



Урок 1

Семейная психотерапия и консультирование

Семейная психотерапия как область практики появилась во второй половине 1950-х гг. ввиду нарастающего разочарования в индивидуальном психоанализе и стремления психологов понять жизненные проблемы людей в более широком контексте.

Семейная психотерапия сформировалась на основе философских и методологических идей общей теории систем Л. Берталанфи, функционализма, конструктивизма; теории групповой динамики К. Левина и его последователей, групповой психотерапии; исследовании семейных взаимоотношений страдающих от шизофрении в рамках интерперсональной школы психоанализа; исследования семейного контекста страдающих от шизофрении группой Пало-Альто во главе с Г. Бейтсоном.

Сложно сказать, кто именно основал семейную психотерапию, поскольку свой вклад в её появление внесло множество специалистов. Среди наиболее значимых можно выделить Джона Боулби, Генди Дикса, группу Пало-Альто, Натана Аккермана, Мюррея Боуэна и Сельвини Палаццоли.

Семейную терапию делят на несколько видов: супружескую (парную), семейную, семейно-групповую.

Эйдемиллер и Юстицкис выделяют четыре этапа семейной психотерапии:

1. *Диагностика.* Типизация семейных нарушений, соотношение данных предоставленных разными членами семьи, выдвижение гипотез и их проверка.
2. *Ликвидация конфликта.* Прояснение истоков конфликта и его ликвидация посредством эмоционального отреагирования членов семьи.

3. *Реконструкция.* Обсуждение актуальных семейных проблем, сбалансирование исследования негативного и позитивного опыта.
4. *Поддержка.* Закрепление приобретенных навыков эмпатического общения и расширенного диапазона поведенческих реакций. Консультирование и коррекция полученных навыков применимо к реальным жизненным ситуациям.

Чаще всего за помощью к семейному терапевту обращаются со следующими запросами:

1. Просьба помочь сохранить семью. Как правило, семья клиента с таким запросом испытывает серьезные трудности, но вместо решения проблем клиент стремится не изменить отношения, разрешить конфликты или т. п., а сохранить её в привычном шатком состоянии. Нередко столкнувшись с реальной терапией и необходимостью менять своё поведение члены семьи в последствии отказываются от посещения сеансов.
2. Просьба вернуть любовь в отношениях. Такой запрос формулируют клиенты, которые чувствуют, что отношение партнера к ним поменялось.
3. «Объясните ему(ей), что он(а) ведет себя неправильно» или другие схожие по смыслу просьбы исправить чужое поведение. С такими просьбами обращаются и родители, и партнеры. Клиент с таким запросом видит единственное верное мнение – свое собственное, и ожидает, что терапевт объединится с ним против другого члена семьи. Не получив от терапевта должной поддержки, такие клиенты тоже достаточно часто перестают посещать сеансы.
4. Просьба помочь наладить сексуальные отношения между супругами. С подобными запросами терапевт встречается реже предыдущих, частично из-за представления о том, что обсуждать секс (и тем более проблемы с ним) – это стыдно.
5. Помните, что для проведения терапии обязательно иметь психотерапевтическую лицензию.

Семейное консультирование развивалось параллельно с семейной терапией. Принципиальным отличием является акцент семейного консультирования на анализ ситуации, на аспекты ролевого взаимодействия в семье, поиски личностного ресурса клиентов и обсуждение способов разрешения проблем.

Семейное консультирование направлено на восстановление и преобразование связей членов семьи друг с другом и миром, развитие умения понимать друг друга и формировать полноценное семейное «Мы», регулировать отношения внутри семьи и между семьей и различными социальными группами.

К видам психологической помощи семье относят:

- информирование – предоставление семье или её отдельным членам информации об особенностях функционирования семьи на разных этапах, о возрастно-психологических особенностях детей, о возможности получения дополнительной помощи у других специалистов (например психиатра) и др.;
- индивидуальное психологическое консультирование;
- консультирование супружеской пары – работа, направленная на поддержку супружеской пары и помощь в разрешении проблем;
- семейное консультирование.

