

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ

Методическое пособие



ISBN 978-601-04-5916-8



9 786010 459168

ОФ «EN BAQYTTY EL»
Алматы, 2021



МИНИСТЕРСТВО ИНФОРМАЦИИ
И ОБЩЕСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН



CISC
Civil Initiatives Support Center

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

УДК 159.9
ББК 88.3
П 11

*Рекомендовано
к изданию Ученым советом факультета философии и политологии
(протокол № 4 от 30 ноября 2021 г.)*

Издается по итогам Проекта «Институционализация мер по укреплению семейных ценностей среди молодежи», реализованного *Общественным фондом «EN BAQYTTY EL»* в рамках государственного гранта НАО «Центр поддержки гражданских инициатив» по инициативе Министерства информации и общественного развития Республики Казахстан).

Рецензенты:

Ахтаева Н.С., доктор психологических наук, профессор кафедры общей и прикладной психологии КазНУ им. Аль-Фараби

Биржанова Ж.А., кандидат психологических наук, директор центра развития семьи «Жанұям»

Байболова Ш.С., основатель и руководитель ОФ "Центр комплексной поддержки семьи «Семейная Академия», Руководитель Попечительского совета ОД «Ребенок должен жить в семье»

Кулов А.А., директор РОО "Республиканское сообщество отцов «Қазақстаның Әкелері»

Авторы:

Нуркина Ж.К., Кабакова М.П., Айдарбеков К.А., Утепкалиев А.А.

П 11 Психологические аспекты практической помощи семье: методическое пособие / Нуркина Ж.К., Кабакова М.П., Айдарбеков К.А., Утепкалиев А.А. – Алматы: Қазақ университеті, 2021. – 106 с.
ISBN 978-601-04-5916-8

В методическом пособии раскрываются психологические аспекты брачно-семейных отношений, правового регулирования семейных отношений, представлены основные модели и общие стратегии ведения семейного консультирования, методы диагностики семейных отношений.

Пособие предназначено как для студентов и магистрантов высших учебных заведений, обучающихся по специальностям «Психология», «Педагогика и психология», «Социальная педагогика и самопознание», так и для специалистов помогающих профессий, занимающихся практической помощью семьям. Пособие может быть полезно в системе повышения квалификации и переподготовке кадров.

**УДК 159.9
ББК 88.3**

ISBN 978-601-04-5916-8

© Коллектив авторов, 2021
© КазНУ им. аль-Фараби, 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	4
ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЯ БРАЧНО-СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ	
Тема 1. Брак как система отношений супругов.....	5
Тема 2. Супружеские конфликты.....	10
Тема 3. Прекращение брака: развод и его последствия.....	17
Тема 4. Правовое регулирование семейных отношений.....	26
Тема 5. Медиация семейных споров.....	30
ГЛАВА 2. СЕМЕЙНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ	
Тема 1. Семейное консультирование как вид психологической помощи семье.....	39
Тема 2. Теоретические модели семейного консультирования.....	49
Тема 3. Методы исследования семейных отношений.....	66
Тема 4. Модели проведения консультаций для семейных пар.....	75
Послесловие.....	101
Использованная литература.....	102

ПРЕДИСЛОВИЕ

В марте 2021 года в Казахстане стартовал проект «Институционализация мер по укреплению семейных ценностей среди молодежи». Данный проект реализуется Общественным фондом «EN BAQYTTY EL» в рамках государственного гранта НАО «Центра поддержки гражданских инициатив» по инициативе Министерства информации и общественного развития Республики Казахстан.

Цель проекта – укрепление института семьи и семейных ценностей среди молодежи.

Предлагаемое руководство предназначено, прежде всего, тем специалистам, которые по роду своей профессиональной деятельности призваны помогать молодым семьям или людям, стоящим перед созданием семьи, тем, у кого возникают те или иные трудности в установлении и поддержании партнерских взаимоотношений, а также тем, кто хочет понять и улучшить свои взаимоотношения с партнером в браке, семьям, находящимся в процессе развода.

Руководство состоит из двух частей, *первая* из которых посвящена психологии брачно-семейных отношений, правовому регулированию семейных отношений, урегулированию семейных споров через медиацию.

