, основанный на предпочтениях членов группы. Для применения в семейной терапии эта техника адаптирована Робертом Шерманом. Членам семьи задают вопросы о том, с какими членами группы они бы предпочли делать или уже делают какие-то определенные вещи. Методика может быть эффективным средством выявления привязанностей и дружеских взаимоотношений в школьном коллективе. Она выявляет лидеров, отверженных и других в семейной группе. Выбор относительно тех или иных членов группы выявляет убеждения, чувства, действия людей, структурную организацию семейной системы.

Список вопросов всегда составляется заранее в соответствии с конкретной ситуацией в семье. Чаще всего вопросы выглядят следующим образом: *«С каким членом семьи вы обычно?.. С каким членом семьи вам бы хотелось?..»*

Окончания вопросов могут быть следующими: *«...ходить в гости, составлять планы, заниматься работой по дому, вести беседу, шутить, ругаться, ходить за покупками, выяснять отношения и др.»*. Ответы на все вопросы вносятся в схему.

Можно использовать другие варианты методики, например, применять формулировку *«Угадай, кто...»*: *«Кто в семье?..»* Окончания формулировок могут быть следующими: *«больше всего склонен к пессимизму, самый начальственный, самый одинокий, самый злой, самый умный, активный, хитрый и др.»*. Данная техника является средством оценки семейных ролей и ролевых ожиданий. Выявляемые различия между этими двумя показателями указывают на существующие в семье потенциальный конфликт или неудовлетворенность. Техника эффективна в работе с большими семьями. Она полезна при диагностике приемных семей и новообразованных семей, например, после развода [14, с. 49–58].

В практике психологического консультирования часто применяется проективная графическая методика «Семейная социограмма» [6]. Процедура исследования такова: испытуемым на бланке в форме круга диаметром 110 мм необходимо нарисовать, используя символы кружков, членов своей семьи. Дается следующая инструкция: *«Перед вами на листе изображён круг. Нарисуйте в нём себя и других членов семьи в форме кружков и подпишите именами»*. Если данное задание выполняют несколько членов семьи, то они не должны советоваться друг с другом. Круг в семейной социограмме отражает психологическое пространство семьи, а символы внутри круга – положение её членов в данном пространстве. Производится оценка с учётом следующих критериев: число членов семьи, попавших в площадь круга; величина кружков, обозначающих членов семьи; расположение кружков относительно друг друга; дистанция между кружками. Например, своеобразное слипание (наслоение) кружков говорит о недифференцированности «Я» у членов семьи (о симбиотических связях и эмоциональной поглощённости). Иногда клиентам предлагается нарисовать социограмму в двух вариантах («Реальная семья» и «Идеальная семья»). Это даёт возможность сопоставить реальную и идеальную само-

оценку испытуемого, выявить принятие или непринятие им своего образа «Я», наличие внутриличностного конфликта [9].

«Семейное пространство»

«Семейное пространство» – это техника, которая даёт консультанту важную информацию об организации семейной системы. Члену семьи даётся инструкция: *нарисовать план-схему семейного дома, включая все имеющиеся в нем комнаты и помещения.*

Изучение использования семейного пространства выявляет важные аспекты внутрисемейной динамики. На первом месте стоит исследование того, как используется семейное пространство.

В работе с родителями чаще всего используется следующий метод: предлагается большой лист бумаги, карандаши, мелки и др. На листе консультант просит родителей нарисовать план дома, в котором они жили до женитьбы в своих семьях. Находящиеся рядом дети в это время наблюдают за процессом. Если родители проживали в разных домах (по разным адресам), то их просят нарисовать план дома, который лучше запечатлелся в памяти. Консультант предлагает клиентам во время рисования выполнять задания соответственно следующим вопросам:

- *рисую, отмечайте, с каким настроением ассоциируется у вас та или иная комната;*
- *попытайтесь вспомнить доминирующие запахи, звуки, цвета и людей в доме;*
- *была ли в вашем доме комната, специально предназначенная для встреч всех членов семьи;*
- *когда члены вашей расширенной семьи заходили к вам, в какой комнате происходили встречи;*
- *были ли в доме комнаты, в которые вам было запрещено заходить;*
- *было ли у вас какое-то особенное место в доме;*
- *попытайтесь как можно яснее представить себе, как в вашем родительском доме решались вопросы близости, дистанции и уединённости;*
- *как был расположен ваш родительский дом по отношению к другим домам в этом квартале, выделялся он чем-нибудь или нет;*

– вспомните какое-то типичное событие, происходившее в вашем родительском доме;

– вспомните типичные слова, фразы, которые произносились членами вашей семьи [8, с. 322–323].

Можно использовать различные планы выполнения данной техники, а именно: 1) родители работают с рисунками, а дети наблюдают; 2) дети работают с рисунками, а родители наблюдают; 3) и родители, и дети работают над одним рисунком.

Данная техника способствует выявлению воспоминаний, связанных с присутствующими в данной семье правилами и их источниками в родительских семьях. Воспоминания изучаются с целью анализа современных внутрисемейных отношений, особенностей ролевого поведения, использования семейных мифов и легенд в родительских семьях супругов. В целом в процессе выполнения заданий создаётся возможность включения членов семьи во взаимодействие друг с другом, которое имеет психокоррекционное и диагностическое качество, когда, с одной стороны, оценивается семейная ситуация в целом, с другой стороны, активизируются взаимодействие и включенность членов семьи в жизнь друг друга.

«Семейная скульптура»

Техника «Семейная скульптура» направлена на изучение внутрисемейных отношений через определение видения места каждого члена в семейной системе.

В процессе выполнения данной техники происходит уменьшение проекций и защит, поскольку сама по себе процедура выполнения несёт в себе элемент нестандартности и спонтанности. Техника «Семейная скульптура» является диагностическим и коррекционным средством, поскольку выступает как объединяющий фактор, заставляющий думать о семье как о некоем единстве в разнобразии, где являются важными и целое, и каждый его элемент – человеческая личность.

«Семейную скульптуру» можно использовать на любом этапе консультирования. Данную технику можно использовать в работе с несколькими членами семьи, а мебель и предметы могут быть в качестве заменителей отсутствующих членов семьи. «Семейная скульптура» может изображать семью в различные временные периоды (в настоящем, прошлом, будущем).

Консультант предлагает «скульптору» (клиенту) обращаться с членами семьи так, как будто они сделаны из глины. «Скульптор» ставит каждого в такую позицию, которая могла бы его невербально охарактеризовать. Работа над «Семейной скульптурой» продолжается до тех пор, пока «скульптор» не удовлетворится своим творением. Важно, чтобы другие члены семьи позволили «скульптору» свободно обращаться с собой, как с «материалом». Можно предложить построить «скульптуру идеальной семьи», использовать движения и фразы и др. Таким образом, существует много вариантов использования методики «Семейная скульптура».

При проведении анализа «творения» может обсуждаться не только «Семейная скульптура» в целом, но и ее отдельные части. Психотерапевт может задавать следующие вопросы:

1. *Каждому члену семьи: «Как вы чувствуете себя на этом месте среди ваших родственников?»*

2. *Всей семье: «Явилась ли данная скульптура сюрпризом для вас?»*

3. *Каждому члену семьи: «Знали ли вы раньше, что «скульптор» воспринимает вас именно так, как он это изобразил?»*

4. *Всей семье: «Согласны ли вы с тем, что ваша семья функционирует именно так, как это изображено в «скульптуре»?»*

5. *«Скульптору» или семье: «Какие изменения в функционировании семьи вы бы хотели видеть?»*

6. *«Скульптору» (прежде всех других вопросов): «Придумайте название вашему произведению».*

Можно организовать обсуждение семьей и консультантом проделанной работы. «Семейная скульптура» может быть использована при индивидуальной и группой работе, она не должна слишком жестко интерпретироваться, поскольку отражает субъективное мнение одного из членов семьи [8, с. 319–321].

«Ролевая карточная игра»

Техника «Ролевая карточная игра» направлена на выявление ролей и обязанностей во внутрисемейном взаимодействии, которые выполняются каждым членом семьи. При работе с данной техникой изучаются особенности межличностного общения в семье при

совместном решении поставленных консультантом задач. Через игровую деятельность изучаются индивидуальные способности, негативные механизмы и семейная динамика. Члены семьи без предварительного обсуждения выбирают карты (список их приводится ниже) для себя и для других. В картах описываются домашние обязанности, которые необходимо кому-то выполнять в вечернее время, когда идет подготовка к ужину, собственно ужин, когда семья укладывается спать. Предлагаются карты, имеющие роли, которые члены семьи играют во взаимоотношениях друг с другом. Члены семьи могут согласиться или, наоборот, не согласиться с соответствием каждой карты конкретному индивиду, а также отклонить те карты, которые они не хотят брать. В картах предлагаются следующие роли:

«Роли-обязанности»: организатор дома; закупщик еды; планировщик ужина; мойщик пола; его превосходительство плохой исполнитель всех своих обязанностей; мальчик на побегушках; распорядитель; убиральщик со стола после еды; делатель напитков; повар, накрывальщик стола; разгрузчик посудомойки; кормитель животных; купальщик маленьких детей; тот, кто укладывает детей спать; садовый работник; организатор праздников; создатель прачивил; дисциплинарный человек, отвечающий за все, и др.

«Роли во взаимодействии»: позитивные: говорящий правду, помогающий, понимающий, творческий, счастливый, дипломат; негативные: обвинитель, умиротворитель, компьютер, одинокий волк, сбиватель с толку, жертва, крикун и др.

Цель данного упражнения – изучить в рамках личностно-безопасной карточной игры, как члены семьи видят себя и друг друга в терминах обязанностей и социальных ролей. При этом важно следить за различиями между тем, как данный человек видит самого себя и как его видят другие. Консультант имеет возможность наблюдать семью в структурированной невербальной ситуации. Оборудование, необходимое для проведения данной техники, включает в себя 36 ролевых карт (каждая роль печатается на отдельной карточке), лист бумаги, карандаш и резиновую ленту, скрепляющую колоду карт для каждого участника.

Семья получает инструкцию: *«Перед вами лежит колода карт. Каждый из вас должен выбрать карты, ему соответствующие, и положить их около себя на столе так, чтобы другие могли их видеть. Если кто-то выбрал карту, которая, как вы счи-*

таете, должна принадлежать вам, запишите ее на листе бумаги, который лежит перед вами. Но имейте в виду, что это не соревнование за то, кто получит больше карт. Играть нужно молча, поэтому, пожалуйста, не разговаривайте. Карты предназначены не только для вашей семьи, поэтому нет необходимости, чтобы буквально все из них были выбраны. Вы можете считать, что какая-то определенная карта должна принадлежать больше чем одному человеку. Если это так, то отметьте, пожалуйста, это на вашем листе бумаги».

Каждому участнику дается инструкция: проверить весь набор карт, чтобы убедиться в том, что они распределены правильно: «Если вы не согласны с тем, что какая-то карта должна принадлежать вам или кому-то другому, наговорите информацию об этом на магнитофон. Если вам выпала карта, которая, как вы считаете, не должна вам принадлежать, скажите об этом и положите ее в “неправильную колоду”». Когда все участники используют возможность высказаться по поводу карт других, семье предоставляется возможность избавиться от любых ролей, которые им не нравятся, независимо от того, насколько они точны. При оценке результатов игры консультантом используется магнитофон, результаты видеосъемки и др. Оценка ролевой карточной игры исследуется по следующим направлениям:

Умения:

1. Факты, ценности и смыслы, которые разделяются членами семьи. Соглашения между членами семьи о ролях, взятых для себя и других. Является ли большинство ролей точно сформулированными (или же они ложны и не должны достаться никому)?

2. Ответственность, распределение обязанностей. Какая модель по поводу этого имеется у родителей и служит эталоном для детей? Какие конкретно обязанности выбираются членами семьи?

3. Позитивное взаимодействие друг с другом. Оставляют ли члены семьи друг другу в течение игры позитивные роли.

4. Способность играть. С удовольствием ли члены семьи играют? Скучно ли им во время игры или весело? Настроены ли они на соревнование друг с другом?

5. Принятие и поддержка индивидуальных различий. Допускается ли в данной семье отличаться от других и изменять свой образ? Способны ли члены семьи отвергать роли, которые им при-

писывают? Способны ли члены семьи давать другим членам семьи свободу, поддерживать их особенность и индивидуальность?

6. Роли, принятые субъектом не на показ. Думают ли члены семьи о себе и о других позитивно (или некоторые могут отвергаться как плохие или такие, которые все время обвиняют, придираются и т. д.)?

Негативные механизмы:

1. Унижение. Негативные социальные роли, которые члены семьи приписывают друг другу и негативные высказывания, зафиксированные на магнитофоне.

2. Самоунижение. Негативные социальные роли, которые члены семьи выбирают для себя, и соответствующие устные высказывания.

3. Другие негативные механизмы. Неадекватные шутки и ненужные вопросы (необходимо фиксировать и то и другое).

Семейная динамика:

1. Сексизм. Распределяются ли обязанности на основе традиционного представления о половых ролях? Выбирает ли сразу муж/отец роль «Создателя правил» и «Дисциплинарная»? Могут ли члены семьи преодолеть традиционные представления о типично женских и типично мужских обязанностях?

2. Поиск козлов отпущения. Выбирает ли кто-нибудь карту «Жертва» или, может быть, кто-то эту карту получает (в данном случае важно то, принимается карта или отвергается)? Кто принимает на себя роль «Спасителя»?

3. Сила. Кто выполняет большую часть обязанностей, кто приписывает их другим, кто принимает те обязанности, которые приписываются ему другими членами семьи?

4. Семейные альянсы. Кто разделяет обязанности с другими (с кем именно)? Объединяются ли члены семьи в группы для приписывания другим негативных ролей?

5. Гнев. Кто отбирает роли у других, делая упор на негативном? При этом иногда гнев лежит на поверхности, а иногда скрыт.

6. Эмоциональная поддержка. Если члены семьи распределяют обязанности справедливо, приписывая друг другу только позитивные роли и отбирая карточки с негативными ролями, то так они проявляют в игре эмоциональную поддержку (или стремятся произвести благоприятное впечатление на консультанта, выглядеть в лучшем свете).

7. Вопросы, которые не обсуждаются и являются скрытыми. Скрытые конфликты, о которых не говорят. Суждения о том, каков в действительности тот или иной член семьи, что ему нужно от других (все это может быть выявлено в ходе игры).

Следует отмечать невербальные проявления в поведении. Какие реакции были у участников: фразы, эмоциональные звуки, проявление гнева, непредусмотренный правилами игры захват карт, необузданное веселье и др. Данная техника является полезной, так как показывает семье, кто какие обязанности в действительности выполняет, позволяет семье искать новые, более конструктивные пути распределения домашнего труда. Все скрытые установки (как позитивные, так и негативные) по поводу обязанностей всплывают на поверхность [13].

1.4.2. Применение структурных техник

«Прослеживание»

Техника «Прослеживание» предназначена для изучения в деталях специфических схем поведения, мышления и чувств в конкретной семье. Техника помогает отследить симптом, особенности коммуникации, факты из истории семьи, семейные мифы.

Через разыгрывание ролей и выполнение различных заданий консультант и члены семьи организуют взаимодействие между собой. Консультант как бы вливается в конкретную стандартную семейную ситуацию, при этом отмечает давление (воздействие), оказываемое на него семьей, которая стремится организовать его поведение таким образом, чтобы оно соответствовало их привычным паттернам внутрисемейного взаимодействия. Суть в том, что сначала консультант вслушивается в историю и затем фокусирует внимание на природе межличностных взаимоотношений в семье и направляет членов семьи к применению нового поведения в стандартных ситуациях.

С. Минухин [4] отмечал, что роль консультанта в применении данной техники подобна иголке, следующей по желобу в запи-сывающем устройстве. Внешне «Прослеживание» представляет собой серию проясняющих вопросов, одобрительных комментариев или выяснение подробностей в рассказах членов семьи. Консультант занимает позицию заинтересованной стороны в недирек-

тивном ключе. Для него важно проследить системную последовательность развёртывания стандартных схем поведения, прояснить природу симптоматического поведения, его последовательность, определить образующую петлю самоподкрепляющейся обратной связи. Поэтому консультант может задавать следующие вопросы: *«Кто первый проявит инициативу и начнет действовать в данной ситуации? Что будет сказано в ответ и кем?»* и др. Консультанту важно отслеживать жалобу идентифицированного пациента, вскрывая процесс, посредством которого семья начинает поддерживать его в фрустрирующем положении, некоей ловушке, которая подкрепляет симптом. Консультант попеременно присоединяется то к одному, то к другому члену семьи, поддерживая личностную позицию каждого и одновременно бросая вызов сложившимся в семье схемам отношений. Консультант выдвигает вопрос об осознании реальной проблемной ситуации: *«Вы действительно хотите остаться в этой наблюдаемой вами сейчас позиции?»*

«Прослеживание» помогает высвечивать прошлый опыт в конкретных жизненных ситуациях. Техника позволяет консультанту наблюдать действительную последовательность событий – выяснить то, какой вклад вносит в нее каждый член семьи. Техника может быть использована как в ходе беседы, так и в специальных упражнениях, например, в разыгрывании событий из жизни семьи, в других играх.

Пример: мать, воспитывающая 15-летнего сына одна, недовольна его поведением, учёбой в школе, сетует на то, что он не помогает ей в домашних делах. Консультант обращается к обоим (и к сыну, и к матери): *«Проговорите типичную конфликтную ситуацию, которая традиционно приводит ваши отношения в тупик. Сделайте это так, будто меня нет рядом с вами. Прошу вас отвечать друг другу так, как вы привыкли. Кто из вас первым начнёт общение?»*

Консультант обращается к сыну: *«Как вы чаще всего отвечаете маме, когда она обращается к вам с просьбой помочь ей по дому? Что вы чувствуете, когда мама недовольна вами?»*

Консультант обращается к матери: *«Когда вы обращаетесь к сыну, какой его ответ вы хотите услышать? Когда ваш сын отвечает таким образом, что вы чувствуете?»*

Консультант обращается и к матери и к сыну: «*Как видите, ваше общение в подобной ситуации традиционно приходит в тупик. Хотели бы вы что-то изменить?*» и др.

«Поддержка межпоколенных границ»

Техника «Поддержка межпоколенных границ» направлена на налаживание успешного функционирования семьи в целом и помогает различить подсистемы внутри семьи:

- где прочерчены границы между поколениями по отношению к внутрисемейным правилам;
- как распределена ответственность во взаимоотношениях между родителями и детьми;
- как сформированы вертикальные межпоколенные альянсы и треугольники, мешающие горизонтальным взаимоотношениям в семье.