В семейном консультировании можно выделить несколько актуальных проблем:

1. Консультирование добрачных проблем: любви, взаимности, брачного поиска, брачного выбора и т. п.
2. Консультирование проблем семьи на первых этапах её существования: недостаток опыта семейной жизни, трудности адаптации, выработка семейного уклада, распределение домашних обязанностей, взаимоотношения с родителями партнера и т. п.
3. Детско-родительские проблемы: учеба ребенка, делинквентное поведение, проблемы внутрисемейного воспитания и т. п.

4. Развода и послеразводных переживаний: период адаптации к новому статусу после развода, раздел имущества и т. п.
5. Семейных конфликтов и кризисов.

Существует два вида семейных кризисов – нормативные и ненормативные. Нормативными называют те кризисы, которые необходимы для роста и развития семьи.

Этапы и нормативные кризисные периоды жизненного цикла семьи	Задачи развития
<i>Принятие супружеских обязанностей</i>	<p>Адаптация супругов к семейной жизни и друг другу:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Установление внутренних границ семьи и границ общения с друзьями и родственниками. 2. Разрешение конфликта между личными и семейными потребностями. 3. Установление оптимального баланса близости/отдаленности. 4. Решение проблемы семейной иерархии и областей ответственности. 5. Достижение сексуальной гармонии. 6. Решение жилищных проблем.
<i>Рождение ребенка и принятие роли родителя</i>	<p>Реорганизация семьи для выполнения новых задач:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Уход за маленьким ребенком. 2. Перестройка структуры семьи в связи с появлением ребенка. 3. Адаптация к длительному периоду ухода за ребенком. 4. Поощрение роста ребенка и обеспечение его безопасности.

	5. Согласование личных и семейных целей.
<i>Подростковый возраст ребенка</i>	<p>Реорганизация семьи для выполнения новых задач:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перераспределение автономии и контроля между родителями и детьми. 2. Изменение типа родительского поведения и ролей.
<i>Выросший ребенок покидает дом</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Успешная сепарация ребенка. 2. Пересмотр супружеских взаимоотношений. 3. Перераспределение обязанностей и свободного времени.
<i>Принятие смерти одного из супругов</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Адаптация овдовевшего партнера к одиночеству. 2. Поиск новых связей с семьей. 3. Принятие помощи от членов семьи и социального окружения.

К ненормативным кризисам относят: развод, супружеские измены, изменение состава семьи (не связанное с рождением детей), принятие в семью приемного ребенка, невозможность совместного проживания в силу объективных причин, финансовые трудности и др. Стрессоры, вызывающие ненормативные семейные кризисы, разделяют на сверхсильные (смерть одного из супругов или ребенка, измена, изменение социального статуса семьи, хронические заболевания) и хронические (неблагоприятные жилищные и материальные условия, бытовые нагрузки, нарушения межличностной коммуникации, высокая конфликтность).

Э. Г. Эйдемиллер описал основные принципы и правила семейного консультирования:

Установление контакта и присоединение консультанта к клиентам. К основным средствам установления контакта относят комфортную межличностную дистанцию, использование фраз единомыслия и местоимения «мы», уважительное отношение к клиенту, обращение к нему так, как он того просит (только по имени или только по фамилии и т. п.), присоединение к элементам поведения (жесты, поза, мимика и др.) и речи клиента (темп и громкость речи, использование таких же слов-паразитов или сленга и др.), наличие удобного кабинета, отсутствие посторонних на сеансе.

Сбор информации о проблеме клиента с использованием приемов метамоделирования и терапевтических метафор. Консультанту необходимо знать ответы на три главных вопроса: зачем клиенты пришли, как видят свою проблему и что делали сами клиенты для её разрешения. Ответы желательно формулировать в положительном ключе, без частицы «не».

Обсуждение психотерапевтического контракта. Уточняется распределение ответственности, продолжительность работы и периодичность встреч.

Проведение консультации. Укрепление веры клиентов в успешности и безопасности консультирования, обсуждение положительных и отрицательных сторон их стереотипов поведения, поиск новых шаблонов поведения, создание образов новых ситуаций.

Экологическая проверка. Консультант предлагает клиентам представить себя в похожей ситуации через пять или десять лет и исследовать свое состояние.