Вторая часть книги представляет теоретические аспекты основных моделей семейного консультирования, методы исследования семейных отношений, общие стратегии ведения приема.

Данное руководство не призвано дать исчерпывающие ответы на все вопросы, которые возникают в процессе консультирования людей по проблемам семьи и брака. В рамках одной работы это невозможно сделать. Для нас было важно поделиться той информацией, теми материалами и методиками, которые показали свою практическую значимость и востребованность в процессе работы психолога, юриста, медиатора с семьей. Мы ставили перед собой задачу помочь читателю сориентироваться в ключевых проблемах семейного консультирования.

ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЯ БРАЧНО-СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ

ТЕМА 1. БРАК КАК СИСТЕМА ОТНОШЕНИЙ СУПРУГОВ

Между понятиями «брак» и «семья» существует тесная взаимосвязь. Однако в сути этих понятий есть и немало специфического.

Так **семья** представляет собой более сложную систему отношений, чем брак, поскольку она, как правило, объединяет не только супругов, но и их детей, а также других родственников или просто близких супругам и необходимых им людей.

Брак (супружество) - равноправный союз между мужчиной и женщиной, заключенный при свободном и полном согласии сторон в установленном законом Республики Казахстан порядке, с целью создания семьи, порождающий имущественные и личные неимущественные права и обязанности между супругами.

Брак как психологическое отношение, по К. Юнгу, имеет ряд особенностей:

1. Цель и содержание брака выступают как осознание бессознательных мотивов и влияний.
2. Неизбежность создания счастливого брака через превращение бессознательных мотивов в осознаваемые.
3. Возможность установления психологических отношений в браке только во второй половине жизни.
4. Взгляд на конфликтную атмосферу как непереносимое предусловие осознания.

На взаимоотношения партнеров в браке оказывают влияние внешние и внутренние факторы.

Внешние факторы – совокупность материальных и духовных условий, существующих в данном обществе.

Внутренние факторы – индивидуальные психологические особенности супругов (интеллектуальные, характерологические и социально- психологические особенности).

Существуют разнообразные формы брачно-семейных отношений, наиболее распространенные из которых следующие:

1. Брачно-семейные отношения на основе контрактной системы. Оба супруга четко представляют, чего они хотят от брака, и рассчитывают на определенные материальные выгоды. Эмоциональная привязанность, которую трудно назвать любовью, но которая, все же есть в таком союзе, как правило, с течением времени усиливается. Степень свободы каждого из супругов – максимальная, а личная вовлеченность – минимальная.

2. Брачно-семейные отношения на основе односторонней выгоды. Мужчина и женщина пытаются извлечь из брака односторонние выгоды, часто тем самым, нанося ущерб партнеру. Говорить о взаимной эмоциональной привязанности здесь тоже не приходится. Часто в таком варианте брачно-семейных отношений она бывает односторонней.

3. Брачно-семейные отношения по принуждению. Один из будущих супругов настаивает на заключении брака, другой, в силу определенных жизненных обстоятельств, либо из жалости, соглашается на компромисс. В подобных случаях нельзя говорить о глубоком чувстве: даже со стороны «осаждающего» скорее преобладают амбициозность, желание обладать объектом поклонения, азарт. Брак без спонтанного влечения обычно не гарантирует удачного супружества.

4. Брачно-семейные отношения как исполнение социально-нормативных установок. Брак в этом случае – следование общественным стереотипам (в определенном возрасте люди приходят к выводу, что все вокруг замужем/женаты и настало время создавать семью). Такие брачно-семейные отношения могут складываться случайно и также случайно распадаться, не принося глубоких разочарований.

5. Брачно-семейные отношения, связанные любовью. Два человека заключают брак добровольно, поскольку не представляют жизни друг без друга. Отношения супругов построены на доверии и уважении. Однако и этот брак подстерегает немало опасностей. Распространенной причиной дезинтеграции браков «по любви» является несоответствие идеальных представлений мужа и жены о семейном укладе, распределении ролей и т.п.

Формирование и развитие супружеских отношений. В понимании процессов формирования и развития супружеских отношений важную роль играет проблема эмоциональных отношений партнеров.



Л.Я. Гозман указывает – процесс, лежащий в основе возникновения эмоциональных отношений – аттракция.