Техника помогает отследить следующие дисфункциональные проявления в семье: негласное разрешение одному из детей занять псевдородительскую позицию, равную роли одного из родителей; закрытые альянсы, когда один из родителей тайно поддерживает отклоняющееся поведение одного из детей; когда ребенок учит одного из родителей, как ему справиться с другим; когда бабушка отменяет наказание, наложенное родителями, обращается с родителем, как с одним из своих детей, внуков и др.

Консультант опирается на основную теоретическую посылку, на которой основывается данная техника, которая состоит в том, что семья представляет собой социальную структуру, *организованную по иерархическому принципу* [13]. В результате он поддерживает внутрисемейную иерархию путем укрепления межпоколенных границ, отделяющих родителей от детей. Консультант в ходе работы с семьёй ставит такие задачи, благодаря решению которых поддерживаются подсистемы в достаточной мере в разъединённом состоянии.

Техника включает в себя следующие задачи:

1. Изменять порядок, в котором члены семьи сидят на консультации – родителей усадить вместе, детей вместе друг с другом, но отдельно от родителей.
2. Видоизменять задания, чтобы подчеркнуть различия в ответственности родителей и ответственности детей.

3. Практиковать встречи с родителями (без детей) для обсуждения вопросов, находящихся исключительно в родительской компетенции.

4. Проводить консультирование с детьми отдельно от родителей, предлагая родителям наблюдать со стороны процесс работы (использовать видеозапись и др.).

5. Стимулировать развитие потребности в индивидуальном личностном пространстве, например, посоветовать ввести такие правила в домашний обиход, чтобы иметь возможность закрывать двери как в комнату родителей, так и в комнату детей.

6. Советовать родителям и детям проводить больше времени отдельно друг от друга.

7. Подчеркивать руководящее значение родителей в семье, их определяющую роль в воспитании детей.

8. Побуждать родителей обсуждать свои проблемы с друзьями или профессионалами и не впутывать в это детей.

9. Побуждать родителей к тому, чтобы они вели себя с детьми как взрослые, не регрессировали, находясь в фрустрации, к детскому уровню.

10. Побуждать родителей к тому, чтобы они позволили детям вести себя и действовать в соответствии с их возрастом.

11. Помогать родителям, передавать часть своей ответственности в выполнении обязанностей детям с учётом их возраста.

«Присоединение к подсистеме»

В основе техники «Присоединение к подсистеме» лежат теоретические предпосылки, что семья – это иерархическая структура, члены подсистемы равны между собой. «Присоединение к подсистеме» приводит к разбалансировке существующих взаимоотношений в семье и подталкивает подсистему к более эффективному выполнению своих функций. Внешне это выглядит так, что консультант проявляет сознательные усилия, направленные на перераспределение власти в семье, установление границ и уменьшение манипуляцией одних членов семьи другими, – он становится на сторону одной из подсистем. Благодаря данной технике делается вызов существующему дисфункциональному распределению власти, таким параметрам внутрисемейного взаимодействия, как *дистанция-близость*. Техника эффективна в семьях с запутанными

эмоциональными связями, в которых имеется несколько треугольников, например, когда ребенок или бабушка доминируют над родителями, один из супругов доминирует над другим, др.

Входя во временный альянс с одной из семейных подсистем (родительской или детской), консультант некоторое время поддерживает конкретную подсистему или отдельного члена семьи. Затем он может осуществить альянс с другой подсистемой, чтобы укрепить ее, когда уже проделана определенная работа с первой и получены позитивные результаты.

В результате диагностики и анализа семьи как системы [8, с. 310] консультант определяет, какая из подсистем должна быть усилена. Например, родители, действия которых оказались неэффективными в приучении к порядку своих детей, могут оказаться субъектами альянса с консультантом, который укрепляет их лидерское положение в семье. Если один из супругов доминирует над другим, это приводит к дисфункциональности во взаимоотношениях, консультант присоединяется к тому супругу, которого подавляют. Когда психотерапевт присоединяется к подсистеме, связи между ее членами укрепляются, укрепляются и границы между подсистемами внутри системы.

Необходимо использовать следующие приёмы:

1. Сесть рядом с членами конкретной подсистемы и заниматься какой-то деятельностью вместе с ними.

2. Слушать членов определённой подсистемы и способствовать тому, чтобы члены других подсистем тоже их внимательно слушали, признавали их право на самостоятельные высказывания.

3. Дать знать представителям одной из подсистем, как конкретно они используют свою власть и тем самым достигают результата, противоположного желаемому (например, доминирующая жена продолжает ругать своего мужа, предъявляя ему завышенные требования, даже когда из-за этого муж становится все более пассивным; родители требуют от взрослого ребенка-шизофреника, чтобы он наконец стал взрослым, хотя они и обращаются с ним так, как с младенцем, и др.).

4. Тренировать супругов в адекватном родительском поведении и попросить их сразу же применить результаты этого тренинга во взаимодействии с ребенком.

5. Помогать членам подсистемы в определении своих собственных потребностей и позиций, делать это в откровенной манере.

Затем консультант стремится к тому, чтобы члены другой подсистемы прореагировали на это конструктивно, чтобы семья включилась в открытый переговорный процесс.

6. Соотнести внутрисемейные роли и задачи с ясно очерченными границами внутри семьи. Кто осуществляет общее руководство процессом воспитания детей? Кто следит за дисциплиной? Каковы обязанности каждого ребенка? Каковы обязанности бабушек, дедушек, социальных работников, каждого супруга? Кто заботится о развлечениях, социальных контактах и др.?

7. Освободить ребенка от псевдородительской роли или позиции, равной родительской, приятельской по отношению к ним. Помочь ребёнку прекратить вести себя так, как будто он равен родителям или же превосходит их в терминах авторитета и власти. Для этого консультант просит родителей делать то, что обычно делают дети.

8. Напомнить членам каждой из подсистем об их адекватном месте в семейной системе и помочь членам семьи определить их собственные права, привилегии и обязанности в рамках каждой из подсистем (можно применить арт-терапевтические приёмы: нарисовать герб, знак, символ подсистемы как сообщества равных в правах членов семьи).

«Стратегические альянсы»

Техника «Стратегические альянсы» представляет собой встречи консультанта с одним из членов семьи с целью способствовать такому изменению его поведения, которое привело бы к позитивным переменам на уровне всей системы. Отдельные встречи с одним из членов семьи создают особого рода взаимоотношения с ним. При этом данному члену семьи дается предписание вести себя по-новому, что должно поставить этого человека в иную позицию в семейной системе, создавая особую ситуацию, на которую другие члены семьи должны отреагировать. В результате может произойти такое изменение в семейной системе, которое модифицирует симптоматическое поведение.

Встречи с одним из членов семьи осуществляются без веденья других членов. Техника отличается от техники присоединения к подсистеме. Стратегические альянсы могут оказаться наиболее успешными, когда они осуществляются с самым здоровым членом

семьи, индивидом, наделенным самым большим уровнем власти, или же с тем, кто больше всего страдает. Альянсы проводятся последовательно с каждым из членов семьи, однако любой последующий альянс должен быть согласован со всеми предыдущими, все это вместе взятое должно помочь семье в ее движении к функциональному, здоровому состоянию. Путем формирования таких альянсов один из членов семьи ставится в особое привилегированное положение, его мотивация, таким образом, усиливается. Осуществляя стратегический альянс с одним из членов семьи, консультант учит его быть позитивным стратегом, что способствует оздоровлению семейной системы.

Пример: за помощью обратилась женщина, которая испытывала сильную тревожность и ярость из-за установки мужа возложить на нее ответственность за поведение 15-летней девочки (его родной дочери), для которой она (женщина) недавно стала мачехой. Поведение девочки было таким: она игнорировала мачеху, отказывалась разговаривать с ней и др. Таким образом, девочка пыталась наказать супругов, показывая близким, какая она несчастная. Мачеха несколько раз безуспешно пыталась завоевать доверие падчерицы. Консультант обозначил, что отец неверно интерпретирует манипулятивное поведение дочери как имеющее своим источником плохие взаимоотношения, которые сложились между его женой и дочерью. Поскольку для этой установки он находил подтверждение в конкретных фактах обиды дочери, связанных с женой, он не мог самостоятельно скорректировать сложившуюся ситуацию. Консультант сформировал стратегический альянс с мачехой, чтобы стимулировать изменения во взаимоотношениях отца и дочери. Встретившись отдельно с женщиной, консультант отметил, что дочка негативно влияет на её брак. Мачехе для сохранения брака следует значительно ограничить свои контакты с падчерицей. Женщине была дана инструкция более не добиваться расположения и привязанности девочки, не давать мужу советы по поводу его взаимоотношений с дочерью. Выйдя из этих взаимоотношений, она не только сохранит брак, но также психологически освободится от боли и отвержения со стороны падчерицы, а также от критики мужа. Такая стратегия облегчила эмоциональное состояние женщины, и она с готовностью стала следовать предписаниям консультанта. Интервенция привела к желаемому эффекту.

«Семейный ритуал»

«Семейный ритуал» – это техника, призванная изменить правила существующей семейной системы при помощи изменения структуры семьи и устойчивых способов взаимодействия в ней. Повторяющиеся симптоматичные стереотипы взаимодействия обычно действуют так, как ритуальные формы поведения. Предполагается, что проявляемые симптомы относятся к тем мифам дисфункциональной семьи, которые жизненно необходимы для ее сохранения в таком качестве. Если выживание семьи находится под угрозой, создаются жесткие ритуалы для обслуживания мифа, который бы способствовал сохранению семьи.

Чтобы применить данную технику, нужно исследовать семейную систему в нескольких поколениях. Консультант должен иметь высокий уровень авторитета для всех членов семьи. Замысел ритуала должен быть специфичным для данной семьи, должен учитывать ее конкретную культурно-историческую ситуацию.

Консультант подчеркивает важность для семьи быть честными в выполнении предписаний, получает от них твердое заверение в том, что члены семьи будут добросовестно следовать правилам. Затем предписание в деталях объясняется, его можно дать каждому члену семьи в письменном виде. Частью ритуала может быть чтение предписания одним из членов семьи всем остальным в каком-то определенном месте и в какое-то определенное время. Включая в себя требование приверженности первоначальному семейному мифу, ритуал получает парадоксальный эффект.

Техника «Семейный ритуал» драматично освещает существующие семейные образцы и семейные мифы, демонстрируя их всем членам семьи. Она парадоксальным образом использует ригидные стороны семейной структуры для производства позитивных изменений в ней. Она способствует возникновению новых конструктивных образцов поведения [13]. С помощью данной техники консультант, следуя за семьей (ни в коем случае не противопоставляя ей), постепенно изменяет качество внутрисемейных взаимоотношений. Техника «Семейный ритуал» особенно эффективна в работе с ригидными семьями, а также с такими семьями, один из членов которых является носителем психической патологии.

Ритуалы также могут быть полезны семьям с недостаточным уровнем внутренней организации. В этом случае в качестве цели выступает обеспечение семьи структурой и общими формами вербального поведения, что может способствовать внутрисемейной сплоченности. Например, установление фиксированного времени для общего семейного обеда, во время которого не разрешено обсуждать острые семейные проблемы, критиковать, жаловаться и т. д.; предписание составить список дней рождений членов семьи и заранее готовиться к каждому такому дню (это необходимо, если в семье появились новые члены).

«Отпуск»

Техника «Отпуск» направлена на то, чтобы помочь семье сформировать адекватные границы между составляющими ее подсистемами, заставив доминантных или сверхактивных членов отступить от своей обычной позиции. Например, родителям предписывалось покинуть дом и отправиться на неделю или больше в отпуск. Это стимулирует ребенка – носителя симптома – позаботиться о себе, наладить отношения со своими братьями, сестрами. В результате ребенок и его симптоматическое поведение отодвигаются на периферию внимания семьи.

Данная техника может быть применена к члену семьи, который жертвует собой ради блага других. Такому члену семьи предписывается либо полностью освободиться от своих домашних обязанностей, либо провести отпуск отдельно от семьи. Типичными формами симптоматического поведения являются: придирки к другим членам семьи по самым разным поводам, обслуживание других, нежелание получить чего-либо для себя лично и др. Полезной техника «Отпуск» может быть для индивида, очень связанного с внешними по отношению к семье факторами. В частности, служебными обязанностями, отдаляющими от семьи. В этом случае консультант предлагает заработавшему человеку провести отпуск со своей семьей.

Техника «отпуск» – это эффективный способ, помогающий членам семьи изменить свои позиции по отношению друг к другу и создать условия для решения конфликтов между ними. Техника помогает освободить двух членов семьи от негативного влияния на

их союз третьей стороны, начать решать проблему конфликтного треугольника.

«Обращение ролей (обмен ролями)»

«Обмен ролями», с одной стороны, является одновременно методикой, относящейся к социометрическим техникам, с другой стороны, является психодраматической техникой, позволяющей оценить желание или способность клиента посмотреть на всё глазами другого человека, эмоционально ощутить роль другого. Техника «Обращение ролей (обмен ролями)» помогает заметить разные аспекты поведения, дает основу для формирования новой точки зрения на поведение других.

Техника «Обмен ролями» – это одна из техник, разработанных Якобом Морено в психодраме и социодраме [5, с. 405–429]. В ходе обмена ролями переосмысливаются сложившееся в семье паттерны поведения, супруги себя видят как бы со стороны. Техника «Обмен ролями» может оказаться эффективным инструментом, когда члены семьи не понимают друг друга, у них конфликтные отношения.

Консультант может предложить участникам следующее: *«Предлагаю вам поменяться ролями. Вы будете говорить, думать и двигаться, как ваш (супруг, сын и т. д.), как будто вы на время поменялись телами».*

Консультант выступает в роли тренера, стараясь удерживать участников в их новых ролях. Он отмечает вербальное и невербальное содержание поведения, задает вопросы, просит пояснений. Можно попросить других членов семьи помогать исполнителям ролей. Консультант может задавать следующие вопросы: *«Похоже ли его (её) поведение на то, которое проявляется в действительности? Что вы по-настоящему хотите сейчас сделать? Как, по-вашему, вы услышаны и поняты?»*

После исполнения ролей идёт обмен эмоциями и мнениями. Техника «Обмен ролями» может быть использована для решения внутрисемейных конфликтов. С ее помощью можно работать с любым членом семьи, который способен играть роль другого лица. Техника «Обмен ролями» позволяет получить информацию о мыслях, чувствах и действиях, значимых в контексте данной проблемы, она показывает, насколько члены семьи стремятся понимать,

насколько хорошо они в действительности понимают друг друга, насколько проецируют на других собственные чувства и убеждения. Техника «Обмен ролями» позволяет клиентам экспериментировать с другими ролями и другими способами существования в окружающем мире.

«Вызов взаимодополнительности»

Теоретический фундамент структурной модели семейной терапии основывается на том, что целое и его части могут быть объяснены только в терминах соотношений, которые существуют между частями. Например, А. Адлер отмечал, что одной из целей в осуществлении помощи членам семьи является создание условий для осознания ими принадлежности к особой целостности, которая больше, чем индивидуальное Я [1]. Все члены семьи вносят свой особый вклад в установление соответствующего стиля жизни, который для данной семьи представляется целостным.

Существуют такие дисфункциональные диады взаимодополнительности в семейных отношениях, как «лидер – последователь», «спаситель – жертва», «преследователь – убегающий», «тиран – тряпка» и др. Применение техники «Вызов взаимодополнительности» заключается в том, что консультант подвергает преднамеренному *сомнению* утверждения о том, что:

– проблема, с которой пришла семья, связана не только с одним идентифицированным пациентом, *но и ещё с кем-то другим...*

– один член семьи в большей степени контролирует семейную систему, а другим приходится ему безмолвно подчиняться... *может быть, они сами этого хотят?*

– последовательность событий во времени, которую предъясняет семья, ошибочна... *возможно, всё представляется по-другому, если взглянуть на проблему с другой стороны?*

Консультант подвергает сомнению семейные схемы взаимодействия, тем самым обучает семью видеть целостные паттерны межличностных взаимоотношений в большей мере, нежели действия отдельного индивида.

Техника «Вызов взаимодополнительности» используется в любой межличностной системе взаимодействия, чтобы помочь ее членам определить свою долю ответственности за внутрисистем-

ные взаимоотношения, взять на себя ответственность за изменения и помочь другим измениться. Техника «Вызов взаимодополнительности» ставит под сомнение семейные основы:

- создание козлов отпущения и силовых игр в семье или супружеской паре;
- абсолютную правоту и моральное превосходство одного из членов семьи;
- существующие мифы и распределение власти в семье.

1.4.3. Применение поведенческих техник

«Супружеская конференция и семейный совет»

Техника «Супружеская конференция и семейный совет» представляет собой встречи, проводимые на регулярной основе супружеской парой, семьей, в которых участвуют все члены семьи. Это даёт возможность включиться во взаимодействие принципиально другого вида, особенно когда в семье существует конфликт, идёт борьба за власть, проявляется высокое эмоциональное напряжение в межличностном взаимодействии. На конференциях каждый член семьи получает инструкцию уделять пристальное внимание другим членам семьи, внимательное слушание друг друга оказывает эффективное влияние на тех индивидов, которые включены в общение. В таком процессе принимают участие как взрослые, так и дети, что помогает избежать возможного давления в семье. Кроме того, это способствует созданию чувства внутригрупповой идентичности и стимулирует открытое признание индивидуальности каждого члена семьи [12].

Техника «Супружеская конференция и семейный совет» применяется в работе с семьей в качестве домашнего задания с той целью, чтобы это могло стать ритуалом данной семьи. Дается инструкция членам семьи о правилах поведения на мероприятии, сведения о его деталях.

Список правил представляет собой примерно следующее:

1. Супруги встречаются в условленное время и в условленном месте в период между настоящим моментом и следующей встречей с консультантом. Важно, чтобы были условия, в которых нет никаких влияний извне.

2. Один супруг начинает и может в течение какого-то фиксированного времени (обычно полчаса; по его усмотрению) говорить или сохранять молчание, его партнер уделяет ему в течение всего этого периода 100 % своего внимания. Разрешается широкий спектр тем для разговора. Нельзя при этом перебивать партнера, необходимо внимательно слушать. Точно в определенное время первый партнер останавливается.

3. Второй партнер сразу же должен кратко зафиксировать то, что он услышал в монологе первого. Позиция говорившего партнера признается как право на существование, на данном этапе встречи никак не атакуется и не критикуется.

4. После этого второй партнер приступает к использованию положенного ему получаса, а первый обязан всецело принадлежать второму, как это было в предыдущие полчаса. Второй может сообщить, что хочет и как хочет.