Страхование результата. Консультант предлагает семье выполнить домашнее задание, дает приглашение прийти на повторную консультацию для обсуждения результатов.

Отсоединение. После достижения цели клиенты сами могут успешно отсоединиться от консультанта, но в некоторых случаях ему необходимо стимулировать этот процесс. Для этого Джей Хейли предлагал использовать парадоксальные задания (подробнее о них можно узнать в Уроке 2).

Сравнительный анализ семейной консультации и психотерапии (по учебно-методическому комплексу «Психодинамические подходы семейной терапии» М. М. Решетникова):

Характеристика	Терапия	Консультация
<i>Показания</i>	Деструктивные конфликты и межличностные отношения; повторяющиеся проблемы; сексуальные дисфункции; симптомы нервно-психических расстройств, проявившиеся в семье; расстройства личности; психосоматические заболевания; поведенческие девиации.	Проблемы адаптации, нарушенные взаимоотношения, конфликты, кризисы.
<i>Цель</i>	Уменьшение симптомов или восстановление нарушенной функции посредством глубокого вмешательства в семейную систему.	Создание благоприятных психологических условий для решения конкретной проблемы без глубокого вмешательства.
<i>Длительность</i>	От десяти встреч до нескольких лет.	Одна или несколько встреч.
<i>Организация</i>	Вовлечение в терапию нескольких членов семьи. Носит групповой характер.	Индивидуальный или парный характер.

Терапия и консультация разделены в целях профессионального анализа. На практике достаточно сложно отличить их друг от друга, поскольку они тесно взаимосвязаны.

Упражнения

Для выполнения предложенных ниже упражнений постарайтесь найти две-три семьи. Выполните все упражнения с каждой семьей (упр. 1 во всех вариантах), после чего сравните их способы общения и решения проблем. Не следует выполнять все упражнения за один «сеанс», это будет слишком утомительно. Распределите упражнения на несколько встреч. Не забудьте выделить время, чтобы выслушать впечатления «клиентов».

Упражнение 1. «Семейное пространство»

Цель: диагностика внутрисемейных отношений, проведение интервенции с помощью обсуждения возможных путей совместного и индивидуального использования пространства. Техника «Семейное пространство» также может быть использована для выявления особенностей ролевого поведения и мифотворчества в родительских семьях супругов, скрытых правил взаимодействия в данной семье, а также для прояснения конечных целей терапевтического процесса.

Необходимые материалы: большой лист бумаги, фломастеры или карандаши.

Процедура проведения

Существуют различные варианты проведения данной техники:

1. Отец и мать рисуют план их родительских домов, а дети в это время слушают и наблюдают за работой родителей.

Родителям предлагается следующая инструкция: «Нарисуйте план-схему дома (квартиры), в котором вы жили вместе со своими родителями, отображая все имеющиеся в нем комнаты и помещения. Если вы несколько раз меняли место жительства, переезжая из одного дома в другой, то нарисуйте план того дома, который вам наиболее запомнился».

Во время рисования психолог постепенно вводит их в ситуацию, задавая следующие вопросы:

- «Рисую, отмечайте, с каким настроением ассоциируется у Вас та или иная комната.
- Попробуйте вспомнить доминирующие запахи звуки, цвета и людей в этой комнате.
- Была ли в Вашем доме комната, специально предназначенная для встречи всех членов семьи?
- Когда члены Вашей расширенной семьи заходили к вам, в какой комнате Вы встречались?
- Были ли в доме (квартире) комнаты, в которые Вам было запрещено заходить?
- Было ли у Вас какое-то особенное место в доме (квартире)?
- Попробуйте как можно яснее вспомнить, как в Вашем родительском доме решались вопросы близости и отдаленности.
- Как был расположен Ваш родительский дом по отношению к другим домам в этом квартале, выделялся он чем-нибудь или нет? (Как была расположена Ваша квартира: в каком доме, на каком этаже, куда выходили окна?)
- Вспомните какое-то типичное событие, происходившее в вашем родительском доме (квартире).
- Вспомните типичные слова, фразы, высказывания, которые произносились членами вашей семьи».