Аттракция (от англ. Attract – привлекать, притягивать) – особенность объекта, способствующая вовлечению человека в совместную с этим объектом активность, эмоциональная установка на другого человека. Аттракция зависит от различных причин, среди которых Л.Я. Гозман выделяет:

- степень сходства между партнерами;
- особенности их взаимодействия друг с другом;
- ситуацию, в которой происходит общение;
- свойства самого субъекта аттракции;
- культурный контекст;
- временную детерминанту развития отношений. Аттракция направлена от симпатии к любви (рисунок 1).



Рис. 1. Процесс возникновения и развития эмоциональных отношений в браке (по Л.Я. Гозману)

Симпатия – положительная недифференцированная установка, отношение к другому человеку, в котором доминирует оценочный момент.

Нравится может только тот, кто обладает какими-то положительными или желаемыми качествами или кому их приписывают. Ощущения, сопровождающие любовь, более сильные, чем при симпатии и имеют самую разнообразную эмоциональную окраску: от эйфории до депрессии. Любовь всегда означает новое восприятие объекта. Особенно радикально меняет видение эротическая любовь.

Развитие супружеских отношений, как правило, проходит ряд стадий (Э.Г. Эйдемиллер; В.В. Юстицкис):

1. **Выбор партнера** (формирование первых впечатлений друг о друге: оценка внешности, умения держаться в обществе и т.п.);

2. **Романтизация отношений** (партнеры находятся в отношениях симбиоза, воспринимают в личности друг друга только положительные качества, иногда, гипертрофированно). Стадия заканчивается, как только принимается решение сделать отношения «более серьезными» (заклучить брак, начать совместное проживание).

3. **Индивидуализация стиля отношений**, формирование правил (партнеры изучают друг друга, вырабатывают правила поведения в паре). Психологическая атмосфера в браке в это время характеризуется конфликтностью. В данном случае конфликт – необходимость, способ определения границ взаимодействия. Однако многие пары распадаются именно на этом этапе, потому что не умеют конструктивно решать конфликты.

4. **Стабильность/изменяемость**. В нормально функционирующих семьях это стадия устойчивого развития – тенденция к стабильности уравновешивается тенденцией к изменяемости. В случае ригидной фиксации правил в семье брак приобретает признаки дисфункционального, отношения становятся стереотипными и монотонными, нарастает тенденция к изменяемости, и при неблагоприятном развитии событий наступает стадия умирания, где отношения заканчиваются.

5. **Экзистенциальной оценки**. Супруги подводят итоги совместной жизни, выясняют степень удовлетворенности/неудовлетворенности отношениями. Основной итог этой фазы – решение вопроса о том, был ли брак желанным и гармоничным или случайным.

Л.Я. Гозман предлагает условно разделить множество теоретических воззрений о любви на две основные модели – «пессимистическую» и «оптимистическую».

Согласно первой модели, любовь делает человека более зависимым и тревожным, мешает его личностному развитию.

Согласно второй, любовь способствует психологическому комфорту, снимает внутреннее напряжение и тревожность, обеспечивает личностное развитие.

С точки зрения Л.Я. Гозмана, в том случае, когда человек уверен в положительном отношении к нему другого (или когда человеку свойственна высокая самооценка), есть все основания согласиться с «оптимистической» моделью семьи.

Развитие любви как чувства проходит ряд этапов:

1. Восхищение предметом любви;
2. Изучение предмета любви;
3. Зарождение любви и кристаллизация чувств (наделение предмета любви положительными качествами);
4. Рождение сомнения «Почему и за что я любим?»;
5. Вторая кристаллизация чувств (личностный рост в направлении выращивания в себе тех достоинств, которые делают человека любимым);
6. Стремление к полной близости и единству с объектом.

Любовь формируется прижизненно. Первый вид любви, который познает человек – родительская любовь. Дефицит и нарушения родительской любви, дисгармоничность детско-родительских отношений являются причиной искажений и нарушений развития способности человека любить сначала в детском возрасте – в форме нарушений привязанности, – а затем и во взрослом – собственно любви (Э. Фромм, К. Хорни, А. Маслоу, Дж. Боулби, Э. Эриксон, Й. Лангмейер, З. Матейчек).