5. После того как второй партнер закончит свой монолог, первый должен резюмировать услышанное и подтвердить, что позиция другого, равно как и его собственная, имеет право на существование, что он воспринял ее адекватно.

6. Обсуждение должно закончиться в строго определенное время.

7. Вопросы, обсуждаемые на конференции, не должны подниматься вплоть до следующей конференции.

8. В начале следующей встречи с консультантом супружеская пара делится впечатлениями о том, как прошла конференция.

Чаще всего первоначально идея консультанта о проведении конференции отвергается семьей как пустая забава, не имеющая терапевтического значения. Поэтому консультант, предвидя трудности в осуществлении данного мероприятия, не соответствующего обычно принятому в семьях способу обсуждения трудных вопросов и решения проблем, убеждает семью в том, что семейный совет приоткрывает ряд новых возможностей для улучшения стиля семейной жизни. Например, можно предложить осознать то, что до сих пор семья демонстрировала удивительные способности к взаимодействию, соглашаясь сражаться друг с другом, именно эти же способности могут быть использованы для того, чтобы научиться приходить к взаимному согласию.

При проведении семейного совета нужно соблюдать следующие правила (с учётом того, что конференция и совет – это несколько отличающиеся друг от друга мероприятия):

1. Определяется точное время и место встречи, чтобы не было никаких факторов, которые могли бы ей помешать.

2. В совет включены все члены семьи, однако никого нельзя заставить присутствовать на нем. В то же время тот, кто отсутствует, должен согласиться следовать тем решениям, которые будут приняты. Все члены семьи должны быть заинтересованы в присутствии каждого.

3. Решения, принятые на совете, не могут быть в одностороннем порядке нарушены или проигнорированы. Если такое происходит, то это необходимо обсудить на следующем собрании.

4. Каждый может предложить вопросы для обсуждения, например, в письменном виде. Вопросы могут быть обо всем, что связано с благополучием детей, с семейными мероприятиями, то есть о том, что имеет отношение к семье как целому.

5. Советом руководит председатель, место председателя совета должно переходить от одного члена семьи к другому из числа тех, кто эту обязанность в состоянии выполнять. Лицо, выполняющее обязанность председателя, должно делать все возможное для того, чтобы вполне соответствовать роли демократического лидера семейной группы. При этом родители не имеют права вставать в позицию верховной власти.

6. Все должны принимать участие в выполнении тех решений, которые приняты.

7. Родители и дети должны быть уверены в том, что они имеют в семье свой голос, что сказанное ими будет услышано, принято и со всей серьезностью рассмотрено.

8. Семейный совет проводится для того, чтобы решать проблемы, а не для того, чтобы подвергать нападкам конкретных людей.

Структурированный тренинг общения

Главной целью структурированного тренинга общения выступает адекватность выражения субъектом чувств и признание партнером ценности этих чувств. Технология, применяемая в данном тренинге, включает в себя в качестве главных компонентов

моделирование, формирование и процедуры положительного подкрепления. Структурированный тренинг общения помогает конфликтующим супружеским парам приобрести умения, которые будут способствовать увеличению их способности выражать важные для обоих чувства, мысли, а также адекватно реагировать на самовыражение другого.

Подготовка к тренингу начинается с предварительного интервью, традиционного для супружеского консультирования. На данном этапе подвергаются изучению разнообразные конфликтные области, супругам дается возможность самостоятельно решить, хотят ли они работать в тренинге общения. Консультант даёт описание используемых в тренинге позиций *слушающего* и *говорящего*, работать в роли которых супруги будут обучаться.

Говорящий в рамках тренинга общения является таким членом диады, которому предписывается экспрессивная позиция. Правила, которые определяют эту позицию, разделяют ответственность за эффективное общение между *говорящим* и *слушающим*. Супругам указывают на то, что чем больше *говорящий* в состоянии открыто выражать свои чувства, тем более точно *слушающий* имеет возможность выражать свои эмпатические реакции на них. В то же время чем более точно *слушающий* реагирует на высказывания *говорящего*, тем больше вероятность того, что последний сможет открыто и честно выразить себя.

Партнер, которого выбрали в качестве *говорящего*, намечает вопрос для обсуждения. Это может быть любая тема, к которой у него имеется то или иное эмоциональное отношение. В начале диалога *говорящего* просят ограничить набор вопросов такими, которые будут, с его точки зрения, легки для восприятия *слушающего*. Супругов предупреждают о том, что личностные или «Я-ориентированные» темы имеют больше шансов вызывать адекватные реакции *слушающего*, чем вопросы о супружеских взаимоотношениях или «Мы-ориентированные» темы. *говорящий* несёт ответственность за адекватность выбора вопроса для обсуждения.

Говорящий должен излагать суть предложенной проблемы, высказывая по ее поводу свои чувства. Утверждения *говорящего* могут касаться и содержательных аспектов, но, помимо всего прочего, обязательно должны включать в себя ясное выражение его чувств. Например, его просят обязательно использовать слова «я

чувствую», а затем уже конкретизировать, что именно он чувствует (счастье, грусть, одиночество и т.д.).

Говорящий не имеет права задавать вопросы, так как вопрос *слушающему* и его последующий ответ производят искажения в позиции *слушающего*.

Говорящий не имеет права делать обвиняющие или атакующие утверждения. Консультант оказывает помощь *говорящему* в переформулировке его утверждений, если они приобретут обвинительный оттенок.

Высказывания *говорящего* должны быть краткими, конкретными и включать себя пять или шесть предложений, отражающих одно–два чувства по поводу выбранной темы. Это позволяет *слушающему* непосредственно следовать за *говорящим*, когда он может прояснить свои чувства еще до того, как приступит к обсуждению наиболее острых проблем.

Затем партнеры распределяют позиции для первого диалога. Во время высказываний *говорящего слушающий* реагирует на них, отражая чувства *говорящего* по поводу обсуждаемой проблемы. Желательно в начальных диалогах использовать форму «Мне кажется, ты чувствуешь...», а затем указывать, что именно он чувствует. В то время как ответ *слушающего* отражает соответственно как эмоции, лежащие за высказыванием, так и его содержание, внимание обращается прежде всего на развитие адекватных и комфортных реакций на эмоциональное состояние партнера. Это требует, чтобы *слушающий* был в состоянии проводить различие между содержанием высказываний *говорящего* и теми чувствами, которые выражает сам.

Слушатель должен отложить свои собственные оценки и точку зрения как по поводу содержания излагаемой проблемы, так и по поводу чувств, выражаемых в этих высказываниях. Последнее представляет собой особое правило, которое отдельно объясняется супружеской паре. Также специально отмечают те трудности, которые возникают с его реализацией у *слушающего* при обсуждении эмоционально насыщенной темы.

Слушающему не разрешается задавать вопросы, так как это будет означать, что он взял контроль над высказываниями *говорящего* или направляет их. Супругам требуется не слишком много времени для того, чтобы понять, что большинство вопросов, кото-

рые склонен задавать *слушающий*, связаны с его любопытством, а не с желанием понять чувства *говорящего*.

На более поздних этапах тренинга супружеская пара обнаруживает, что ответы на все вопросы, связанные с обсуждаемой темой, можно найти в последующем разговоре. *Слушающий* старается отвечать кратко, обычно используя одно или два предложения, отражающие слова, которыми *говорящий* обозначает свои чувства. *Слушающий*, по сути, служит для *говорящего* обратной связью, поэтому ему необходимо следить за своим голосом, положением тела, выражением лица, которые должны соответствовать вербальному эквиваленту интереса и заботы. Супружеским парам, находящимся в ситуации острого конфликта, необходимо отдавать себе отчет в том, что невербальная реакция может противоречить их словам.

Строгое определение позиций *слушающего* и *говорящего* в начале работы может показаться супругам искусственным, надуманным. В то же время консультант должен быть настойчивым в убеждении членов семьи в том, что именно это важно для их обучения адекватным навыкам общения друг с другом. Вместе с тем изменение позиций, в которых работают супруги, является необходимым для выполнения задач соответствующей терапевтической ситуации и может осуществляться по инициативе *слушающего*, *говорящего* или консультанта.

Для того чтобы выделить адекватные темы для обсуждения (разных уровней интенсивности), супружеской паре может быть дано домашнее задание, в котором каждый должен определить три темы, которые им будет относительно легко обсуждать, три темы средней трудности и три очень трудные для обсуждения области.

Супружеской паре рекомендуют проводить не менее получаса в неделю обмен ролями *говорящего* и *слушающего*, практикуя использование коммуникационных навыков в домашней обстановке.

«Символы и подарки»

Преподнесение подарков членами семьи друг другу влияет на качество их общения и стимулирует их больше внимания обращать на потребности и предпочтения друг друга. Благодаря подаркам устанавливается здоровая внутрисемейная атмосфера, в кото-

рой поддерживается ценность (значимость) каждого, что позволяет людям хорошо относиться к собственной семье как к целому, равно как и ко всем ее членам.

Подарки – это важный вид символического общения [8; 13]. Смысл символов имеет субъективное значение, особенно когда речь идёт о значимых прошлых событиях жизни. Например, запах духов, звуки музыки и др. всегда несут воспоминания. Преподнесение подарков представляет собой очень сложный символический процесс и может нести в себе сразу несколько посланий, выраженных в чувствах и идеях. Подарки могут быть как материальные так и нематериальные. На первый план всегда выдвигается их субъективно-личностная значимость для обоих, как для того, кто получает, так и для того, кто их дарит. Преподнесение подарков также связано с силой, используемой негативно или позитивно во взаимоотношениях между людьми. Это может оказаться формой получения каких-то благ, попыткой повлиять на кого-то взяткой, средством установления превосходства по принципу «Ты мой должник». Подарки иногда служат выражением покровительства, средством установления равенства.

Вместе с тем подарки могут выступать символом уважения, поэтому неожиданный подарок должен нести большой позитивный смысл, будь то какая-то деятельность или предмет. Условия задания состоят в том, что индивид не должен сообщать другим, когда именно он преподнесёт подарок. Остальным членам семьи дается задание отгадать, что подарит им их родственник. Такое задание активизирует в каждом члене семьи программу поиска положительных, нежели отрицательных моментов в действиях других членов семьи.

Техника «Символы и подарки» используется консультантом для диагностики семейной системы, а также для целей интервенции. Например, предписывается преподнесение подарков одним членом семьи другому для стимулирования позитивных форм внутрисемейных коммуникаций и улучшения эмоционального климата в семье.

Предписание членам семьи делать подарки друг другу выражается в следующем:

1. Консультант предлагает членам семьи подумать о том, какие подарки каждый может преподнести семье в целом или кому-то индивидуально.

2. Подарок должен быть таким, чтобы тому, кто дарит его, было приятно преподносить, а принимающему – получить удовольствие от его приобретения.

3. Подарок может представлять собой какую-то деятельность (выполнение конкретных домашних обязанностей, приглашение на интересную экскурсию, теплый разговор и др.), может представлять материальный предмет (вещь, игра, цветы, книга, любимое блюдо и др.).

4. Подарок не обязательно должен быть дорогим, имеет значение проявление внимания.

5. Будет хорошо, если обмен подарками будет взаимным, не автоматическим по принципу «Ты мне, а я тебе», как обычно происходит на рождество, юбилеи и др. Процесс должен носить спонтанный характер.

6. Каждый человек, получающий подарок, должен вежливо выразить благодарность тому, кто дарит.

7. На следующей встрече с клиентами, консультант интересуется, как выполнено его задание, было ли выполнение задания приятно, какой эффект произвел процесс в целом на всю семью и ее отдельных членов.

«Дни заботы»

Технику «Дни заботы» хорошо использовать в самом начале консультационной работы. Она является основой освоения позитивной модели поведения, благодаря которой идет обучение использованию языка, ориентированного на изменения внешнего поведения.

Супружеской паре дают подробную инструкцию, как проявлять знаки внимания друг к другу. Это изменение в опыте общения супружеской пары может служить хорошим мотивационным фактором для последующего процесса семейного консультирования, способствует формированию чувства обязательства в браке. Начало инструкции заключается в том, что консультант просит супругов признать следующее:

– существуют конфликты, которые супруги могут решить самостоятельно;

– изменение необходимо организовывать методически, начинать необходимо с развития умения просить и быть благодарным;

– изменения зависят от обоих супругов, а не от кого-нибудь одного – каждый может способствовать позитивным переменам независимо от другого, не ожидая от другого ответных действий.

Каждого партнера просят ответить на вопрос: *«Сформулируйте как можно точнее, что вы хотите, чтобы ваш партнер сделал для того, чтобы вам было очевидно, что он хорошо к вам относится?»* Консультант предлагает сформулировать конкретную просьбу, которая должна быть: 1) позитивной, 2) конкретной, 3) четко обозначенной; 4) не связанной с актуальным конфликтом между супругами.

Консультант должен следить за возможными появлениями неприемлемых вопросов и ответов. Например, фраза *«Пожалуйста, спроси меня, как я провела сегодняшний день»* является приемлемой. Фраза *«Будь так добр, не игнорируй меня так демонстративно»* является неприемлемой. Обращение *«Прошу тебя быть дома ровно в 6 часов»* является приемлемым, а *«Уделяй больше внимания семье»* представлено расплывчато, неприемлемо и др.

Консультант помогает супружеской паре составить список возможных просьб, состоящий как минимум из 18 пунктов. Супругам следует также добавлять в этот список еженедельно несколько новых пунктов, чтобы данным списком были покрыты все существенные потребности обоих партнеров. Партнер, высказывающий просьбу, должен точно указать, что, когда и как должен делать другой. Относительно данных просьб между супругами должно быть достигнуто полное взаимопонимание. Каждый партнер должен ежедневно выбирать пять пунктов из списка *«Дней заботы»*, каждый должен отметить в списке дату, когда он получил определенные позитивные знаки внимания от другого.

Техника *«Дни заботы»* является безопасным способом мотивирования супружеской пары по отношению к позитивным изменениям в их взаимоотношениях. Список просьб рассматривается как наглядное напоминание о положительных изменениях, уже происходящих в семье, несмотря на, возможно, еще сохраняющиеся семейные конфликты.

«Позитивный обмен»

Техника «Позитивный обмен» используется для обучения умениям позитивного отношения друг к другу. Она является эффективным средством остановки силового давления в супружеских отношениях, установления позитивных отношений друг с другом. Техника помогает эффективно корректировать проявления семейных защит в виде обвинений, жалоб друг на друга, притворства в беспомощности. В ходе работы с техникой «Позитивный обмен» клиенты учатся преодолевать проблемы, а не друг друга.

Консультант предлагает каждому из супругов отдельно провести предварительную подготовку, решив три важные задачи:

1. Определить желания партнёра (хотя бы часть из них).
2. Проговорить эти желания (от имени супруга) в прямой положительной (утвердительной) форме.
3. Подумать и разработать план помощи партнёру в осуществлении его желания (не договариваясь с ним заранее, удивив его этим).

Консультант предлагает процедуры, которые супруги должны выполнять в качестве домашнего задания. Если техника применяется правильно, то изменяется направление поведения от негативного к позитивному, улучшается психологический климат в семье.

Консультант просит каждого партнера составить список трех видов деятельности, которые другой должен осуществить для того, чтобы доставить ему удовольствие. Эта деятельность должна быть сформулирована в позитивных терминах, ориентирована на то, что каждый хочет, чтобы было сделано, чем на то, что каждый не хочет.

Супругов просят в качестве домашнего задания выполнить за период до следующей сессии как минимум три позитивные просьбы партнера. На следующей сессии терапевт проверяет выполнение этого задания. Техника может применяться и тогда, когда супружеская пара склонна к соревнованию или участвует в консультировании неохотно. Можно использовать склонность супругов к соревнованию в качестве силы, вносящей энергию в систему взаимодействия. Например, сформулировать задачу как соревнование: кто сможет в большей степени доставить удовольствие партнеру. Супруги часто принимают это соревнование только для того,

чтобы победить партнера, а также произвести впечатление. Консультант даёт следующую инструкцию: *«Проверьте, умеете ли вы доставлять удовольствие друг другу. Пусть каждый из вас ведет рейтинг приятного. Если вы делаете приятное вашему партнеру, ставьте себе плюс, если приятное делает он вам, ставьте плюс ему. На следующей встрече мы сравним ваши записи и посмотрим, получит ли кто-нибудь плюсы – от вас или от вашего партнера».*

Данная техника может применяться на любом этапе консультирования, когда необходимо привести семью к позитивному взаимодействию.

Структурированные задания во время консультирования

Структурированные задания могут являться образовательным и диагностическим средством или орудием терапевтической интервенции. Совместная работа семьи над конкретным заданием:

- а) задействует сопротивляющихся членов семьи;
- б) способствует привлечению к выполнению заданий тех, кто, возможно, не является вербально-ориентированным;
- в) помогает в конкретной работе по тем вопросам, с которыми семья обратилась за помощью.

Задания, описанные в этом разделе, тщательно структурируются семейным консультантом для наблюдения за семьей и оценки ее деятельности, а также для присоединения к семье с целью изменения поведения ее членов на основе модификации последовательности действий каждого из участников. Обычно членов семьи просят решить какую-то проблему, задачу, сделать выбор или что-то сделать вместе. С помощью данных процедур могут быть количественно и качественно оценены как клинически, так и с использованием групповой динамики образцы внутрисемейного общения, предписывание ролей, эмоциональные связи между членами семьи. В то время как семья выполняет структурированные задания, консультант должен стать наблюдателем происходящего процесса. Может быть предложено множество заданий:

- закажите еду (например, обед), используя какой-то ограниченный набор блюд, например, одно блюдо из мяса, два овощных салата, какой-то один напиток и один десерт; семья обсуждает меню и договаривается о выборе, который устроил бы всех;

– решите, кто в вашей семье выглядит наиболее начальственно, кто самый большой нарушитель спокойствия, самая большая плакса, самый большой бездельник;

– распорядитесь суммой денег, которые необходимо потратить сразу;

– проведите дегустацию продуктов (например, пирожных, напитков и т. д., количество единиц которых меньше, чем членов семьи) и др.

Полученная информация обрабатывается на основе следующих факторов: лидерство, проведение контроля, руководство в выполнении заданий и др. Выявляется стиль общения, коалиции и семейные правила.

Данная техника может быть применена в работе с супружескими парами и семьями, особенно с теми, члены которых ориентированы на действие, для которых вербальная интервенция может оказаться малоэффективной. При использовании в диагностических целях техника высвечивает образцы общения, правила и организацию семейной системы.