Вопросы терапевта направлены на выявление особенностей взаимоотношений между членами родительских семей обоих супругов, а также норм и правил, которые оказались позаимствованными из родительских семей обоих супругов.

Использование данного варианта позволяет обозначить границы между поколениями в семье и границы между различными семейными подсистемами. Совместная деятельность родителей подчеркивает уникальность их положения в семейной системе, тогда как детям отводится роль обучающихся наблюдателей. История семьи в изложении родителей, описывающих жизнь в своих родительских семьях, вносит свой значимый вклад в формирование чувства сопричастности к культурному наследию данной семьи и способствует сплочению ее членов.

- 2. Дети рисуют план дома (квартиры), в котором они в настоящий момент живут с родителями, а отец и мать при этом присутствуют в качестве наблюдателей.* В данном варианте проведения техники психолог выделяет и поддерживает сиблинговую подсистему.
- 3. Все члены семьи рисуют план дома, в котором сейчас живут.* Психолог получает возможность достаточно глубоко изучить актуальные проблемы и конфликты в семье, а также имплицитно присутствующие внутри семейной системы средства их преодоления. Особенно полезен данный вариант техники при работе с семьями, в которых размыты внутренние и/или внешние границы. Безопасное выражение семьей различных точек зрения и чувств на происходящее позволяет прояснять внутрисемейные границы.

Рекомендации по использованию: техника «Семейное пространство» может использоваться в работе как с отдельными семьями, так и в семейно-групповой психотерапии, а также в работе с родительскими группами. В зависимости от целей группы, внимание может фокусироваться на актуальных семейных конфликтах либо на истории семьи. Методика не может быть включена в работу с маленькими детьми.

Упражнение 2. «Соломенная башня»

Автор: Л. Пекман

Цель: наблюдение «здесь и теперь» за взаимодействием членов семьи; установление иерархии, лидерства, коалиций в семье; выявление изолированных членов семьи; изучение характера взаимной поддержки, умения договариваться и других динамических свойств семейной системы.

Необходимые материалы: соломка для коктейлей, скотч. Могут быть предложены и другие материалы, например, прутья разломанного веника, пустые коробки и др.

Процедура проведения

Клиентов просят взять необходимые материалы и вместе построить башню (либо дом).

«Вам необходимо из этих соломинок (газет, прутиков, листов бумаги) построить башню (дом). При построении башни (дома) попытайтесь совместно достичь определенных целей. Ваша башня (дом) должна быть оригинальной по форме, красивой, хорошо сконструированной. Она должна стоять без поддержки и быть достаточно прочной и долговечной, чтобы ее можно было переносить с места на место. Вам следует уложиться в 10-15 минут».

Далее дается рекомендация: первые 5 минут строить башню, не говоря друг другу ни слова. Это требование может увеличить фрустрацию и позволить обойти некоторые барьеры, выявить различные уровни взаимодействия в семье.

Понаблюдав за происходящим в течение 8-15 мин, психолог может вмешаться в процесс: давать советы, объяснять происходящее, присоединяться к какой-то из подсистем и др.

Если семья большая, она может быть разбита на подгруппы, каждая из которых строит свою башню. Этот способ используется для того, чтобы подчеркнуть или изменить существующие структурные границы, а также предложить иной способ взаимоотношений в работе с семейными треугольниками.

Примером парадоксальной интервенции может служить разрешение руководить конструированием или строительством башни изолированному члену семьи, идентифицированному пациенту или маленькому ребенку.

После того как башня построена, психолог обсуждает с членами семьи, что происходило во время строительства. При этом анализируется роль каждого в совместной деятельности и поведение всех членов семьи в рамках поставленной задачи. Затем можно попросить членов семьи заново построить башню, используя результаты проведенного обсуждения. В некоторых

случаях можно обучить членов семьи методикам совместной работы и способам оказания взаимопомощи.