Искаженные виды любви (Э. Фромм):

В их основе – перенос невротической личностью на партнера ожиданий, связанных с фиксацией на образе отца или матери.

1. *Нарциссическая*, по сути, эгоистическая, любовь является результатом неудовлетворенной потребности в материнском принятии. Человек предпочитает быть любимым, но не любить самому. Отношения носят ярко выраженный потребительский характер.

2. *Невротическая любовь* представляет собой искажение отношений между партнерами вследствие проекции собственных проблем на партнера либо на детей, выступающих в таком случае лишь как средство достижения человеком собственных целей, инструментом разрешения его проблем.

3. *Псевдолюбовь*. Проявляется в формах сентиментальной (любовь-поклонение) или маниакальной (любовь-преследование) любви.

Таким образом, способность человека любить не дана от природы. Это искусство, которым надо овладеть (по Э. Фромму).

ТЕМА 2. СУПРУЖЕСКИЕ КОНФЛИКТЫ

Любая семья сталкивается в процессе своей жизнедеятельности с проблемными ситуациями, разрешение которых осуществляется в условиях противоречивости индивидуальных потребностей, мотивов и интересов ее членов.

Конфликт определяется как столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия (Г.М. Андреева).

Структура конфликта характеризуется конфликтной ситуацией (участники и объект конфликта) и инцидентом (открытое столкновение участников конфликта).

В современной психологии принято считать, что важно не столько уметь предотвращать конфликты, сколько эффективно их разрешать. Избегание конфликта не снимает проблемы противоречий в семье, а только усугубляет ее, сохраняя депривацию значимых потребностей членов семьи.

Конфликт может быть конструктивным и деструктивным, повышать степень сплоченности, ценностно-смыслового единства и эффективности функционирования семьи либо, напротив, усиливать ее дисфункциональность.

Конструктивный конфликт — это инструмент решения разногласий, который позволяет перевести отношения на новый более высокий уровень и избавиться от скрытых обид. Деструктивный конфликт разрушает отношения и формирует обиды. Далее конфликты делятся на множество видов и подвидов, мы с вами разберем самые распространенные.

Скрытые конфликты – это конфликты, которые вы не увидите, но будите постоянно сталкиваться с их проявлениями. Скрытые конфликты делают людей «токсичными» и сложными в общении. Они проявляются через постоянные придирки, мелкие конфликты и как правило в семье любой мелкий конфликт заканчивается словами «ты мне всю жизнь испортил», «я тебе лучшие годы отдала» и т.д. Так бывает, когда человек очень долго живет в состоянии скрытого конфликта. Корнем всех этих проявлений является очень старый конфликт, который не был решен и перерос в обиду.

Внутренний конфликт – это состояние, когда вы не можете договориться с самим собой, это расхождения между тем, кто вы и кем хотели бы стать, чего вы хотите и что делаете, ваше идеальное я и ваше реальное состояние. Это конфликт мы носим в себе и очень часто не подозреваем об этом. Он проявляется по-разному, например вы ненавидите свою работу и постоянно приходите домой уставшим, вы раздражаетесь по непонятным вам причинам, вы постоянно опаздываете на работу или не соблюдаете сроки выполнения работ. В наиболее запущенных случаях он может вызвать серьезные психологические проблемы. У девушек он может привести к булимии.

Конфликт понимания – это разногласия, которые возникают между людьми из-за того, что одна или обе стороны неправильно интерпретировала слова или действия второй стороны. Такие конфликты как правила надуманы. Проявляется он в том, что обе стороны используют, как правило, одни и те же аргументы.

К конфликтным супружеским союзам относятся такие, в которых между супругами имеются сферы, где их интересы, потребности, намерения и желания постоянно приходят в столкновение, порождая особо сильные и продолжительные отрицательные эмоции.

Все вышеописанные конфликты очень часто встречаются в семейной жизни и требуют разрешения.

Модели реакции на конфликты

Теперь давайте разберем, как мы реагируем на конфликты.

Очень часто семейные пары просто уходят от ссор, иногда пытаются переубедить друг друга, а иногда сами идут на усиления конфликта. Такое поведение в ссорах можно назвать «модель реакции».

Так вот, наиболее распространенные **три модели реакции на конфликт**: *избегание конфликтов, защита в конфликтах и атака в конфликтах*.