Выводы по главе

Практика семейного психологического консультирования чаще всего придерживается двух основных теоретико-методологических направлений: *психодинамического подхода* и *теории систем*, которые перекликаются и взаимно дополняют друг друга. *Система* – это комплекс объектов, а также взаимоотношения между объектами и их атрибутами (определениями). Объекты являются составными частями системы, атрибуты – это свойства частей, а отношения связывают систему воедино. *Семья – это открытая, развивающаяся система, в которой равновесие поддерживается благодаря постоянному переходу от гомеостаза к изменениям*. Каждую систему можно определить исходя из ее границ по отношению к окружению. *Границы* – это эмоциональные барьеры, защищающие целостность членов семьи в рамках подсистем. Они представлены правилами, схемами поведения, определяющими паттерны интеракций. Обычно консультант проводит обследование, опираясь на *теоретическую модель*, где теория представляет собой основу, через которую рассматривается семья. Преимущественно построения оценки на основе специфической

теоретической модели заключаются в том, что методы психологического воздействия вытекают непосредственно из теории. В основе каждой модели лежит допущение, что семейные паттерны можно пронаблюдать и измерить. **Модели** – это социально принятые категории, на основе которых клиентам предоставляются практические методы оказания психологической помощи семье в ходе консультирования. При построении стратегии консультационной работы нужно учитывать взаимосвязь между взаимообусловленными понятиями: **«семейная система»** – **«семейная проблема»** – **«симптом»** – **«идентифицированный пациент»**. **Идентифицированный пациент** – это член семьи, отклоняющееся поведение и психологические проблемы которого являются непосредственным поводом обращения семьи к психологу-консультанту. Идентифицированный пациент как носитель симптома может возникнуть в семье на любой стадии развития семейной системы. Симптом и система связаны между собой и служат для целей поддержания семейного гомеостаза независимо от осознания членами семьи его дисфункционального качества в данный момент жизненного времени семьи. На различных этапах работы с семьей специалистом-консультантом могут быть использованы эмпирические (наблюдение, интервью и др.), диагностические (стандартизированные психодиагностические тестовые методики) методы психологических исследований, а также методы оценки семейной системы, применяемые именно в практике семейного консультирования и психотерапии. Данные методы несут в себе как диагностическую, так и коррекционную функции одновременно, поскольку обладают проактивными характеристиками. К специальным методам коррекционно-диагностического порядка относят: **социометрические, структурные и поведенческие** техники.

Основные понятия

Психологическое консультирование семьи

Семейная система

Границы семейных подсистем

Модели патологического семейного функционирования

Семейный диагноз

Идентифицированный пациент

Техники исследования и коррекции семьи

Вопросы для самопроверки

1. Какие научно-методологические направления являются основой в современной практике психологического консультирования семьи?
2. Раскройте суть понятия «семейная система», её механизмы и принципы функционирования?
3. Назовите модели патологического функционирования семьи? Раскройте содержание данных моделей с учётом перспектив консультационной работы.
4. Что означают понятия «семейный диагноз», «идентифицированный пациент»? Раскройте понятие «симптом» в преломлении к практике психологического консультирования семьи.
5. Какие существуют техники коррекционно-диагностического порядка, используемые в практике семейного консультирования? Объясните их цели и задачи.

Список литературы

1. *Адлер, А.* Наука жить / А. Адлер; [пер. с англ. и нем.]. – Киев : Port-Royal, 1997.
2. *Варга, А. Я.* Системная семейная психотерапия: краткий лекционный курс / Я. А. Варга, Т. С. Драбкина. – СПб. : Речь, 2001.
3. *Василюк, Ф. Е.* Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Ф. Василюк. – М., 1984.
4. *Минухин, С.* Техники семейной терапии / С. Минухин, Ч. Фишман. – М., 1998.
5. *Морено, Я.* Психодрама / Я. Морено. – М. : Апрель Пресс ; ЭКСМО-Пресс, 2001.
6. *Никольская, И. М.* Семейная социограмма в психологическом консультировании: учебное пособие для врачей и психологов / И. М. Никольская, В. В. Пушина. – СПб. : Речь, 2010.
7. *Олифирович, Н. И.* Психология семейных кризисов / Н. И. Олифирович, Т. А. Зинкевич-Куземкина, Т. Ф. Велента. – СПб. : Речь, 2006.
8. Основы психологии семьи и семейного консультирования: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / [под ред. Н. Н. Посысоева]. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.
9. *Пушина, В. В.* Семейная социограмма (в вариантах реальной и идеальной семьи): учебное пособие / В. В. Пушина, И. М. Никольская. – Н. Новгород : ВГИПУ, 2007.
10. *Селье, Г.* Стресс без дистресса / Г. Селье. – М., 1979.

11. *Соколова, Е. Т.* Общая психотерапия / Е. Т. Соколова. – М. : Тривола, 2001.
12. *Уорден, М.* Семейная психотерапия. Диагностика, техники, секреты мастерства / М. Уорден. – 4-е междунар. изд. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007.
13. *Шерман, Р.* Структурированные техники семейной и супружеской терапии: руководство / Р. Шерман, Н. Фредман. – М. : Независимая фирма «Класс», 1997.
14. *Эйдемиллер, Э. Г.* Семейный диагноз и семейная психотерапия: учебное пособие для врачей и психологов / Э. Г. Эйдемиллер, И. В. Добряков, И. М. Никольская. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб. : Речь, 2006.

ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ СЕМЬИ В СИТУАЦИИ НЕНОРМАТИВНОГО КРИЗИСА

2.1. Феномен ненормативного кризиса

Кризис (от англ. *crisis* – разделение дорог) – это острая ситуация для принятия какого-то решения, поворотный пункт и т. д. Кризис характеризуется проявлением дисбаланса в жизни и деятельности людей, который обозначен, с одной стороны, невозможностью дальнейшего существования в прежнем статусе как на объективном, так и на субъективном уровне, с другой стороны, неэффективностью применения известных стратегий решения проблем ввиду отсутствия опыта жизнедеятельности в подобной ситуации. На психологическом уровне кризис проявляется в виде нарушения эмоционального баланса (сильных переживаний), наступающего под влиянием угрозы, создаваемой внешними обстоятельствами. На уровне поведения кризисное состояние может проявляться по-разному, это связано с временной ситуационно или внутренне обусловленной дезинтеграцией. Человек может потерять ориентир в жизненной ситуации или, наоборот, как реакция защиты, может заняться компульсивной деятельностью подобно белке в колесе. Выход из кризиса требует концентрации всех сил для решения задач, которые ставятся перед личностью в нестандартной для неё ситуации. Кризисное состояние всегда сопряжено с лишением, фрустрацией и является своего рода хирургическим вмешательством в структуру личности.

Понятие кризиса сопряжено с такими переменными, как преодоление и непреодоление. Если кризисная ситуация успешно преодолена (отдельной личностью, социальной группой, например, семьёй, др.), то определенная дезорганизация оказывается средством избавления от ограничивающих, изживших себя жизненных паттернов. Появляется возможность переоценить, оставить старые убеждения, цели, идентификации, образ жизни и принять новые, более перспективные жизненные стратегии. Поэтому кризис – это физическое и психическое страдание, с одной стороны, и трансформация, развитие и рост – с другой. Проблема смысла жизни в своем предельном варианте в кризисной ситуации овладевает чело-

веком и становится особенно насущной. Индивид не может находиться в привычной для него обстановке отношений и идентификаций (по накатанной схеме «дом, работа, коллеги и др.»), которые в основном являются внешними по отношению к психической реальности, обозначенной безотлагательной перестройкой системы ценностей и смыслов существования в целом.

Ненормативный семейный кризис – это кризис, возникновение которого потенциально возможно на любом этапе жизненного цикла семьи и связано с переживанием негативных жизненных событий, определяемых как кризисные [14]. Можно обозначить причинные факторы, влияющие на динамику семьи по типу ненормативных факторов, как внешние и внутренние. К первым относятся внешние затруднения (отсутствие жилья, работы и др.), а также неожиданные события, выступающие как стресс (террористический акт, катастрофа на транспорте, природное стихийное бедствие и др.). Ко вторым (внутренним) можно отнести комплексную неспособность семьи адекватно оценить и пережить какое-либо семейное событие, которое связано с поведением, здоровьем и др. одного из членов семьи, что приводит к неспособности семейной системы сохранять существовавшее ранее равновесное состояние в целом. Внешние причинные факторы ненормативного кризиса являются сферой деятельности социальных работников, специалистов сферы социального попечительства и др. Внутренние факторы чаще всего имеют связь с личностными проблемами отдельно взятых членов семьи и представляют собой область практической деятельности и исследований психологов. На передний план выносятся субъективные переживания, отсутствие опыта адаптации в неизвестной ситуации, страхи и др.

В современной науке отмечено, что в каждом ненормативном семейном кризисе можно выделить следующие взаимосвязанные компоненты:

1. Кризисное событие.
2. Восприятие и понимание членами семьи происходящего.
3. Отношение членов семьи к данному событию и особенности его переживания ими.
4. Изменения в семейной системе.
5. Возможные индивидуальные и общесемейные способы выхода из кризиса [14].

При организации консультационной психологической помощи необходимо учитывать базовые закономерности влияния кризисных жизненных переживаний на личность. Некоторые психологические теории экзистенциальной, гуманистической направленности обозначают, что полноценно функционирующая личность или социальная группа формируются путем прохождения некоторых стадий в своем развитии. И каждая стадия сопровождается кризисом – поворотным моментом [7]. Форма, длительность и острота кризиса во многом зависят от индивидуальных особенностей человека и группы (системы отношений в ней). Для проведения теоретического анализа развёртывания компонентов ненормативного кризиса семьи необходимо обозначить универсальные закономерности прохождения кризисного развития для личности и любой системы в целом независимо от базовых причин его возникновения.

Эмоциональные переживания в любом кризисе можно разделить на несколько этапов, отличающихся по смыслу и силе. Они обозначаются следующим образом: *обыденная жизнь; зов; смерть – возрождение; урок; завершение и возвращение.*

Обыденная жизнь – это привычный способ существования в соответствии с условностями общества, когда руководство к действиям основывается на привычных схемах поведения. Большое внимание уделяется сохранению стабильности и комфорта на уровне личности и социальных отношений.

Зов – начало изменений устоявшихся представлений о себе и социальных отношениях. Причиной может быть шокирующее столкновение с болезнью, угрозой жизни, потерей близкого человека и др. Зов может воплотиться в зловещие фигуры экзистенциальной тоски, чувства одиночества и отчужденности, абсурдности человеческого существования, мучительного вопроса о смысле жизни.

Смерть – возрождение – пик кризиса, его кульминация. Опыт прохождения заключается в тотальном уничтожении установленных долгими годами схем, паттернов в сознании человека, в результате происходит смерть прежней структуры, содержания Эго, его оценок, отношений. Смерть прежней структуры может являться следствием интенсивного переживания, эмоциональной катастрофы, интеллектуального поражения, морального крушения. Смерть и возрождение наступают только в шоковой интенсивности опыта

или вследствие кумулятивного эффекта сильных переживаний. При позитивной дезинтеграции смерть Эго воспринимается не как исчезновение с его метафизическим страхом небытия, а как качественное преобразование, уход от привычного восприятия мира, чувства общей неадекватности, необходимости сверхконтроля и доминирования. Данная форма раскрывается через переоценку всех ценностей, изменение целей жизни.

Урок – это получение существенного конструктивного опыта. После смерти и возрождения важен поиск новых целей, стратегий жизни, новых ценностей. Их нахождение часто становится прорывом, который круто меняет восприятие мира. Это могут быть новые социальные проекты, прозрение, касающееся экзистенциальных смыслов существования, понимание своего места в обществе и своей миссии. На уровне восприятия себя – просветление, освобождение, чувство необычной легкости, ясности и простоты жизни. В период осознания и прояснения перспектив в новом качестве люди особенно чувствительны. Привычные защитные механизмы ослаблены, обычные модели поведения представляются неадекватными, человек становится более открытым.

Завершение и возвращение – это знание и опыт кризиса. В этой фазе у человека появляются новые механизмы решения конфликта, новые способы адаптации, которые помогают в будущем эффективнее справляться с такой же или подобной ситуацией. Чаще всего аналогичная стрессовая ситуация в дальнейшем не включает кризисную схему для её решения.

Как отмечено в исследованиях экзистенциальной психологии, главным уроком кризиса является состояние равного отношения ко всему – глубинное понимание феноменологического смысла жизни. Образно говоря, человек, переживший кризис, ни за что не хватается и ничто не считает своим, у него ничего нет, в то же время у него есть всё. Человек начинает чувствовать, что это всё (все состояния, все идеи, все реакции) есть он сам. Он встал над полем человеческих переживаний и уже из этой точки имеет возможность входить в любую форму, в любое переживание, в любое состояние, в любое отношение, в любой контакт с реальностью.

Вершиной (кульминацией) любого кризиса являются *переживания, которые расцениваются как вершинные, пиковые*, они определяются как эмоциональный прорыв, в котором все силы личности чрезвычайно эффективно сливаются воедино. По мо-

дальности и образному содержанию (позитивные – негативные) – это очень сильные эмоции как радости, так и величайшей скорби и др. Пиковые переживания являются как толчком для вхождения в кризис, так и выходом из него. При выходе из кризиса через пиковые переживания идёт опыт получения самоидентичности – принятия себя со всеми недостатками и качествами. Эмоции пиковых переживаний бывают двух видов:

1. Проявление высокого напряжения и возбуждения, которое выражается в виде неудержимого желания совершать какие-либо экстравагантные поступки (например, прыгать, кричать и т. д.).

2. Проявление полной расслабленности, умиротворения, спокойствия, это чувство полёта, растворение вне времени и пространства и др. [12].

2.2. Психологические особенности развёртывания ненормативных кризисов семьи

2.2.1. Измена

Измена (адюльтер от фр. *adultere* – прелюбодеяние) обозначается как вступление лица, состоящего в браке, в половую связь с лицами из других брачных пар или с одинокими мужчинами и женщинами. Супружеская неверность может носить как эпизодический, так и систематический характер.

Проблема разрешения или запрета замены партнёра (или подключение нового) в сексуальных отношениях всегда сопряжена с политическими и экономическими законами общества. Форма брака вытекает из поддерживающего идеологического воззрения, которое придает ему рациональный характер. В разных исторических культурах отношение к измене (замене) рассматривалось с различных сторон. В первобытном обществе существовали беспорядочные половые связи. С другой стороны, жёсткие каноны средневековых моногамных браков в Западной Европе явились импульсом для расцвета различных форм проституции. Несмотря на то что моногамный брак – это главная необходимость авторитарного общества, поскольку является базой для идеологического воспитания подрастающего поколения, особенно по поводу материальной зависимости женщин и т. д., он иногда давал исторические сбои. Например, после резкого сокращения численности ев-

ропейцев в результате Тридцатилетней войны крайстаг (окружное собрание) в Нюрнберге издал 14 февраля 1650 г. Указ, отменяющий требование моногамии: «Вследствие того что насущные нужды Священной Римской империи требуют замены населения, резко уменьшившегося за время этой Тридцатилетней войны, павшего от меча, болезней и голода... на протяжении следующих десяти лет каждому мужчине должно быть позволено взять в жёны двух женщин» [15, с. 184].

Имеется исторический опыт свободных (гражданских) сексуальных отношений революционных культур, в том числе и в Советской России. Например, немецкий журнал «Ди Интернационале» в 1927 году написал следующее: «С решением великого социального вопроса, с ликвидацией частной собственности был в принципе решён и вопрос о браке, по сути своей являющийся вопросом собственности... Коммунистическая точка зрения сводится к тому, проблема брака как социальная проблема исчезнет с построением коммунизма, что возможно лишь постепенно, и включает в себя формирование абсолютно новой начиная с самых своих основ социальной жизни. <...> Если коммунизм означает растворение семьи в обществе, – а развитие событий в Советском Союзе указывает, что путь действительно ведёт в этом направлении, – то ясно, что с такого рода рассмотрением семьи исчезнет и её проблема, проблема брака» [15, с. 239].

В консультировании анализ причин измены необходимо проводить с учётом того, на какой стадии развития брака она произошла: есть ли совпадения с нормативными семейными кризисами. Необходимо учитывать её длительность и тип: была ли эта связь продолжительной или случайной, насколько сильна эмоциональная связь с новым сексуальным партнёром. Большое значение имеет опыт детских воспоминаний имевшихся измен со стороны родителей, их стиль и качество отношений, стратегии выхода из конфликтов в подобных ситуациях, как подобные ситуации повлияли на нарушение детско-родительских взаимоотношений, что в итоге привело к межпоколенным коалициям, перевернутой иерархии, ролевым инверсиям и др.

Измена чаще всего обозначает супружескую дисгармонию и свидетельствует о противоречиях и конфликтах между супругами. Она не всегда является следствием нарушений сексуальных отношений в браке. Измена может быть обусловлена неудовлетворён-

ностью актуальных потребностей: в безопасности, в любви и принятии, в самоуважении и др.

Исследования психоаналитиков отмечают, что чаще всего причиной измен является психологический внутренний конфликт партнёров в длительном браке между притуплением (временным или окончательным) чувственного желания, с одной стороны, и растущей со временем нежной привязанностью к партнёру – с другой. Свободные сексуальные отношения, наиболее ясным проявлением которых являются связи, длящиеся всего час или одну ночь, отличаются от длительных сексуальных отношений отсутствием нежности к партнёру и интереса к нему, вызванного именно этим чувством. В целом отношение к половому партнёру может определяться различными мотивами, а именно:

1. *Сексуальная привязанность к партнёру вследствие совместно пережитого чувственного наслаждения.* В ней имеется элемент благодарности (не путать с покорностью), относящейся к наслаждению ожидаемому.

2. *Привязанность к партнёру вследствие вытесненной ненависти – реактивная любовь,* в целом она представляет собой садомазохистскую позицию по отношению к себе и партнёру, отношения чаще всего носят симбиотический характер: вместе не могут и порознь тоже.

3. *Отношения вследствие неудовлетворённой чувственности.* Её характерный признак – переоценка, а её суть – торможение чувственности и бессознательно гаснущее ожидание сексуального удовольствия. Оно легко может превратиться в ненависть. Отношения – постоянное ожидание чего-то от партнёра – надуманного героя или героини.

В целом мотивы вступления во внебрачные отношения могут быть представлены следующей классификацией:

1. *Новая любовь.* Эта причина характерна для браков, где любовь незначительна или вовсе отсутствует (рассудочные, рациональные или вынужденные браки, основанные на выгоде, страхе одиночества).

2. *Возмездие* – стремление отомстить за супружескую неверность.

3. *Поруганная любовь* – отсутствие взаимности, безответственность чувства. Поиск любви в отношениях с другим партнёром,

в которых возможна взаимность. Иногда изменяющий не любит партнёра, но откликается на его чувство.