Рекомендации по использованию: данная техника может быть включена в работу с семьей как диагностический, так и терапевтический инструментарий. Реализуя диагностические цели, психолог наблюдает за способами взаимодействия при выполнении семьей совместных действий по построению башни (дома). В этой ситуации члены семьи ведут себя так же, как и в обычной жизни. Техника позволяет выявить иерархию, альянсы и треугольники, внутрисемейные границы и др. В тех случаях, когда терапевт внедряется в семейную систему при помощи предписаний и указаний, эта техника используется в качестве инструмента терапевтических интервенций, позволяющего изменить существующее равновесие.

Упражнение 3. «Циркулярное интервью»

Автор: М. Сельвини Палаццоли, Л. Босколо, Д. Чеккин, Дж. Прата

Цель: прослеживание коммуникаций; получение более точной, по сравнению с традиционным опросом, информации об особенностях взаимодействия в семье.

Циркулярное интервью — особая техника постановки вопросов и организации беседы, делающая акцент на обнаружении различий между членами семьи.

Циркулярное интервью предполагает использование особого типа вопросов — циркулярных. В отличие от прямых вопросов, циркулярные дают более существенную информацию о внутрисемейном взаимодействии, как психотерапевту, так и семье.

Выделяют следующие виды циркулярных вопросов:

1. Вопросы, выявляющие различия. Например: «Кто из вас в большей степени несчастен?» или «Кто из вас в большей степени расстраивается в этой ситуации?». Для сравнения: обращение к членам семьи «Является ли мама несчастной?» представляет собой линейный вопрос, подразумевающий односложный ответ. Семейному терапевту более полезно знать не то, что кто-то (например, отец) является очень нежным и любящим, а то, есть ли разница в его привязанности к жене и дочери.

Для выявления различий семейный терапевт может попросить одного из членов семьи описать характер отношений между двумя другими, например, матерью и сыном. Такие триадические вопросы способствуют получению более точной информации о паттернах взаимодействия и снимают проблему сопротивления: как правило, легче рассказать об отношениях двух других, чем охарактеризовать собственные отношения с каким-либо членом семьи в его присутствии. Таким образом, ориентируя интервью с семьей вокруг различий, терапевт извлекает более релевантные данные. В процессе интервью выявляются следующие типы различий:

- различия между индивидуальностями (например: «Кто злится больше всех?»);
- различия во взаимоотношениях («В чем разница между тем как мама общается с дочерью, и тем, как она обходится с сыном?»);
- различия во времени («Как она общалась с ним в прошлом году, в сравнении с тем, как это происходит сейчас?»). При постановке подобного вида вопросов активно используются категории, проясняющие различия: больше/меньше, ближе/дальше, чаще/реже, хуже/лучше: «А кто из членов семьи лучше понимает маму?»; «Чаще ли отец бывает дома, когда Леня ворует?» и т. д.

Циркулярные вопросы позволяют также получить информацию, которая, в свою очередь, приводит к пониманию циркулярных последовательностей. Задавая подобные вопросы, консультант, как правило, заменяет слово «чувствовать» словом «делать» и, кроме того, адресует их не самим участникам событий, а кому-то третьему: «Что сделает Иван, когда, придя домой, увидит, что жена расстроена?»

- 2 Вопросы, использующие сослагательное наклонение «если бы». Например: «Если бы отец был здесь, то что бы он ответил на этот вопрос?»; «Кто больше всего пострадал бы, если бы сын уехал учиться в другой город?». Другой вопрос: «Если бы мы не говорили о проблеме твоего брата, о чем бы нам стоило здесь еще поговорить?» — вскрывает другие важные темы в семье, помимо проблемы идентифицированного пациента.
- 3 Вопрос, «читающий мысли»: кого-то из семьи спрашивают, что, по его мнению, другой член семьи думает об этой проблеме.

Во время циркулярного интервью терапевт тщательно отслеживает невербальные реакции членов семьи на тот или иной вопрос, что способствует более глубокому пониманию процессов, протекающих в семье.

Упражнение 4. «Составление свода семейных правил»

Терапевт предлагает всем членам семьи сформулировать правила, которых они придерживаются в повседневной жизни. Подход помогает выявить скрытые правила, которые не являются конструктивными, вызывают спорные ситуации и усложняют жизнь всем членам семьи.