Но все они не приводят к обоюдному разрешению конфликта.

Избегание конфликта приводит к тому, что ссоры превращаются в своеобразный рычаг давления, то есть, чтобы добиться от супруга чего-то, достаточно обозначить конфликт и супруг идет на уступки чтобы избежать ссоры.

Защита в конфликтах формирует привычку оправдываться и человек принимает роль жертвы. Оправдания в ссорах, это признак вины для многих людей. Защита заставляет искать аргументы в оправдание своей позиции.

В противоположность защите многие выбирают **модель реакции Атака**. «Лучшая защита – нападение» это конечно верно, но не в семейных отношениях. В семейных отношениях атака в конфликтах приводит к возникновению новых, еще более серьезных разногласий и ссор. Супруг, таким образом, сам заставляет своего оппонента искать



аргументы в свою защиту и уходить в оборону.

Например:

- Ты опоздал, мы договаривались, что ты придешь в 6 часов.
- А когда ты сам приходишь вовремя? И вообще, почему именно в шесть, почему я должен все бросать и бежать?

Реакция построена, так что сторона с претензией должна защищаться.

Формирование правильного отношения к конфликтам

Повторимся, ни одна из этих моделей не поможет решить конфликт с учетом интересов сторон, что в семейных ссорах может привести к повторению ситуации. Чтобы понять, как вести себя в конфликтных ситуациях в семье, нужно сформировать правильное отношение к конфликтам.

Первое и самое главное, о чем мы должны помнить, это то, что намерения всех людей в основе всегда позитивны. Это сложно принять, но мы всегда хотим сделать хорошо, просто часто это хорошо для себя, а не для оппонента. В ссоре оппонент не хочет сделать плохо другому, он хочет сделать хорошо себе. *Второе*, это то, что супруги видят и слышат все через призму своего опыта и знаний. Это не правильный подход, потому что все люди разные и одно и то же слово и действие понимают по-разному. Прежде чем входить в конфликт нужно попробовать взглянуть на ситуацию глазами другого супруга, возможно супруги говорят об одном и том же, просто разными словами, или неправильно понимают слова или действия другого. Ну и *третье*, конфликт не всегда плохо, в некоторых семьях ссоры — это своего рода разрядка и стиль жизни. Конфликт может помочь лучше понять своего партнёра, понять его страхи, желания, чувства. Ссоры могут быть проявлением заботы или проекцией собственных страхов. Если обобщить, то можно сказать, что конфликт, это неотъемлемая часть нашей жизни. Конфликт без эмоций — это переговоры.

Мы предлагаем психологу обратиться к семейной паре вспомнить последний конфликт и проанализировать свое поведение в нем, что они сделали правильно, а что нет, исходя из полученной информации касательно конфликтов.

Причины возникновения конфликтов

Мы с вами разобрали, какие бывают конфликты и как к ним относиться. Теперь давайте разберем, как они возникают. Причины возникновения конфликтов в семье понять очень сложно, для этого

необходимо слушать и задавать вопросы. Не высказанные обиды, непонимание, не осознанные эмоции все это может выступать в роли конфликтогенов.

Самый лучший способ понять причину ссоры — диалог. В диалоге человек помогает оппоненту выговориться, и он (или она) в процессе разговора обязательно обозначит причину возникновения разногласия. Напомните паре о том, чтобы они не забывали, что мы все воспринимаем через призму собственного опыта и мышления и то, что мы предполагаем, может быть ошибочным, все нужно проверять.

Понимание причины конфликта делает мотивы оппонента понятными, а понимание мотивов в свою очередь делает возможным разрешение конфликта. Выявление причины возникновения конфликта через диалог наиболее «экологичный» метод, но он требует управления эмоциями.

Предложите паре – представить: «Что внутри их есть костер, он не горит. Каждый раз, когда они раздражаются, злятся или обижаются, они кидают полено в этот костер. Он растёт и в определенный момент, когда эмоции достигают пика, он загорается, и получаем конфликт. Пока горит костер, все слова оппонента превращаются в поленья, которые не дают костру потухнуть. В такой ситуации нужно дождаться пока костер догорит и только потом начинать диалог. Костер — это психическая энергия, это сила, которая помогает говорить и действовать, так как мы бы не стали делать в состоянии покоя. Как только человек выговаривается, он уже не готов поддерживать конфликт и готов к переговорам».