4. *Поиск нового любовного переживания*, как правило, характерен для супружеств со значительным стажем, либо это может быть в семьях с такой моралью, когда от жизни стремятся получить всё возможное.

5. *Восполнение* – с помощью супружеской неверности пытаются восполнить недостаток любовных отношений – из-за длительной разлуки, болезни супруга и иных ограничений в любви в браке.

6. *Тотальный распад семьи*: измена – фактический результат создания новой семьи, когда первая воспринимается как нежизнеспособная.

7. *Случайная связь* – когда измена не характеризуется регулярностью и глубиной переживания (опьянение, настойчивость партнёра, удобный случай) [1].

2.2.2. Развод

Развод – это разрыв супружеских отношений в его юридическом, экономическом и психологическом аспектах и реорганизация семейной системы. События развода всегда сопряжены с продолжительными и болезненными переживаниями всех членов семьи.

В современных исследованиях представлены различные периодизации развёртывания процесса развода. Например, О. Карбанова отмечает, что развод включает два периода – собственно развод и постразводный период, связанный с преодолением следствий развода и формированием новой семейной системы – неполной семьи. В собственно разводе можно выделить три фазы: 1) обдумывание и принятие решения о разводе; 2) планирование ликвидации семейной системы; 3) сепарация [6].

А. Маслоу предложил модель распада супружеских отношений, включающую в себя семь стадий, а именно:

1. *Эмоциональный развод*, который обусловлен разрушением иллюзий супружеской жизни, чувством неудовлетворенности, отчуждением супругов, страхом и отчаянием, попытками контролировать партнера, спорами, стремлением избежать проблем.

2. *Время размышлений и отчаяния перед разводом* сопровождается болью, злостью и страхом, противоречивостью чувств и

поступков, часто шоком, ощущением пустоты и хаоса. Предпринимаются попытки вернуть любовь, получить помощь от друзей, членов семьи.

3. *Юридический развод* – оформление разрыва отношений происходит на формальном уровне. Эта стадия связана не только с судопроизводством, но и с участием все большего количества лиц в семейных отношениях партнеров. Отношения разводящихся супругов могут включать в себя конфликты, угрозы либо стремление к переговорам. Во время развода и в период правовых споров оставленный партнер может испытывать жалость к себе, беспомощность, чувство отчаяния и злости.

4. *Экономический развод* связан с прекращением совместного ведения хозяйства и разделением семейного бюджета (если до этого он был общим).

5. *Установление баланса между родительскими обязанностями и правом на опеку* связано с переговорами родителей по вопросу дальнейших взаимоотношений с детьми и распределения зон ответственности. Основными задачами данного этапа являются создание новых отношений между родителем и ребенком, обретение чувства собственного достоинства и независимости.

6. *Время самоисследования и возврат к равновесию после развода* – основная проблема этого периода – одиночество и наличие амбивалентных чувств: нерешительности, оптимизма, сожаления, печали, любопытства, возбуждения, радости, грусти и др. Начинается поиск новых друзей, сфер активности, вырабатывается новый стиль жизни, определяются обязанности для всех членов семьи.

7. *Психологический развод* на эмоциональном уровне – это принятие факта распада отношений, стабилизация эмоционального состояния, проработка негативных чувств, связанных с разводом, на когнитивно-поведенческом – готовность к действиям, уверенность в своих силах, ощущение самоценности, появление чувства независимости и автономии, поиск новых объектов для любви и готовность к построению новых отношений [8].

Э. Кюблер-Росс предлагает следующие стадии переживаний в результате утраты супружеских отношений:

1. *Стадия отрицания*. Первоначально реальность происходящего отрицается. Обычно человек затрачивает на близкие отношения много времени, энергии и чувств, поэтому ему трудно сразу

смириться с разводом. На этой стадии актуализируется работа защитных механизмов: рационализация («наконец пришло освобождение», «рано или поздно это все равно бы произошло»), обесценивание («на самом деле брак был ужасным», «мой муж полное ничтожество»), отрицание («ничего такого не случилось», «все хорошо») и др.

2. *Стадия озлобленности.* На этой стадии возникает чувство злости по отношению к партнеру. Покинутый партнер переживает состояние фрустрации, вызванное крушением его планов и надежд. Нередко он начинает манипулировать детьми, пытаясь привлечь их на свою сторону.

3. *Стадия переговоров.* Здесь предпринимаются попытки восстановить брак. Супруги используют различные манипуляции по отношению друг к другу, включая сексуальные отношения, угрозу беременности или беременность. Иногда прибегают к давлению на партнера со стороны окружающих.

4. *Стадия депрессии.* Когда отрицание, агрессивность и переговоры не приносят никаких результатов, наступает угнетенное настроение. Человек чувствует себя неудачником, его самооценка, доверие к людям падают.

5. *Стадия принятия.* Эта стадия связана с принятием факта развода и адаптацией к изменившимся условиям жизни. Если в браке есть дети, то они тоже нуждаются в поддержке и помощи в адаптации к новой ситуации [10].

С. Дак расписывает распад эмоциональных отношений соответственно четырем фазам: *интрапсихической, диадической, социальной, фазе «отделки»*. Цели и результаты данных фаз представляются следующим образом:

Цель *интрапсихической фазы* состоит в понимании того, что именно в данных отношениях является неудовлетворительным, идентификации своих проблем с неопределенными аспектами отношений, поиске способов повышения удовлетворенности партнером и отношениями с ним. Результатом прохождения первой фазы могут быть:

- смирение с существующими в браке проблемами;
- принятие решения о том, чтобы выразить партнеру свое неудовольствие.

Цель *диадической фазы* – конфронтация с партнером и перестройка или прекращение отношений с ним. Начинают преобла-

дать негативные эмоции, все больше возрастает тревожность, появляется чувство вины. Фаза может длиться годами. Для нее характерны выяснения отношений между супругами и попытки что-либо изменить в их взаимодействии. Результатом прохождения второй фазы будут:

- перестройка и сохранение отношений;
- принятие решения о прекращении отношений.

Цель *социальной фазы* – добиться принятия ближайшим социальным окружением факта прекращения их отношений. Наблюдается постоянный переход от ссор к примирениям, актуализируются волнение и тревога по поводу своего будущего, страх одиночества и т. п. На этом этапе в процесс распада семьи вовлекаются другие люди (родственники, друзья).

Цель *фазы «отделки»* заключается в реорганизации пережитого опыта, его реинтерпретации с целью создания более благоприятной и не травмирующей истории эмоциональных отношений с бывшим партнером. Возможны следующие варианты исхода этой фазы:

- примирение с фактом распада отношений, извлечение позитивного опыта, личный рост партнеров;
- супружеские дисгармонии (измены, сексуальная неудовлетворенность в браке и др.);
- прошлый опыт воспринимается как собственная неудача и др. [4].

В исследованиях отмечено, что наиболее распространенными стратегиями поведения в ситуации развода являются:

1. Агрессивная, выражающаяся в желании разрушить жизнь партнера, причинить ему боль, отомстить за причиненные страдания.
2. Манипулятивная, которая связана с желанием удержать, вернуть брачного партнера любым способом, даже ценой потери самоуважения и уважения партнера.
3. Принимающая, обусловленная адекватной оценкой реальности и принятием ее такой, какая она есть, что дает возможность сохранить с бывшим партнером отношения, не обесценивая совместно прожитые годы, и свести к минимуму негативные последствия развода родителей для детей [14].

После развода ситуация может быть осложнена взаимоотношениями с родственниками и детьми. Сильное воздействие мо-

жет оказывать стереотипное мнение социального окружения (коллег, соседей по дому и др.), что одинокая женщина – это неприлично... и др., особенно если драма развода разворачивалась на глазах общественности небольшого населённого пункта (села, посёлка и др.), где в целом присутствует проблема информационно-сенсорного голода.

Развод – это кризис, который тяжело переживается не только супругами, но и детьми. Реакция детей на развод во многом определяется их возрастом. Наиболее сильное влияние развод родителей оказывает на детей дошкольного и подросткового возраста. В возрасте 3,5–6 лет ребенок не способен адекватно понять происходящие перемены в семье и нередко обвиняет во всем себя. В подростковом возрасте развод родителей может негативно сказаться на решении возрастных задач. Чувство душевной боли у ребёнка в связи с разводом родителей связано с тем, что разрушение семьи не является следствием его выбора. Распад семьи может представлять для ребенка крушение его мира и вызывать различные протестные, фобические и депрессивные реакции. На остроту детских переживаний оказывают влияние несколько факторов:

- характер внутрисемейных взаимоотношений до развода и степень вовлеченности ребенка в решение супружеских проблем;
- особенности протекания процесса развода;
- с кем из родителей остается ребенок после развода, отношения с этим родителем;
- характер взаимоотношений бывших супругов после развода и др. [14].

Кризис разрыва супружеских связей может давать установку на развитие дисфункциональных моделей отношений в постразводных семьях:

- обесценивание ребёнком образа родителя, ушедшего из семьи;
- усиление симбиотической связи оставшегося родителя и ребёнка в неполной семье;
- усиление чувства вины ребёнка перед родителем, оставшимся с ним, снижение самооценки, а также развитие ролевых инверсий и размытости границ детско-родительской подсистемы;
- создание межпоколенных коалиций между прародителями и внуками;

– конкурентные отношения между прародителями и родителями, снижение статуса и авторитета разведённых родителей (нарушения по параметру иерархии) и др.

2.2.3. Повторный брак

Семья, образуемая в повторном браке, имеет более сложную картину развития, чем семья, впервые находящаяся в браке. С одной стороны, повторный брак также имеет последовательность стадий жизненного цикла семьи, с другой стороны, на него накладывается опыт отношений в первом браке. Данные браки можно условно разделить на те, в которых супруги не имеют детей от предыдущего брака, и те, в которых есть дети (об этих семьях говорят как о воссозданных, смешанных). В семьях с детьми особо остро встаёт проблема вхождения в новые роли отца-отчима, матери-мачехи и т. д. Поэтому, как отмечает О. Карабанова, задачей повторного брака становится создание условий объединения трех и более семей для образования новой семейной системы. Данные условия представляются следующим образом: 1) определение новых границ семейной системы, состава семьи, правил и норм взаимодействия; 2) создание новой ролевой структуры семьи с учетом прежнего опыта главенства, распределения ролей и осуществления функций контроля; 3) формирование нового семейного самосознания, семейной культуры и семейной истории [6].

В современной науке представлено много типологий повторных браков. Например, С. Кратохвил представил типологию трёх видов семей, в повторном браке каждая из которых имеет свои особенности:

1) брак, где один из супругов ранее состоял в браке, а второй не состоял;

2) брак разведённых супругов, прежде состоявших в браке;

3) брак, в котором участвуют вдовцы или вдовы [9].

Основаниями для классификации повторных браков могут быть следующие причины, связанные с жизненной историей в предыдущем браке, возрастом, наличием или отсутствием детей и др.:

1. *Характер прекращения предыдущих брачных отношений:*

– брак, в котором хотя бы один из супругов пережил развод;

– брак, в котором хотя бы один из супругов пережил смерть брачного партнера.

2. *Наличие или отсутствие опыта брачных отношений:*

– брак, в котором один из партнеров имел опыт супружеских отношений;

– брак, в котором оба партнера имели опыт супружеских отношений.

3. *Число детей, рожденных в предыдущих браках:*

– брак, в котором ни один из партнеров не имеет детей от предыдущих браков;

– брак, в котором один из партнеров имеет детей от предыдущих браков;

– брак, в котором оба партнера имеют детей от предыдущих браков.

4. *Разница в возрасте между партнерами:*

– брак, в котором партнеры являются ровесниками или один из них незначительно старше другого;

– брак, в котором один партнер намного старше другого (разница в возрасте превышает 10 лет).

Члены новой семьи при переживании кризиса повторного брака могут столкнуться со следующими трудностями:

– ролевая неопределенность;

– отсутствие общих традиций или норм;

– проблемы в определении границ новой семьи;

– сложности установления близких отношений с членами расширенных семей; если в семью попадают дети от предыдущих браков – трудности в детско-родительских взаимоотношениях;

– отягощение повторного брака проблемами, не разрешенными в предыдущем браке и др. [14].

Длительность семейного кризиса повторного брака и связанных с ним переживаний носит индивидуальный для каждой семьи характер. Ролевая неопределенность в семье, возникшей в результате повторного брака, может приводить к разнообразным, специфическим для данного кризиса эмоциональным проблемам. Нередко распространенными семейными мифами о повторном браке являются следующие формулировки: «Если партнер любит меня, то будет любить и моих детей... мачеха (отчим) никогда не будет любить моего ребенка, потому что он ей (ему) не родной по крови... и др.».

Эффективные отношения в семье повторного брака всегда должны быть с проницаемыми границами подсистем. Важным является открытое взаимодействие между детьми и родителями, которые живут отдельно. Следует укреплять авторитет отчима или мачехи, чтобы исключить угрозу возникновения такого структурного нарушения, как перевернутая иерархия. Преимуществом повторного брака является то, что партнеры уже лишены части иллюзий по поводу супружеской жизни и подходят к ней более рационально, поэтому прикладывают больше усилий для сохранения нового брака. При возникновении семейных дисгармоний супруги с большей ответственностью подходят к изменению отношений и испытывают меньше страхов в случае необходимости разрыва неудачных отношений. Часто неоднократное заключение людьми повторных браков детерминировано действием их повторяющихся семейных сценариев (выбор партнера бессознательно осуществляется по тем же основаниям, что и предыдущий).

2.2.4. Усыновление приемных детей

Усыновление является одним из значимых социальных институтов, связано с резким ростом числа детей-сирот при живых родителях. Развёртывание детско-родительских отношений в новой семье определяется базовой мотивацией родителей, которые принимают решение об усыновлении. Мотивы могут быть:

1. *Мотив, удовлетворяющий потребность в продолжении рода.* Причины усыновления могут быть связаны с бесплодием супругов. Усыновление воспринимается бездетными супругами как единственный способ создания полноценной семьи. Чаще всего инициатором усыновления выступает супруга. Факторами риска в воспитании ребенка являются разногласия супругов в желании усыновить ребенка, во взглядах на воспитание, страх наследственности, предвзятое восприятие индивидуально-психологических особенностей приемного ребенка.

2. *Мотив смысла жизни.* Приемный ребенок придает жизни осмысленность, позволяет родителям определить жизненные цели и задачи.

3. *Мотив преодоления одиночества.* Ребенок рассматривается как значимый партнер, с которым можно установить отношения близости и доверия, источник положительных эмоциональных

переживаний, опора в старости. Подобная мотивация превалирует у одиноких людей, по разным причинам не сумевших создать или сохранить семью. Факторами риска в этом случае являются чрезмерность и неадекватность ожиданий в отношении личностных качеств ребенка (чуткости, доброты, заботы и т. д.), возраст усыновителей (предпенсионный и пенсионный), не позволяющий полностью реализовать воспитательную функцию в период высокой профессиональной и социальной активности усыновителей.

4. *Альтруистическая мотивация.* Стремление защитить ребенка, оказать ему помощь и содействовать в создании благоприятных условий развития, вырвать ребенка из «ужаса» детского дома. Приемный родитель акцентирует внимание на благополучии и интересах ребенка, а не на удовлетворении собственных интересов и потребностей. Может возникнуть опасность такого вида мотивации в стремлении родителя построить асимметричные отношения, в которых ребенок осваивает роль потребителя (брать, ничего не отдавая взамен).

5. *Мотив компенсации утраты собственного ребенка.* Родители, пережившие смерть ребенка, стремятся как можно скорее восполнить жизненную пустоту и смысловой вакуум усыновлением. Подобная мотивация может стать причиной трудностей детско-родительских отношений и даже отвержения приемного ребенка. Существует риск идеализации прошлого и постоянное сравнение родителем собственного умершего ребёнка и усыновленного ребенка.

6. *Мотив стабилизации супружеских отношений.* Ребёнок выступает как средство налаживания супружеских отношений. Такое решение не всегда является успешным, так как воспитание приемного ребенка со своими проблемами и трудностями развития может явиться поводом для конфликтов и большего охлаждения супругов.

7. *Прагматический мотив улучшения материального и жилищного положения.* Данный мотив носит односторонний меркантильный потребительский интерес со стороны таких псевдородителей.

При проведении консультирования людей по вопросам кризиса усыновления необходимо большое внимание уделять психологической адаптации как двухстороннему процессу, в котором и родители, и ребенок решают задачи, связанные с изменением со-

става и функционально-ролевой структуры семьи. Идёт включение ребёнка в семейную систему, освоение роли, семейных правил, налаживание эффективных форм отношений. Психологическая адаптация родителей предполагает принятие и освоение новых функциональных ролей (матери и отца), формирование адекватного образа ребенка в сознании.

О. Карабанова предлагает следующий перечень основных направлений оказания психологической помощи усыновленным детям:

1) Создание условий для быстрой и успешной адаптации к новой жизни в приемной семье (режим, требования, принятые формы взаимодействия между членами семьи).

2) Установление отношений позитивного сотрудничества с приемными родителями. Расширение и культивирование норм эмоционального содействия и сопереживания ребенка с родителями с целью формирования эмоциональной привязанности.

3) Коррекция умственного развития усыновленного ребенка, создание основы для успешности его деятельности и достижений. Ориентация приёмных родителей в достижениях ребенка, оптимуме ожиданий и требований к ребенку в отношении успехов.

4) Помощь в приобщении ребенка к истории семьи. Создание новой истории, датируемой моментом знакомства с приемными родителями и усыновлением.

5) Расширение круга общения ребенка со сверстниками с целью стабилизации его эмоционального статуса и создания группы психологической поддержки и ресурсов толерантности.

6) Помощь в сохранении прежних значимых социальных и межличностных связей ребенка. Обеспечение преемственности его личной истории с целью сохранения эго-идентичности и предупреждения страха потери себя [6].

2.2.5. Смерть одного из членов семьи

Смерть члена семьи всегда является самым сильным потрясением в жизни всех членов семьи. Это событие влияет на всю семейную систему и определяется значимостью для нее умершего человека (его возрастом, статусом и др.). Имеют значение причины смерти.

Реакция членов семьи на смерть ребенка связана с его возрастом, статусом, имеет значение количество детей в семье. Очень тяжело переживается смерть единственного ребёнка. Родители испытывают очень сильные эмоции отчаяния, тоски, смятения, злости к тем, кто остался жив или как-то виновен в смерти ребенка, и др. Родители, погружённые в боль утраты, не хотят видеть других своих детей, что приводит к возникновению у детей ощущения отвержения, одиночества. Травмированные родители могут начать очень опекать оставшихся детей в результате страха и смятения, находясь в неиссякаемой боли утраты.