Эскалация как метод оздоровления отношений

Мы уже упоминали, что есть **Конструктивные и Деструктивные конфликты** и говорили, что не все конфликты — это плохо.

Поговорим о *конструктивных конфликтах*. Как мы уже упоминали конструктивные конфликты — это способ выявления скрытых обид. Если отношения в семье стали напряженными, возможно управляемый конфликт поможет выйти на причины такой ситуации в семье. Как это работает? Вы можете предложить любому партнёру из пары начать диалог

и затрагивать наиболее конфликтные темы, оппонент реагирует и начинает ссору, задача дать костру прогореть, начавший диалог должен выслушать все и сохранять спокойствие. Далее, когда оппонент выговорится, начавший диалог может вести нормальный разговор без эмоций, и решить все разногласия спокойно. После этого вы заметите, что между партнёрами не будет сильного напряжения, и они будут лучше понимать друг друга. Но если вы не уверены в том, что семейная пара способна управлять своими эмоциями, то лучше данное упражнение не предлагать.

В любом случае, до семейной пары нужно донести, что *все обиды, все ситуации нужно проговаривать*. В семье, где возможен диалог, где все могут быть понятыми и услышанными, все конфликты будут конструктивными.

Предложите паре научиться высказывать обиды, сообщать о своих чувствах и причинах их возникновения, не приклеивая к нему ярлыков, а через «Я-сообщение», которое поможет не вызывать протеста в виде возмущений, оправданий, отказа, а подействует, т.е. вызовет реальные изменения в поведение другого.

Например:

Вместо: «Ты всегда тратишь деньги неразумно», применять: «*Я очень расстраиваюсь, когда у тебя происходят не запланированные покупки, я бы хотел/а чтобы ты разумно распоряжалась деньгами*».

Вместо: «Ты снова разбросал свои носки» применять: «*Меня раздражает, когда твои носки разбросаны, я бы хотел/а чтобы ты их складывал/а в ящик для белья*».

Поведение в конфликте, правила и основные ошибки

Обсудите, какое поведение в конфликте является наиболее эффективным. Если говорить об эффективности, то можно рассмотреть несколько техник, применение которых прерывает конфликт либо переводит его в конструктивный.

Предложите паре на консультации проиграть нижеуказанные техники.

Первая техника «Опережение» подходит для мелких, не серьезных ситуативных конфликтов. Например, человек забыл о каком-то важном

деле и знает, что по приходу домой его действия однозначно вызовут конфликт. Если действовать согласно технике, то по приходу домой этот человек первым проговаривает все претензии и аргументы против себя и сам же на них отвечает. Оппонент обезоружен. И скорее всего конфликта не будет или он заметно потеряет в интенсивности.

Вторая техника «Принятие» работает только с близкими людьми, и поэтому используется преимущественно в семейных ссорах. В конфликте человек принимает все претензии и аргументы. Далее этот человек проговаривает те чувства, которые как он думает, испытывал и испытывает оппонент, только после этого человек аргументирует свое поведение либо поступки и слова. Например, - «Я знаю, что ты испугалась за меня и поэтому злишься, что я не позвонил. Прости что напугал тебя, у меня была причина почему я не мог тебе позвонить, я ...». Данная техника основана на эмпатии и часто предотвращает развитие конфликта.

Третья техника «Отвлечение» основана на работе нашего фокуса внимания. В конфликте человек в ответ на претензии и аргументы задаёт уточняющие вопросы постепенно переключая внимание оппонента на менее конфликтные темы и постепенно гася очаги конфликта. Помните, оправдания, атака, защита — это ошибочные модели реакции.

В качестве закрепления темы спросите у другого партнёра, что он чувствовал во время конфликта, выслушайте его, поблагодарите и предложите человеку сравнить чувства с тем, что чувствовал его партнёр.

Если пара имеет детей, то предложите домашнее задание – спросить у детей что они чувствуют, когда родители конфликтуют, что они чувствуют во время конфликта, когда конфликтует с ними один из родителей или оба, выслушайте их и поблагодарите.