Реакция членов семьи на смерть родителя приводит к возникновению неполной семьи и образованию функциональных пустот, что влечет за собой необходимость реорганизации структуры семьи (прежде всего ролевой).

Реакция супруги (супруга) на смерть партнера может быть представлена различным поведением:

1. Проявление нормативного переживания этапов горевания, поиск внутренних семейных ресурсов для преодоления горя при сохранении иерархических параметров семьи и избегания ролевых инверсий.

2. Уход в детей, поиск утешения в детско-родительских отношениях. Данная реакция может осложняться стремлением родителя найти воплощение умершего партнера в одном из детей чреватое появлением перевернутой семейной иерархии, развитием у ребёнка чувства вины.

3. Уход в себя, в собственные переживания и отстранение родителя от семьи, от выполнения родительских функций приводит к появлению у детей чувства одиночества, отверженности и вины за произошедшее.

4. Замена новым партнёром – очень быстрое включение в эмоционально близкие отношения с новым партнером с целью компенсации травмы в связи со смертью супруга (супруги). Часто возникает непонимание со стороны детей. Возможны семейные проблемы и проявления агрессии, а также обвинения в предательстве умершего родителя.

Реакция семьи на попытку суицида одного из её членов выражается в высоком эмоциональном напряжении, вызванном стрессом. Самоубийство всегда затрагивает семью как целое. В этой ситуации необходимы изменения в отношениях и их пересмотр, но

горе и отвержение этому мешают. Семья обладает мощными ресурсами психологической поддержки, интеграции и способна вынести из случившегося важный интеграционный урок, но может и разрушить себя. Психическая травма распространяется не только на пытавшихся покончить с собой, но и на их родственников и близких, переживающих горе. Если последние обращаются за консультированием, то цель работы состоит в принятии и интеграции [13]. В процессе беседы с уцелевшими после самоубийства приходится сталкиваться со следующими темами и чувствами:

1. *Вопрос «Почему?»*. Потребность знать правду обычно приводит к двум заблуждениям: «Это случилось, потому что я сделал (или не сделал) что-то» или «Это произошло, так как кто-то сделал (или не сделал) что-то». У людей появляется чувство вины, в большинстве случаев требуется осознание различий между виной и причиной смерти.

2. *Чувство сожаления*. Часто клиент говорит: «Если бы я... Если бы я сделал... и т. д.» Но дальше обязательно добавляет: «...то он, конечно, был бы жив». Это приводит к аутоагрессивным мыслям и углубляет чувство стыда, становящегося хронической семейной проблемой.

3. *Чувство гнева*. Переживание гнева, как и вины, является естественным, поскольку человек чувствует утрату. В случае самоубийства гнев связан не только с оставленностью, но и с отвержением со стороны того, кто покончил с собой, отказавшись от помощи. Этому немало способствуют предсмертные письма с обвинениями, в которых нельзя оправдаться.

4. *Стигма (клеймо)*. Лишь небольшое число уцелевших после суицида людей обходятся без стигмы и не страдают от клейма, оставленного суицидальной попыткой. Обычно клеймо возникает в силу негативного отношения окружающих к случившемуся. Стигматизация приводит к тому, что уцелевшие, чувствуют себя изгоями и еще больше изолируются от окружения.

5. *Возврат суицидальных намерений*. Описанные эмоциональные переживания могут привести к мысли, что самоубийство является возможной альтернативой жизни. Исследовано, что данные намерения возникают у уцелевших после суицида людей при попытке суицида в 6 раз чаще по сравнению с теми, кто переживает горе вследствие других утрат.

Поведение консультанта в работе с уцелевшими после суицида людьми заключается в следующем:

- быть принимающим и заботливым;
- давать возможность неоднократно возвращаться к обсуждению печальных событий;
- подчеркивать, что переживания являются естественными;
- информировать о системах поддержки личности, например, о группах самопомощи.

Не следует:

- 1) принимать просьбы, которые вы не можете выполнить;
- 2) рационализировать события;
- 3) давать невыполнимые обещания;
- 4) делать замечания типа: «У вас есть еще дети... Это была Божья воля... Не стоит говорить об этом... Это и без того давит на вас...»

2.2.6. Тяжёлая болезнь одного из членов семьи

Больной человек в семье является тяжёлым испытанием для всей семейной системы. К данной категории семей относятся те, в которых один из членов страдает каким-либо серьёзным соматическим либо нервно-психическим заболеванием, а также алкоголизмом и патологической ревностью.

Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкис пишут, что болезнь одного из членов семьи сопровождается нарастанием эмоционального напряжения в семье и физической нагрузки у отдельных ее членов. Жалобы на нервно-психическое напряжение, неуверенность в завтрашнем дне, тревогу наиболее часто встречаются при беседе с членами семей алкоголиков и ревнивцев. Скандалы, неожиданные исчезновения больного из дома, мучительная тревога за него, невозможность строить перспективные семейные планы – все эти события значительно осложняют жизнь семьи [18].

Все трудности, с которыми сталкивается семья больного, можно разделить на объективные и субъективные. К объективным трудностям относятся возросшие материальные расходы семьи, неблагоприятное воздействие сложившейся ситуации на здоровье ее членов, нарушения ритма и распорядка жизни семьи. Субъективные трудности представлены сильными переживаниями, эмоциональной нестабильностью, депрессивностью. У всех членов

семьи наблюдается сильная усталость от поглощающего чувства безысходности ситуации. Уход за больным расценивается как тяжёлый бесконечный труд, вызывающий у всех членов семьи реакцию дистресса. Может возникнуть угроза распада семейной системы. Исследования показывают, что часто именно отец не выдерживает нервно-психического и физического напряжения, возникающего в семье: он либо уходит из семьи, либо стремится устроить свою личную жизнь на стороне, нуждаясь в эмоциональном отдыхе. С другой стороны, болезнь одного из членов семьи может выступать как фактор, стабилизирующий семейную систему по принципу «Тишина ради больного», что усиливает контроль внешних эмоциональных проявлений в поведении членов семьи.

В исследованиях отмечено, что появление в семье психически больного приводит к значительному изменению ее структуры и взаимоотношений между членами семьи. Американский учёный К. Теркельсон разработала концепцию «трёх уровней вовлечённости», в которой обозначается расслоение семьи на три подгруппы:

1. *Первая группа (внутренний слой)* представлена членом семьи, который берет на себя роль главного опекуна, на которого ложится основная тяжесть повседневного ухода за больным. Жизнь данного члена семьи полностью сосредоточена на больном: он постоянно думает о потребностях и нуждах больного, заботится об их удовлетворении, он берёт на себя ответственность за поведение больного и возможные последствия его нарушенного поведения. Он наиболее чувствителен и больше других страдает от любого ослабления и усиления симптомов болезни. Он часто жертвует своей личной жизнью, своими интересами.

2. *Вторая группа (внутрисемейный слой)* – это члены семьи, которые в меньшей степени участвуют в повседневной опеке больного, сохраняя возможность реализации личных планов и интересов. Они продолжают вести активную социальную жизнь (работают, учатся, встречаются с друзьями и др.), но при этом их эмоциональная связь с больным членом семьи достаточно сильная. Им труднее оторваться от своих многочисленных профессиональных, учебных, личных и других дел, вследствие чего они часто беспокоятся, что ухудшение состояния больного может стать угрозой их привычному образу жизни и их планам. Подобные опасения и возникающее чувство вины могут осложнять взаимоотношения с главным опекуном больного члена семьи и провоцировать защит-

ное поведение, например, члены семьи могут говорить о сверхважных делах. В результате может возникать отчуждение между главным опекуном и другими членами семьи.

3. *Третью группу (наружный слой)* составляют близкие и дальние родственники семьи. Они интересуются состоянием дел и самочувствием больного, при этом не вступая с ним в постоянный контакт. Иногда они предлагают свои способы лечения, порой неадекватные и неэффективные, усиливая при этом чувство вины у представителей первой и второй группы. Могут обвинять главного опекуна в неправильном поведении, тем самым маскируя свою беспомощность в сложившейся ситуации [11].

2.2.7. Инцест

Инцест (от лат. *incestus* – нечистый, преступный, греховный) – это интимные отношения между членами одной и той же семьи: между родителями и детьми, между сиблингами и т. д. Инцест является кровнородственным кровосмешением (инцест первого рода).

Ограничения, налагаемые культурой человеческого общества, запрещают инцест. В современном мире инцест считается преступлением, которое преследуется по закону. Запрет на инцест существует достаточно давно. Например, в африканских племенах зулусов мужчина, виновный в инцесте, приговаривался к смерти. В других примитивных культурах самоубийство для такого преступника было обязательным.

Библия табуирует инцест путем включения запрета на него в Моисеевы законы. Наказаниями служили остракизм, ритуальное публичное отлучение от Церкви. В Вавилоне инцест наказывался изгнанием или смертью. В Англии в 1650 году инцест считался преступлением и также карался смертью. Римляне считали физическую близость между членами одной семьи противоестественной. Древние китайцы обезглавливали людей, виновных в инцесте. Законы, запрещающие инцест, вскоре стали всеобщими, распространившись в Европе и США.

Инцестное табу изучалось психоаналитическим направлением в психологии. Например, сексуальное влечение матери к сыну обозначается как *комплекс Пидэ* (перевернутый Эдипов комплекс). Влечение отца к дочери называется *комплекс Арткелэ* (перевернутый комплекс Электры). З. Фрейд в работе «Тотем и табу» описы-

вает сказание о вожде первобытной орды, который принуждал своих сыновей покидать семью, оставляя дочерей для себя. Позднее сыновья объединились, возвратились, убили отца и съели его тело. Этим они выражали уверенность, что приобретут его мужественность и власть. Испытывая вину за совершенное преступление, они объявили противозаконным убийство тотемного животного (символ отца) и установили запрет на половой акт с женщинами в семейной орде. По мнению З. Фрейда, древнее табу является основанием для начала социальной организации, моральных ограничений и религии [16].

Инцестом всегда необходимо считать определенные действия с сексуальным подтекстом, которые совершаются по отношению к объекту инцеста (ребенку, подростку, взрослому) для удовлетворения сексуальных потребностей агрессора, который эмоционально связан с зависящим от него человеком и авторитетен для него. Например, Б. Хеллингер в теории семейной расстановки обозначает, что сексуальная связь между людьми, имеющими большую разницу в возрасте, социальном положении носит инцестное качество, даже если она скреплена юридическими узами брака [17].

Инцест не всегда включает сексуальную связь, он может иметь только психологическую подоплеку, значение которой состоит в переживании жертвой чувства осуществляющегося над ней насилия:

- физическое насилие с сексуальным подтекстом или непосредственно половой акт;
- психологическое насилие, включающее моральное давление с сексуальным подтекстом;
- разговоры на сексуальные темы;
- демонстрация сексуальных действий в присутствии объекта инцеста.

В исследованиях отмечено, что большинство жертв инцеста – это лица женского пола, а 80 % лиц, принуждающих к инцесту, – мужчины. Наиболее распространенной формой инцестного контакта является контакт «отец – дочь». Различают три типа отцов, вступающих в сексуальные отношения со своими дочерьми: отцы-интроверты; отцы-психопаты (со склонностью к промискуитету); отцы с психосексуальным инфантилизмом (со склонностью к педофилии).

Насилие над ребёнком не оставляет для него никакого выбора: с одной стороны, он может бояться репрессий, которым будет подвергнут в случае отказа в близости, с другой стороны, он боится заявить на насильника (рассказать кому-нибудь). Возможны случаи, когда ребенок использует инцестную связь, чтобы получить выгоду для себя или контролировать родительское поведение. Иногда формируется тесная эмоциональная связь между ребенком и агрессором (стокгольмский синдром).

Дети – жертвы сексуального насилия – имеют риск развития следующих нарушений:

- аддикция: такие дети в семь раз чаще злоупотребляют алкоголем или другими веществами, изменяющими состояние сознания;

- склонность к суициду: жертвы инцеста в 10 раз чаще совершают суицидальные попытки;

- занятия проституцией: большое количество случаев детской и подростковой проституции сопровождается наличием в анамнезе ребенка сексуального насилия;

- психические нарушения: у детей – жертв сексуального насилия – симптомы психических нарушений возникают чаще, чем у детей, не подвергавшихся насилию;

- посттравматическое стрессовое расстройство и сексуализированное поведение;

- развитие в зрелом возрасте эмоциональных расстройств (фобии, депрессия) и др.

Анализ иерархической структуры семей, в которых выявлен инцест, указывает на следующие их особенности:

1. Инцестные отношения отца и дочери чаще имеют место там, где отец проявляет доминирующую роль.

2. Инцест между сиблингами характерен для семей с перевернутой иерархией.

3. Инцестные отношения в диаде «мать – сын» в большинстве случаев возникают в матриархальных семьях [5].

2.3. Этика поведения консультанта в работе с семьёй, переживающей ситуацию ненормативного кризиса

Ненормативный кризис приводит к образованию посттравматической стрессовой реакции у членов семьи, которая влияет на их модели поведения и мышления. В целом задача консультирования заключается в создании базовой платформы для формирования новой когнитивной модели жизнедеятельности. Поэтому для членов данных семей необходима аффективная переоценка травматического опыта, восстановление чувства ценности собственной личности и способности дальнейшего существования в мире.

При консультировании семьи в ситуации ненормативного кризиса необходимо придерживаться следующих стратегий:

- *поддерживать развитие адаптивных навыков Я* у членов семьи (создание позитивного отношения к процессу консультирования);

- *формировать позитивное отношение к симптомам* (научить носителя симптома (члена семьи) воспринимать свои расстройства (сильную тревогу, страх и др.) как нормальные для ситуации, которую он пережил, тем самым предотвратить его дальнейшую травматизацию);

- *способствовать снижению избегания* (обозначить для консультируемых тот факт, что избегание всего, что связано с психической травмой, мешает ему переработать ее опыт);

- *нацелить на изменение атрибуции смысла* (изменить смысл, который член семьи придает перенесенной психической травме, создать у него ощущение контроля над травмой).

В процессе консультирования необходимо учитывать два типа ситуаций, которые способствуют развитию психотравмирующих стрессовых реакций у членов семьи:

Тип 1. *Краткосрочное, неожиданное травматическое событие*, которое может быть представлено в виде внезапной смерти члена семьи, сексуального насилия, естественной катастрофы, а также факта измены супруга, воспринимаемого как внезапное (неожиданное) событие.

Значение по типу 1. Членам семьи не хватает психологических ресурсов совладания. Поэтому событие оставляет сильный след в психике (например, люди часто видят сны, в которых при-

сутствуют те или иные аспекты события, и др.). Проявляется навязчивая мыслительная деятельность, связанная с событием, высокая физиологическая реактивность (например, может быть истерика при любой попытке воспоминания, усиление защиты избегания).

Тип 2. *Постоянное и повторяющееся воздействие травматического стрессора*, которое чаще всего имеется в семье с тяжелобольным членом, когда длительное время семья испытывает социальные и материальные проблемы: безработица, материальные лишения (нищета), отсутствие автономного жилья, пьянство одного из членов семьи и др.

Значение по типу 2. Членам семьи не хватает психологических ресурсов совладания. Сначала переживается как травма типа 1, но по мере того как травматические события повторяются, члены семьи переживают страх и чувство беспомощности постоянного повторения травмы. Результатом может стать изменение Я-концепции и образа мира членов семьи, сопровождающееся чувствами вины, стыда и снижением самооценки. Диссоциация, отрицание, онемение, отстраненность выступают как попытка защититься от непереносимых переживаний.

Психологи-консультанты, работающие с семейными проблемами в ситуации ненормативного жизненного кризиса, могут быть подвержены синдрому вторичной травмы, или *вторичного травматического стресса* (Secondary Traumatic Stress). Это изменения во внутреннем опыте консультанта, возникающие в результате его эмпатической вовлеченности в отношения с членами семьи, переживающими травматическое состояние. Отмечено, что специалисту трудно избежать вторичной травмы, так как он включён в процесс сопереживания страданию. Каждый психолог испытывает огромное желание как можно скорее облегчить боль консультируемого. Когда это не получается, возникает чувство разочарования и собственного бессилия, что усиливает разрушительное действие вторичной травмы. Вторичный травматический стресс связан с так называемым синдромом выгорания, хотя и не является его полным аналогом. Исследователи указывают на специфическое отношение специалиста к своей работе, в том числе и к работе консультанта, которое приводит к появлению синдрома выгорания. К числу таких установок относятся: 1) полное посвящение себя работе, погружение в неё с головой; 2) чувство грандиозности выполняемой работы, которое служит основой для самооценки. Когда профессионал

видит, что это не приводит к желаемым результатам, что работа не дает чувства значимости и ценности, которого ему не хватает, появляется синдром выгорания [3].

2.4. Применение психотехник, в работе с кризисными состояниями в практике психологического консультирования семьи

«Работа с чувством потери»

1. Сначала нужно выяснить, что вы представляете, думая об утрате. Многие люди думают о свершившейся или предстоящей потере, представляя себе картинку, образ этого человека, причем образ может быть парящим, размытым, нечетким, плоским, прозрачным, либо вместо умершего человека они могут мысленно видеть его могилу. При этом обычно вспоминаются хорошие моменты, связанные с этим человеком, как недоступные теперь ресурсы. Когда вы думаете о том, кого вы потеряли, проанализируйте, какие образы вас посещают, как вы представляете себе этого человека, где в пространстве этот образ находится, его яркость, четкость, объемность, размеры, цвета, есть ли там движения и звуки.

2. Теперь подумайте о человеке, который уже ушел из вашей жизни, но при мысли о котором вы чувствуете себя хорошо. Вы ощущаете его присутствие или наполненность, но не пустоту. Так же, как и в первом случае, проанализируйте эту картинку, разложив ее на субмодальности: ее местоположение, цвета, размеры, яркость, звуки, объем, движения. Подумайте, чем этот образ отличается от первого. Выявите субмодальные отличия. Например, в первом образе нет движения и звуков, он нечеткий, серые цвета, а во втором образе есть голоса людей, движения, прикосновения, яркие приятные цвета, реальные размеры и т. д.

3. Теперь измените субмодальности первой картинку на субмодальности второй исходя из тех отличий, которые вы обнаружили, т. е. образ утраченного человека будет теперь расположен там же, где и вторая картинка, будет иметь те же цвета, звуки, движения, размеры, объемность, ощущения.

4. Теперь, думая о приятных моментах общения с этим человеком, постарайтесь понять, что важного, ценного было в ваших с ним отношениях. Что вы получали для себя от этих отношений.

Например, одни люди ценят чувство надежности, защищенности, интимную сторону отношений, другие говорят о качествах взаимопонимания, доверия, творчества, о чувстве юмора и т. д.