Методы решения и последствия

Шаги решения конфликтных ситуаций:

Если конфликт все же состоялся его необходимо решить, так как не решенный конфликт может превратиться в скрытый и проявится позже. Пять шагов могут помочь в решении конфликта.

Первый шаг — это признание того, что конфликт существует. Не все могут признать, что находятся в конфликте, особенно это актуально для скрытых конфликтов. Бывают ситуации, когда человек неправильно

интерпретирует поведение оппонента и думает, что существует конфликт, которого на самом деле нет. Этот шаг помогает избежать таких ситуаций.

Второй шаг — это выявление позиции сторон, то есть, как каждая сторона видит ситуацию. Это нужно чтобы исключить конфликт из-за непонимания. Очень часто этот шаг предотвращает конфликт.

Третий шаг — определение целей. То, на счет чего оба супруга согласятся. Что их объединяет. Это нужно для того, чтобы создать фундамент конфликта. Фундамент не даст конфликту потерять цель. Этот шаг позволит вам в любой момент вернуться на этот этап.

Четвертый шаг — варианты развития ситуации. Вы проговариваете варианты развития ситуации, где показываете все негативные стороны конфликта и фокусируетесь на одном позитивном варианте. Вынуждая оппонента задуматься над необходимостью конфликта.

И пятый шаг — реализация позитивного варианта развития ситуации. На этом этапе главное договориться не возвращаться к решенному конфликту и не использовать его как аргумент в споре.

На каждом из этапов можно решить конфликт.

Как конфликты влияют на эмоциональное состояние детей

Ссоры и конфликты очень сильно влияют на ухудшение психоэмоционального состояния детей. Дети считают родителей идеальными, а отношения родителей эталоном. Если родители ссорятся, дети не могут принять ничью сторону, они просто хотят, чтобы все закончилось.

Дети должны видеть, что даже в ссорах пара уважает друг друга, они должны видеть, что все ссоры пара решает словами. Это заложит в них правильную модель решения конфликтных ситуаций. Дети воспринимают ситуации через себя, и часто винят себя в ссорах родителей. Родителям необходимо объяснить детям, что ссорятся не из-за них, что родители таким образом хотят найти решение проблемы. И обязательно спросите у родителей, что чувствуют они сами, когда понимают как конфликты влияют на детей.

Многие пары в нашей стране не понимают, а иногда просто стараются игнорировать проблемы в своей семье, что часто приводит к разводу. Ну не хотят у нас почему-то люди бороться за свою семью. А ведь все решаемо, достаточно обратиться к специалисту, ну и, конечно же, хотеть решить совместные проблемы. Надеемся, со временем в нашей стране ситуация изменится, и также как на западе, посещать семейного психолога станет нормальным и даже необходимым. Сколько же семей тогда удастся спасти!?

ТЕМА 3. ПРЕКРАЩЕНИЕ БРАКА: РАЗВОД И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ

Концепции и причины прекращения семейных отношений

Развод – расторжение брака, т.е. юридическое прекращение его при жизни супругов. Развод представляет собой ненормативный кризис семьи, главным содержанием которого является состояние дисгармоничности, обусловленное нарушением существования семейной системы, требующее реорганизации семьи как системы.

Осуществленному разводу, как правило, предшествуют неоднократные попытки супругов разойтись.

В настоящее время развод как явление оценивается неоднозначно. Если раньше его интерпретировали однозначно отрицательно – как угрозу семье, то сегодня возможность расторжения брака рассматривается как неотъемлемый компонент семейной системы, необходимый для реорганизации ее в тех случаях, когда сохранить семью в прежнем составе и структуре оказывается невозможным.

По данным Национального доклада «Казахстанские семьи - 2019», в ходе опроса казахстанцев, наиболее весомыми причинами для развода, по мнению большинства респондентов, являются (по степени значимости):

1. насилие в семье;
2. увлечение азартными играми кого-то из супругов;
3. алкоголизм, наркомания кого-то из супругов;
4. измена;
5. отсутствие любви, непонимание;
6. отсутствие детей;

7. вмешательство родителей;
8. неуважительное отношение к супругу;
9. нетрадиционная сексуальная ориентация кого-либо из супругов;
10. серьезная болезнь кого-то из супругов;

В настоящее время отмечается рост разводов, что обусловлено следующими причинами:

- изменение функций семьи: хозяйственно-бытовой, экономической. Женщина становится более независимой, поскольку может зарабатывать больше, чем мужчина;
- успехи в борьбе за равноправие полов (феминизм);
- отсутствие негативных стереотипов у разведенных;
- освобождение от классовых, религиозных и национальных предрассудков;
- дифференцированность жизненного цикла мужчин и женщин;
- рост продолжительности жизни;
- усиление миграционных процессов;
- снижение влияния родителей на выбор супруга;
- большое количество «ранних», поспешных браков.