5. Когда вы определите, что создавало ценность ваших отношений, поместите это на отдельной картине в другом месте. Эта картина может быть более абстрактной, изображения могут быть более символическими, но она сохранит суть тех особых переживаний, которые вы испытали, общаясь с этим человеком. Ощутите присутствие в вашей жизни всех этих ценностей, как если бы это происходило с вами сейчас.

6. Теперь на картине, которую вы помещаете в новое место, представьте то, что из этих ценностей вы могли бы перенести в будущее. Каким образом те же самые ценности могут быть удовлетворены общением с другими людьми, какого рода занятия могут приносить вам эти хорошие чувства? Возможно, что картина может быть смутной и нечеткой, т. к. вы не знаете, кого вы встретите в будущем, но на этой картине вы заметите те же самые значимые для вас образы. Представление о том, каким образом вы можете ощутить те же самые ценности с другим человеком, направит ваше внимание на поиск новых отношений и занятий.

7. Эти новые отношения и занятия можно представить как некий фильм о себе на уровне образов, звуков, ощущений. Убедитесь в том, что эти новые отношения и занятия не приносят вреда вам и окружающим. Это означает, что вы не выбрали для себя, например, такие вредные вещества, как алкоголь или наркотики, или такие рискованные виды поведения, как азартные игры, быстрая езда на автомобиле и т. д.

8. Теперь возьмите эту картину и размножьте ее, как если бы это была колода карт. При этом каждый раз каждую карту поворачивайте немного иначе, сохранив при этом все те же приятные образы.

9. Когда вы получите множество картин, представьте, что вы бросаете их в будущее. При этом они рассеиваются повсюду в будущем, одни ближе, другие дальше, чтобы вы могли почувствовать те ценные вещи, которые будете получать от них в будущем.

«Работа с чувством зависимости»

Технику «Работа с чувством зависимости» полезно использовать вместе с методом «Работа с чувством потери», так как часто справиться с утратой, эмоционально отделить себя от человека мешает сильная эмоциональная зависимость.

Найдите спокойное место, где вы сможете погрузиться в себя на 15–20 минут, чтобы пройти через данный процесс.

1. Определите другого человека. Представьте того, от кого вы, по вашему мнению, зависимы или кто наполняет все ваши чувства. Большинство людей представляют родственника или возлюбленного.

2. Почувствуйте, что вы связаны с этим человеком. Представьте, что этот человек стоит рядом с вами. Если вы не видите внутренние образы, просто почувствуйте и сделайте вид, что это происходит. Притроньтесь к нему, чтобы почувствовать, какой он, проанализируйте, что вы ощущаете, находясь рядом с ним. Особенно обратите внимание на чувство связи с этим человеком. Теперь обратите внимание на то, что дает вам чувство связанности с ним. Может быть, у вас возникает ощущение, что вы связаны физически? Может быть, это непосредственная связь между вашими телами, а может быть, вы соединены с помощью нитей или еще как-нибудь? Обратите внимание на то, где происходит соединение. Многие люди ощущают эту связь в области желудка, груди или паха. Полностью ощутите эту связь, проанализируйте, как она выглядит, что вы при этом чувствуете.

3. Временная независимость. А теперь постарайтесь порвать эту связь хотя бы на мгновение. Что вы при этом почувствуете? Вы можете сделать это, если представите, что ваша рука стала острой, как бритва, вы перерезаете или рвете связывающую вас нить... Большинство людей чувствуют себя при этом очень неудобно. Это означает, что данная связь играла в их жизни важную роль. На данном этапе вам еще не следует действительно рвать эту связь, так как вы не нашли ей серьезную замену.

4. Найдите позитивную цель. Спросите себя: «Что я действительно хочу от этого человека? Приносит ли мне это удовлетворение?» Затем спросите: «А какую пользу это мне приносит?» Продолжайте задавать себе этот вопрос до тех пор, пока вы не дойдете

до самой сути ответа. Это может быть уверенность, безопасность, защита, любовь или чувство собственного достоинства...

5. Развивайте ваше Я. Сейчас повернитесь вправо (некоторые люди предпочтут повернуться влево) и создайте полный трехмерный образ себя, превосшедшего ваш уровень. Это тот же вы, но обогнавший вас в развитии. Он способен решить проблемы, с которыми вы столкнулись в данный момент. Он любит и ценит вас, он стремится воспитать и защитить вас. Он может дать вам то, к чему, как мы выяснили на четвертом этапе, вы действительно стремитесь. Вы можете обратить внимание на то, как он двигается, какое у него выражение лица, как звучит его голос, вы можете прикоснуться к нему, чтобы почувствовать, какой он, этот ваш более опытный двойник. Если вы не можете увидеть себя, то постарайтесь другого себя почувствовать. Некоторые люди ощущают тепло или видят свет, окружающий более развитого двойника.

6. Трансформируйте связь с другим человеком в связь с собственным Я. Вновь обратитесь к тому человеку, с которым вы связаны. Увидьте и почувствуйте существующую между вами связь. После этого быстро порвите то, что вас связывает, и немедленно соединитесь со своим развитым Я. Либо переместите образ этого человека в другое место и там, где раньше был его образ, представьте свое другое Я. При этом новая связь должна выглядеть точно так же, как и предыдущая. Насладитесь возникшим чувством зависимости от человека, на кого вы всегда можете положиться, самого себя. Поблагодарите это ваше Я за то, что оно здесь, рядом с вами. Отныне у вас есть компаньон, который поведет вас за собой в будущее, прокладывая вам дорогу, охраняя вас.

7. Уважение к другому. Оглянитесь на человека, с которым вы были связаны. Обратите внимание на оборванные нити, соединявшие вас. Убедитесь, что у этого человека есть возможность восстановить оборванную связь, присоединив ее к себе самому. Если нить, соединявшая вас, исходила у него из пупка, посмотрите, как она возвращается к нему в сердце. Если между вами не существовало никаких связующих нитей, то представьте, что этот человек соединяется со своим собственным развитым Я, точно так же, как это произошло с вами. Увиденное позволит вам почувствовать, что этот человек тоже выиграл от произошедшего, так как приобрел более сильное чувство собственной личности. Почувствуйте, как выиграли от случившегося ваши с ним отношения.

8. Усиление вашей связи с собственным Я. Теперь вновь вернитесь к своему развитому Я, с которым вы отныне связаны. Войдите в него и оттуда посмотрите на себя. После того как вы полностью насладитесь новым ощущением, вернитесь на свое прежнее место, сохранив в себе это чувство.

9. Перенесение в будущее. Обратите внимание на то, что изменится, если вы представите, что отныне вы связаны с людьми на более прочном основании. Представьте, что вы отправляетесь в будущее, взяв в качестве спутника свое новое Я. Вы можете почувствовать, как это Я справляется с теми трудностями, которые возникают у вас на пути.

«Автоматическое самоисцеление»

Данный метод научит вас, как запрограммировать свой мозг на автоматическое исцеление от болезней и травм (в том числе и психологических). Безусловно, нет никаких гарантий того, что вы непременно выздоровеете, хотя многие люди продемонстрировали феноменальные результаты в восстановлении своего здоровья.

1. Определите, что вы хотите автоматически излечить. Это может быть либо болезнь, либо травма.

2. Решите для себя, как вы поймете, что процесс исцеления идет или уже произошел. Спросите себя: «После того как болезнь пройдет, что изменится в моих ощущениях? Что позволит мне понять, что процесс выздоровления идет? Какие видимые изменения или изменения в ощущениях произойдут, когда болезнь пройдет? Как на эти изменения будут реагировать окружающие? Как изменится моя жизнь?»

3. Подберите только вам присущее ощущение автоматического исцеления. Представьте то, что напоминало бы вам ту болезнь или травму, которую вы бы хотели исцелить, зная при этом, что это возможно исцелить автоматически, без какого-либо вмешательства извне. Выберите то, что может пройти независимо от того, что вы сами при этом делаете, то, что просто не может не произойти. Наиболее простыми примерами могут служить порезы, царапины, мозоли, растяжение связок, простуда, грипп. Все мы сталкивались с такими проблемами и из опыта знаем, что они могут пройти сами по себе. Итак, представьте то, что, на ваш взгляд, похоже на болезнь, которую вы хотите исцелить.

4. Вспомните о случае, когда все прошло само собой. Представьте, что это происходит в настоящий момент. Итак, если бы вы порезались (или с вами бы произошло что-то еще, в зависимости от того, что вы выбрали, на этапе 3 прямо сейчас, вы были бы уверены, что все пройдет само собой, не так ли? Обратите внимание, как вы представите, что порезались прямо сейчас, зная при этом, что все пройдет само собой.

5. Установите разницу в кодировании опыта автоматического самоисцеления (этап 4) и вашей болезни или травмы (этап 1). Как вы думаете о своей болезни, которая не прошла, что возникает у вас в сознании, где именно? Видите ли вы ее прямо перед собой, в своем теле или немного в стороне?

6. Задайте те же вопросы и по отношению к своему опыту автоматического самоисцеления (этап 4). Когда вы представляете, что порезались прямо сейчас, где вы видите возникший образ? У большинства людей он обычно возникает совсем в другом месте. Может быть, первое вы видите на своем теле, а травма, которую лишь предстоит исцелить, предстает перед вами как бы со стороны.

7. Итак, обратите внимание на все различия в кодировании. Может быть, одно будет цветным, а другое – черно-белым, одно будет слайдом, а другое – фильмом. Может быть, они будут разных размеров и расположены на разном расстоянии от вас. Вам нужно понять, как ваш мозг определяет, что первое может пройти самостоятельно, а второе не может. Опираясь на свой опыт самоисцеления, можете ли вы сказать, чем та область, где идет процесс заживания, отличается от окружающих тканей? Многие люди представляют эту область более крупной, яркой, пульсирующей, светящейся и т. д. Очень важно это заметить, так как именно благодаря этому ваш мозг понимает, что данной части тела следует уделить особое внимание. Возможно, вы захотите записать ваши представления об опыте самоисцеления, чтобы лучше его запомнить.

8. А сейчас превратите свое ощущение неизлечимости в ощущение самоисцеления. Вам предстоит перекодировать свою травму или болезнь точно так же, как ваш мозг закодировал болезнь, подлежащую самоисцелению. Это означает, что вы превратите ощущение неизлечимости в ощущение автоматического самоисцеления. Отныне вы будете представлять свою болезнь или травму, используя тот код, который ваш мозг автоматически воспринимает как код самоисцеления. Воспользуйтесь информацией, полученной

на этапе 5, и сделайте это. Если состояние неизлечимости представлялось вам ранее в виде слайда, изображавшего болезнь, или фильма, в котором вам становилось все хуже и хуже, прежде всего измените эти образы, представьте, что ваше состояние постоянно улучшается, представьте тот образ, который возникает у вас, когда вы думаете о самоисцелении. Затем перенесите ваш опыт неизлечимости в то место, где у вас располагался опыт самоисцеления. Сделать это можно следующим образом:

а) если вы представляете процесс самоисцеления на теле в подходящем для этого месте, то можете представить неизлечимый процесс тоже на теле в соответствующем месте. Другими словами, если вы видите заживающий порез на руке и хотите вылечить позвоночник, представьте процесс исцеления вашего позвоночника непосредственно у себя на спине;

б) если же вы видите процесс заживления пореза не на себе, а на картинке себя со стороны, прямо напротив вас, представьте исцеление вашего позвоночника на подобной картинке, расположенной точно в том же месте, что и образ с порезанным пальцем. Некоторые люди используют вместе а) и б), представляя себе процесс исцеления как на своем собственном теле, так и на картинке, расположенной напротив;

в) сделайте так, чтобы образ исцеления болезни полностью совпадал с вашим опытом самоисцеления (такие же цвет, размер, звук, движение, местоположение, яркость, ощущения). Если ощущение самоисцеления сопровождается цветом или выглядит красочно, сделайте опыт неизлечимости точно таким же.

9. Проверьте, что ваша травма или болезнь действительно запрограммирована на самоисцеление. Еще раз представьте свое ощущение самоисцеления и сравните его с тем, как вы теперь видите свою болезнь или травму. Если вы заметите, что между ними по-прежнему существуют какие-то различия, устраните их, приведя эти два образа в абсолютное соответствие. Когда неизлечимое программируется как самоизлечимое, многие люди немедленно замечают заметные изменения в ощущении болезни или травмы. Стал ли образ вашей болезни или травмы таким же реальным, как ваш опыт самоисцеления? Если нет, вновь проанализируйте существующие между ними различия и приведите эти два образа в полное соответствие. Многие люди считают, что то, как они видят болезнь, полностью меняет дело. Однако можно также проанализиро-

вать, что вы при этом слышите, что вы говорите сами себе. Если процесс самоисцеления сопровождается у вас какими-либо звуками или словами, непременно перенесите их на процесс исцеления болезни или травмы. Постарайтесь, чтобы звуки при этом не изменялись и исходили из того же места.

10. Создайте еще один пример автоматического самоисцеления и поместите его мысленно в свое прошлое.

11. Создайте еще один образ, когда ваш организм уже выздоравливал от подобной болезни или травмы, и поместите его в свое прошлое. Обязательно убедитесь в том, что созданное вами новое воспоминание ничем не отличается от каких-либо других прошлых воспоминаний и выглядит лично для вас таким же реальным. Поскольку большинство из нас судят о реальном и воображаемом, опираясь на свой прошлый опыт, этот этап значительно повышает действенность данного метода.

Большинству людей достаточно восьми этапов, чтобы начался процесс выздоровления. В ходе работы на этих этапах мы переориентировали свой организм на выздоровление как на сознательном уровне, так и на подсознательном. Но иногда полезно добавить к этому этапу еще два. При этом вы ничего не теряете, а только приобретаете.

12. Сделайте экологическую проверку: не сопротивляетесь ли вы внутренне выздоровлению? Закройте глаза и погрузитесь в себя. Спросите себя: «Не возражает ли какая-нибудь часть моей личности против автоматического исцеления?» Если ответ будет отрицательным, вы можете переходить к следующему этапу.

13. Если же вы получите ответ «да», то представленный метод поможет вам уладить эти внутренние противоречия и откроет вам путь к исцелению. Умение понимать свои внутренние сигналы – это чрезвычайно ценный навык, находящий себе применение в разных сферах жизни.

14. Обычно возражения возникают из-за того, что какая-то ваша часть вдруг осознает, что в случае выздоровления она лишится чего-то очень важного. В психологии это обычно называют вторичной выгодой. Возможно, что благодаря болезни вы добились любви и внимания окружающих, получили возможность отдохнуть от работы и других обязанностей, нашли время ответить на письма и т. д. Когда причина возражений именно в этом, следует найти другие способы достижения желаемого, не подключая к этому бо-

лезнь или травму. Особенно внимательно относитесь к возражениям, если речь идет о серьезной болезни, и вы будете вынуждены вследствие этого внести поправки в привычный для вас стиль жизни, если ваша болезнь заметно влияет на жизнь окружающих вас людей.

15. Войдите в контакт со своей внутренней мудростью, чтобы поддержать процесс выздоровления. Погрузитесь в себя и спросите свое подсознание: «Что еще я могу сделать, чтобы поддержать автоматический процесс самоисцеления?» Обратите внимание, какие за этим вопросом последуют образы, ощущения и мысли. Остается лишь удивляться тому, какие прекрасные советы мы можем дать себе, когда умеем спрашивать и слушать. Часто, когда мы получаем советы от самих себя, мы больше доверяем им, стремимся им следовать.

16. Обратите особое внимание на то, какие изменения вам следует внести в стиль жизни, чтобы ускорить процесс выздоровления. Если ваше привычное поведение в полном порядке, то организм получает больше возможности излечить себя. Спросите: «Что может предложить мое внутреннее Я в отношении моей диеты, отдыха, режима работы и т. д.?» При этом бывает, что типичный набор правил, предложенный другим людям с той же болезнью, окажется неприемлемым для вас. Ваше внутреннее, подсознательное Я часто осознает это раньше, чем сознание.

Когда идет речь о каких-то серьезных болезнях, данный этап полезно повторять ежедневно или еженедельно – до тех пор, пока болезнь полностью не пройдет. Иногда вы будете получать совет, а иногда сигнал о том, что вам надо продолжать в том же духе.

Этот этап помогает понять, поддерживают ли ваши привычки процесс выздоровления. Если вы плохо питаетесь, не досыпаете, перетруждаетесь, то исцеление затруднено. Вам придется прилагать усилия, чтобы вести правильный образ жизни. Если вы игнорируете потребности своего организма, например, в отдыхе, то он будет возмущаться и посылать вам сигналы в виде боли и других симптомов. Если вы эти сигналы игнорируете, то организм усиливает и усиливает их до тех пор, пока вы не обратите внимание на свое здоровье и не начнете заботиться о нем, приобретая полезные привычки [11].

Ресурсные состояния

«Моя жизнь и смерть»

Дерево весной цветет, летом плодоносит, осенью сбрасывает листья, зимой жизнь в нем замирает, весной оно вновь пробуждается, тянется к свету и любви. Почувствуйте себя и цветущим деревом, и летним деревом, и осенним, постарайтесь представить и почувствовать, что такое дерево зимой. Затем вновь почувствуйте себя расцветающим деревом.

А теперь представьте себе необозримую гладь океана. Он огромен, силен, могуч, а вы – одинокая капля в нем. Вас поднимает на гребень волны и срывает ветром с поверхности океана. Солнечный луч превращает вас в крошечное облачко, вы поднимаетесь и соединяетесь с большим облаком. Ветром вас уносит вдаль, облако теряется среди заснеженных горных вершин, проливается дождем, и вы превращаетесь в маленькую льдинку. Яркое солнечное утро растапливает льдинку, и вы каплей воды уходите в землю, сливаетесь с подземной рекой. Родник выплескивает вас в горный поток, и река снова уносит вас в океан. И снова вы – капля воды в океане жизни. Но теперь вы знаете, что способны пройти свой путь в одиночку.

«Работа со стихиями»

Закройте глаза и вспомните самый чистый легкий *воздух*, каким вы дышали когда-либо. Медленный плавный вдох – и легкий чистый воздух наполняет кисти рук, плечи, выдох – и он выходит через руки. Вдох – воздух заполняет ступни, голени, бедра, живот, грудь; выдох – и он плавно выходит через ноги. Вдох – воздух заполняет все ваше тело. Свойства воздуха – это теперь свойства вашего тела: легкость, прозрачность, невесомость. Вы и есть этот чистый, прозрачный легкий воздух.

Представьте себе ласковую голубую *воду*. Вы лежите в голубом бассейне. Вдох – и вода заполняет ваши руки, плечи. Выдох – и она выходит через руки. Вдох – и вода заполняет наши ноги, выдох – выходит через ноги. Вдох – и вода заполняет вашу голову, выдох – выходит. Вдох – и все ваше тело полностью наполняется чистой голубой водой. Вы растворяетесь в ней. Свойства воды – это теперь свойства вашего тела и вашей психики: текучесть, подвижность, всепроницаемость.

А теперь представьте бушующий *огонь*. Вы дышите всей поверхностью тела, и с каждым вдохом огонь заполняет ваши руки, ноги, грудь, живот, голову. Вы заполнены бушующим пламенем, и свойства огня – это отныне ваши свойства.

Представьте себе легкий серебристый *металл*. Медленный плавный вдох – и ваши руки и ноги заполняются металлом. Почувствуйте, как свойства металла становятся вашими свойствами: прочность, надежность, стойкость.

Теперь представьте тяжелую, рыхлую и надежную *землю*. Вы лежите на земле и дышите всей поверхностью тела. С каждым вдохом вы втягиваете в себя землю и наконец растворяетесь в ней. Свойства земли – это теперь ваши свойства: стабильность, надежность, уверенность.

Представьте себе мощное, красивое *дерево*. Вдох – ваши руки и плечи становятся ветвями этого дерева. Выдох – и вы обретаете все свойства этого дерева: гибкость, грациозность, прочность.

«Техника волка»

Закройте глаза и представьте, что вы плавно погружаетесь в сон в своей постели. Вы проваливаетесь в глубины своего Я, опускаясь до опыта своей генетической памяти. Сумерки... Вы растворяетесь в темноте. Вы и есть эта темнота. Но вот далеко-далеко впереди забрезжил свет. Он становится все ярче и ярче, вы попадаете в зону света в бескрайней степи. Вы – волк. Вы чувствуете свои сильные лапы, острые клыки, гибкое тело. Вы крупный и мощный хищник. Вы несетесь по степи, для вас она – дом родной. Но вдруг вы замечаете за собой погоню: вас преследуют три матерых волка. Сама смерть несется за вами по пятам. Вам не уйти от погони, и вы внезапно поворачиваетесь к ним с твердым намерением их уничтожить. Вы чувствуете сильнейший прилив энергии. Вы набрасываетесь на первого волка и разрываете ему горло. Наскакиваете на второго и перегрызаете ему лапы. Но самый мощный третий волк впивается клыками вам в бок. Вас захлестывают острая боль и злоба, которые мгновенно переходят в ярость, и вы загрызаете последнего противника насмерть. На степь уже опустилась ночь, и полная луна заливает леденящим светом округу. Вдруг вы, глядя на луну, начинаете выть древним воем мощного хищника, который вам самому жуток и непонятен. Вой переходит в дрожь. Но эта дрожь постепенно заполняет ваше тело и душу уверенно-

стью и силой. Вы оказались сильнее трех могучих волков! Тьма сгущается. Вы ложитесь на землю и засыпаете. И просыпаетесь здесь и сейчас: сильным, ловким, уверенным в себе человеком.

«Поплавок»

Жизнь не так проста, как кажется, временами она преподносит сюрпризы. Ни один страховой полис не избавит вас от решения трудных задач, но, конечно, каждому испытания посылаются по силам.

Представьте себе бурное море, шторм, ураган, смывающие все на своем пути мощные волны. Внезапно ваш взор выхватывает поплавок, уходящий под воду и снова вынырывающий на гребне волны. Представьте, что вы и есть этот поплавок, а бурное море – ваша жизнь. На вас накатываются волны житейских невзгод, но вы непотопляемы. Вы снова и снова всплываете на поверхность. Ваша уверенность и ваша удача наполняют этот поплавок и выталкивают его на поверхность. Наконец море, не одолевшее вас, успокаивается, из-за туч выглядывает солнце, и вы – поплавок – наполняетесь солнечными лучами удачи. Вы пережили очередной шторм в своей жизни и стали победителем. Представьте себе последующие возможные ураганы в вашей жизни. Из них вы тоже выйдете победителем, непотопляемым поплавком.

«Сила вашего рода»

Обретение силы своего рода – один из краеугольных камней обретения веры в себя, уверенности в своих возможностях. Насколько хорошо вы знаете свою генеалогию? Какие качества родового характера вам присущи?

Постарайтесь вспомнить максимальное число своих родственников, представить их лица, вспомнить походку, интонации голоса. А теперь вспомните свое самое любимое место отдыха, где вы чувствуете себя комфортно и спокойно.

Закройте глаза и представьте, что вместе с вами там же находятся и все ваши родственники. Вы их видите всех сразу. Все вместе вы действительно похожи на дерево, у которого много сильных раскидистых ветвей. И вы – одна из этих ветвей. В ваших жилах течет кровь многих поколений ваших предков, их гены – ваши гены.

А теперь определите лучшего из вашего рода и слейтесь с ним воедино. Окунитесь в его жизнь. Как он работал? Как он об-

щался с людьми? Как он переживал победы и поражения? Почувствуйте силу его духа так, чтобы она стала вашей силой. А теперь попробуйте подойти к другим, избранным вами представителям рода. Обратитесь к ним, попросите поддержки и защиты. Когда-то и вас не станет на этой земле, вы для кого-то станете ангелом-хранителем, а ваши потомки будут вспоминать вас, гордиться вами. Так попросите эту силу сейчас у своих предков. Поблагодарите их и попрощайтесь. Сделайте глубокий вдох, выдох – и вернитесь в этот мир [2].

Выводы по главе

Кризис (англ. *crysis* – разделение дорог) – это острая ситуация для принятия какого-то решения, поворотный пункт, переворот, пора переходного состояния, перелом, при котором неадекватность средств достижения целей рождает непредсказуемые проблемы, и т. д.

Ненормативный семейный кризис – это кризис, возникновение которого потенциально возможно на любом этапе жизненного цикла семьи и связано с переживанием негативных жизненных событий, определяемых как кризисные. К событиям ненормативного семейного кризиса относятся: **измена, развод, повторный брак, смерть одного из членов семьи, тяжёлая болезнь одного из членов семьи, инцест**. Кризис – это физическое и психическое страдание, с одной стороны, и трансформация, развитие и рост – с другой. Проблема смысла жизни в своем предельном варианте завладевает человеком в кризисной ситуации и становится особенно насущной. Невозможность находиться в привычной для индивида обстановке отношений и идентификаций (по накатанной схеме: дом, работа, коллеги и др.), которые в основном являются внешними по отношению к психической реальности, обозначена безотлагательной перестройкой системы ценностей и смыслов существования в целом.

Ненормативный кризис приводит к образованию **посттравматической стрессовой реакции** у членов семьи, влияет на их модели поведения и мышления. В целом задача консультирования заключается в создании базовой платформы для формирования новой когнитивной модели жизнедеятельности. Поэтому для членов данных семей необходима аффективная переоценка травматическо-

го опыта, восстановление чувства ценности собственной личности и способности дальнейшего существования в мире.

Психологи-консультанты, работающие с семейными проблемами в ситуации ненормативного жизненного кризиса, могут быть подвержены синдрому вторичной травмы, или ***вторичного травматического стресса*** (Secondary Traumatic Stress). Это изменения во внутреннем опыте консультанта, возникающие в результате его эмпатической вовлеченности в отношения с членами семьи, переживающими травматическое состояние.

Основные понятия

Ненормативный семейный кризис

Измена

Развод

Повторный брак

Смерть одного из членов семьи

Тяжёлая болезнь одного из членов семьи

Инцест

Посттравматическая стрессовая реакция

Вторичный травматический стресс

Вопросы для самопроверки

1. В чём заключается суть феномена ненормативного семейного кризиса? Как влияют базовые закономерности кризисных жизненных переживаний на личность?

2. Проведите описание психологических особенностей развёртывания таких ненормативных кризисов семьи, как измена, развод, повторный брак, смерть одного из членов семьи, тяжёлая болезнь одного из членов семьи, инцест.

3. Каких стратегий должен придерживаться психолог-консультант в работе с семьёй, переживающей ситуацию ненормативного кризиса?

4. Что такое *вторичный травматический стресс*? Причины его возникновения, как он влияет на профессиональную деятельность психолога-консультанта?

Список литературы

1. *Андреева, Т. В.* Семейная психология: учебное пособие / Т. В. Андреева. – СПб. : Речь, 2005.
2. *Вагин, И.* Психология жизни и смерти / И. Вагин. – СПб. : Питер, 2002.
3. *Водопьянова, Н. Е.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2008.
4. *Гозман, Л. Я.* Психология эмоциональных отношений / Л. Я. Гозман. – М., 1987.
5. *Каприо, Ф.* Многообразие сексуального поведения / Ф. Каприо. – М., 1995.
6. *Карабанова, О. А.* Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: учебное пособие / О. А. Карабанова. – М. : Гардарики, 2007.
7. *Козлов, В. В.* Работа с кризисной личностью / В. В. Козлов. – М. : Изд-во Института психотерапии, 2003.
8. *Кочунас, Р.* Основы психологического консультирования / Р. Кочунас. – М., 1999.
9. *Кратохвил, С.* Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний / С. Кратохвил. – М., 1991.
10. *Кюблер-Росс, Э.* О смерти и умирании / Э. Кюблер-Росс. – Киев, 2001.
11. *Малкина-Пых, И. Г.* Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И. Г. Малыкина-Пых. – М. : Эксмо, 2005.
12. *Маслоу, А. М.* Психология бытия / А. М. Маслоу. – М. : Рефлбук ; К. : Ваклер, 1997.
13. *Моховиков, А. Н.* Телефонное консультирование / А. Н. Моховиков. – М. : Смысл, 2001.
14. *Олифиревич, Н. И.* Психология семейных кризисов / Н. И. Олифиревич, Т. А. Зинкевич-Куземкина, Т. Ф. Велента. – СПб. : Речь, 2006.
15. *Райх, В.* Сексуальная революция / В. Райх. – СПб. ; М.: Университетская книга ; АСТ, 1997.
16. *Фрейд, З.* Тотем и табу // Я и Оно. – Тбилиси, 1991. – Т. 1.
17. *Хеллингер, Б.* Порядок любви / Б. Хеллингер. – М. : Изд-во Института психотерапии, 2001.
18. *Эйдемиллер, Э. Г.* Психология и психотерапия семьи / Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкис. – СПб., 2000.

ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ

Гомеостаз (семейный гомеостаз) – стремление системы (семейной системы) к стабильности или устойчивому положению.

Границы подсистем – эмоциональные барьеры, которые защищают и поддерживают целостность индивидов, подсистем и семей. Границы включают правила, определяющие паттерны интеракций. Границы разделяют меньшие по размеру группы внутри более крупной системы (например, индивидов, сиблингов, родителей), расширенную семью.

Запутанные границы – слишком хрупкие границы, которые слабо разделяют подсистемы.

Идентифицированный пациент (носитель симптома) – член семьи, отклоняющееся поведение и психологические проблемы которого являются непосредственным поводом обращения семьи к консультанту.

Измена (адюльтер от фр. *adultere* – прелюбодеяние) обозначается как вступление лица, состоящего в браке, в половую связь с лицами из других брачных пар или с одинокими мужчинами и женщинами.

Инконгруэнтная семейная адаптация – негибкое реагирование семьи на системные стрессоры, сдвиги и травмы усилением ригидных схем и способов взаимодействия.

Инсайт (от англ. *insight* – проникательность, проникновение в суть, понимание, озарение, внезапная догадка) – это форма познания себя и своих способностей управлять своим Эго с помощью опыта автономного постепенного контроля над импульсами, подлежащими коррекции.

Инцест (от лат. *incestus* – нечистый) – это интимные отношения между членами одной семьи: между родителями и детьми, между сиблингами и т. д.

Компетентность семьи – способность семьи менять свою структуру, чтобы удовлетворять внутренние и внешние потребности.

Круговая каузальность (петли круговой каузальности в семье) – причинно-следственная последовательность, в которой объяснение какого-либо паттерна приводит обратно к первопричи-

не, либо подтверждая её, либо меняя: А вызывает В, В вызывает С, что вызывает или модифицирует А. Данный процесс создаёт петли круговой каузальности в семье, а именно: поведение одного члена семьи влияет на поведение другого, что, в свою очередь, оказывает влияние на первого.

Ненормативный семейный кризис – это кризис, возникновение которого потенциально возможно на любом этапе жизненного цикла семьи и связано с переживанием негативных жизненных событий, определяемых как кризисные.

Нормы – набор ожиданий и ограничений, которые руководят поведением группы или членов семьи.

Парадоксальные техники – это комплекс методов, основанный на эффекте парадокса, когда членам семьи даются противоречивые инструкции, поведение меняется в результате принятия или отвержения рекомендаций консультанта.

Поведенческие техники – это комплекс методов, направленных на уменьшение конфликтов и стимулирование эффективных внутрисемейных взаимодействий через непосредственное выполнение заданий, предложенных консультантом, выполняемых во время консультации или дома.

Посттравматическая стрессовая реакция – это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства, состояние, возникающее у человека, который пережил нечто, выходящее за рамки его обычного человеческого опыта.

Правила семейные – явные или скрытые нормы, которые организуют интеракцию членов семьи в более или менее стабильную систему.

Развод – это разрыв супружеских отношений в его юридическом, экономическом и психологическом аспектах и реорганизация семейной системы. События развода всегда сопряжены с продолжительными и болезненными переживаниями всех членов семьи.

Разобъённые границы – слишком прочные границы, которые ригидно разделяют семейные подсистемы.

Роли семейные – индивидуально определяемые паттерны поведения, которые подкрепляются ожиданиями и нормами семьи.

Семейный диагноз – клиническая основа семейной психотерапии (семейного консультирования), требует от специалиста знания системного подхода и умения собрать анамнестические сведения.

Семейная иерархия – распределение по силе, значимости и авторитетности (социальной, личностной, материальной и др.) семейных подсистем. В дисфункциональных семьях часто присутствует феномен перевёрнутости семейной иерархии, которая существует на фоне симбиотических связей, коалиций и смещения семейных ролей.

Семейная история – это способ организации жизненных событий в семье и внешне проявляющихся стереотипов поведения, которые воспроизводятся из поколения в поколение (см. семейный сценарий).

Семейный кризис – состояние семейной системы, характеризующееся нарушением гомеостатических процессов, приводящих к фрустрации привычных способов функционирования семьи и невозможности справиться с новой ситуацией, используя старые модели поведения.

Семейная легенда – интерпретация отдельных событий, искажающая реальные факты семейной истории, позволяющая поддерживать миф о семейном благополучии. Семейная легенда выполняет защитную функцию. Она может относиться к микро, макросистемному или к индивидуальному уровню психологического функционирования семьи. В отличие от семейного мифа семейная легенда осознается как неправда, искажение информации (например, легенда о супружеской верности при наличии измены, легенда о естественной смерти суицидента и др.). Со временем семейная легенда может стать частью семейного мифа.

Семейный миф – это многофункциональный семейный феномен, проявляющийся в виде совокупности представлений членов семьи о ней самой. Функция заключается в сокрытии от сознания отвергаемой информации о семье в целом. Это психологическая защита семьи, которая выполняет оберегающую функцию и способствует поддержанию её целостности, например, мы – дружная семья и др.

Семейная органическая конституция – это типичные образцы семейного реагирования, влияющие на формирование жизненного стиля личности каждого члена семьи (формулировка предложена А. Адлером).

Семейная парадигма – семейная концепция социального мира, которая руководит чувствами, мыслями и действиями членов семьи.

Семейная подсистема – отдельный элемент семейной системы (см. семейная система). Она определяется такими факторами, как поколение, пол, интересы, и охватывает следующие подгруппы семьи: родительскую, супружескую, детскую, женскую, мужскую и др.

Семейная система – представляет собой открытую систему, где все члены взаимодействуют друг с другом и с окружающими системами (школа, производство и др.). Она постоянно развивается вследствие обратных связей с внешним миром и стремится, с одной стороны, к сохранению сложившихся связей (см. гомеостаз), с другой – к развитию и переходу на более высокий уровень функционирования.

Семейный сценарий – повторяющиеся из поколения в поколение паттерны взаимодействия, обусловленные семейной историей (см. семейная история).

Семейные ценности – идеалы, представления о семье, ее особенностях, которые одобряются и культивируются в кругу семьи, а также служат важным фактором регуляции взаимоотношений между ее членами. В семье могут находить отражение общесоциальные ценности.

Семейные традиции и ритуалы – повторяющиеся узаконенные действия, имеющие символический смысл, они являются важным фактором стабилизации системы, редуцирующим тревогу ее членов.

Социометрические техники – это методы для наблюдения, измерения и изменения социального взаимодействия. Уделяется внимание месту каждого члена семьи в системе с позиции того, каковы результаты его деятельности, каким образом они воспринимаются другими членами системы. За счёт этого исследуются паттерны и схемы взаимодействия.

Структурные техники – это метод, применяемый для изменения в организационной структуре семейной системы, где члены семьи переходят в пространстве с одного места на другое и выполняют то одну, то другую роль, тем самым устанавливая и поддерживая адекватные границы между позициями в системе. Это способствует реорганизации семейной системы.

Системные сдвиги – это выраженные изменения во внутреннем балансе взаимоотношений внутри системы. Они возникают в результате застревания, препятствия, неадекватной адаптации при прохождении кризиса семьи.

Системная травма – непредсказуемые жизненные события, которые несут разрушительный эффект для семьи несмотря на её попытки к ним приспособиться.

Триангуляция (конфликтный треугольник) – способ снизить остроту конфликта в диаде путём включения в отношения третьего человека в семейных отношениях. Например, конфликт в результате симбиотической связи матери и ребёнка-подростка, третье лицо конфликта – отец-аутсайдер и др.

Устойчивость семьи – понятие, подчёркивающее сильные стороны семьи в стрессовые периоды.

Учебное издание

Светлана Тельмановна Губина

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ СЕМЬИ
В СИТУАЦИИ НЕНОРМАТИВНОГО КРИЗИСА**

Учебно-методическое пособие

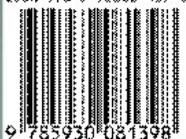
Редактор *Л. В. Ларионова*
Оригинал-макет: *Е. Н. Шулятьева*

Подписано в печать 29.07.2011. Напечатано на ризографе. Формат 60x84¹/₁₆.
Усл. печ. л. 6,5. Уч.-изд. л. 5,6. Доп. тираж 50 экз. Заказ № 1441–2011.

Глазовский государственный педагогический институт им. В. Г. Короленко
427621, УР, г. Глазов, ул. Первомайская, 25
Тел./факс: 8 (34141) 5-60-09
E-mail: izdat@mail.ru



ISBN 978-5-95008-139-8



9 785930 081398