К факторам, увеличивающим, вероятность распада брачно-семейных отношений относятся:

- 1) конфликтные отношения в родительской семье (развод родителей, пережитый в детстве одним из супругов);
- 2) совместное проживание с родителями одного из супругов или на их жилплощади;
- 3) поздний (ранний) возраст вступления в брак;
- 4) высокая личностная конфликтность одного или обоих супругов;
- 5) неравный уровень образования и социального статуса супругов;
- 6) профессиональная занятость женщины;
- 7) вынужденное раздельное проживание супругов (командировки, отсутствие жилья);
- 8) измены, сексуальная неудовлетворенность в браке;

- 9) отсутствие доверия партнеру;
- 10) бесплодие одного из супругов;
- 11) добрачная беременность;
- 12) рождение ребенка в первый год брака;
- 13) употребление супругами алкоголя и наркотиков.

Развод, являясь наиболее острой формой разрешения семейных проблем, имеет разное психологическое содержание в зависимости от типа формирования мотива расторжения брака.



Н.В. Поддубный выделяет четыре вида развода:

1) **подлинный развод**: супруги (или один супруг) считают расторжение брака единственным выходом из конфликтной ситуации. Решение принимается в результате длительного обдумывания. Установка на развод очень сильная;

2) **развод «шантажный»**: один из супругов, пытаясь перестроить поведение другого, предлагает развод как способ давления на партнера. Второй супруг дает обещание исправить свое поведение, что на какое-то время нормализует отношения в семье. Если данное обещание не выполняется, ситуация с разводом повторяется. В данном случае силы, удерживающие семью от разрушения, и силы, ее разрушающие, почти равны;

3) **развод «давление»**: один из супругов с целью оказания давления предлагает развестись, не имея искреннего намерения расходиться. Другой супруг соглашается, хотя и у него отсутствует желание разводиться. В результате возникает борьба самолюбий, игра в развод, каждый ожидает, что другой супруг уступит первым и откажется от развода. Подобная ситуация возникает в том случае, когда супруги упрямы, имеют завышенные самооценки;

4) данный тип развода не связан с давлением на супруга и возникает как аффективная реакция на поведение мужа или жены. Это реакция **протеста в ситуации неожиданного столкновения с негативным**

поведением партнера. Но так как истинного намерения развестись чаще всего нет, инициатору расторжения брака достаточно «выговориться», «выплеснуть» свои эмоции, чтобы осознать необдуманность своего поступка.

Динамика развода: периоды, фазы

Развод включает 2 периода:

- собственно, сам развод;
- постразводный период.

С. Дак (2004), ведущий американский исследователь в области социальных и личных отношений выделил 4 фазы распада семьи (рисунок 2).

Приведем краткую характеристику каждой фазы развода:

1. Интрапсихическая (внутренняя). У одного или обоих супругов (обычно более чувствительного) появляется ощущение внутренней неудовлетворенности. Возможные исходы этой фазы:

- смирение и стремление на никак не проявлять свою неудовлетворенность;
- решение высказать партнеру свое недовольствие.

2. Интерпсихическая или диадическая (между супругами) – партнеры обсуждают свои отношения. На этой фазе супруги пробуют экспериментировать с отношениями. Это может длиться продолжительное время. Исход возможен также в двух вариантах:

- перестройка отношений и их стабилизация;
- принятие партнерами распада (если эксперимент закончился неудачно).

3. Социальная фаза – в процесс распада семьи вовлекаются другие люди (родственники, друзья). Факт распада становится «всеобщим достоянием». Окружение должно перестать воспринимать супругов как пару. Исход этой фазы предполагает прекращение социальных отношений супругов, распад семьи.

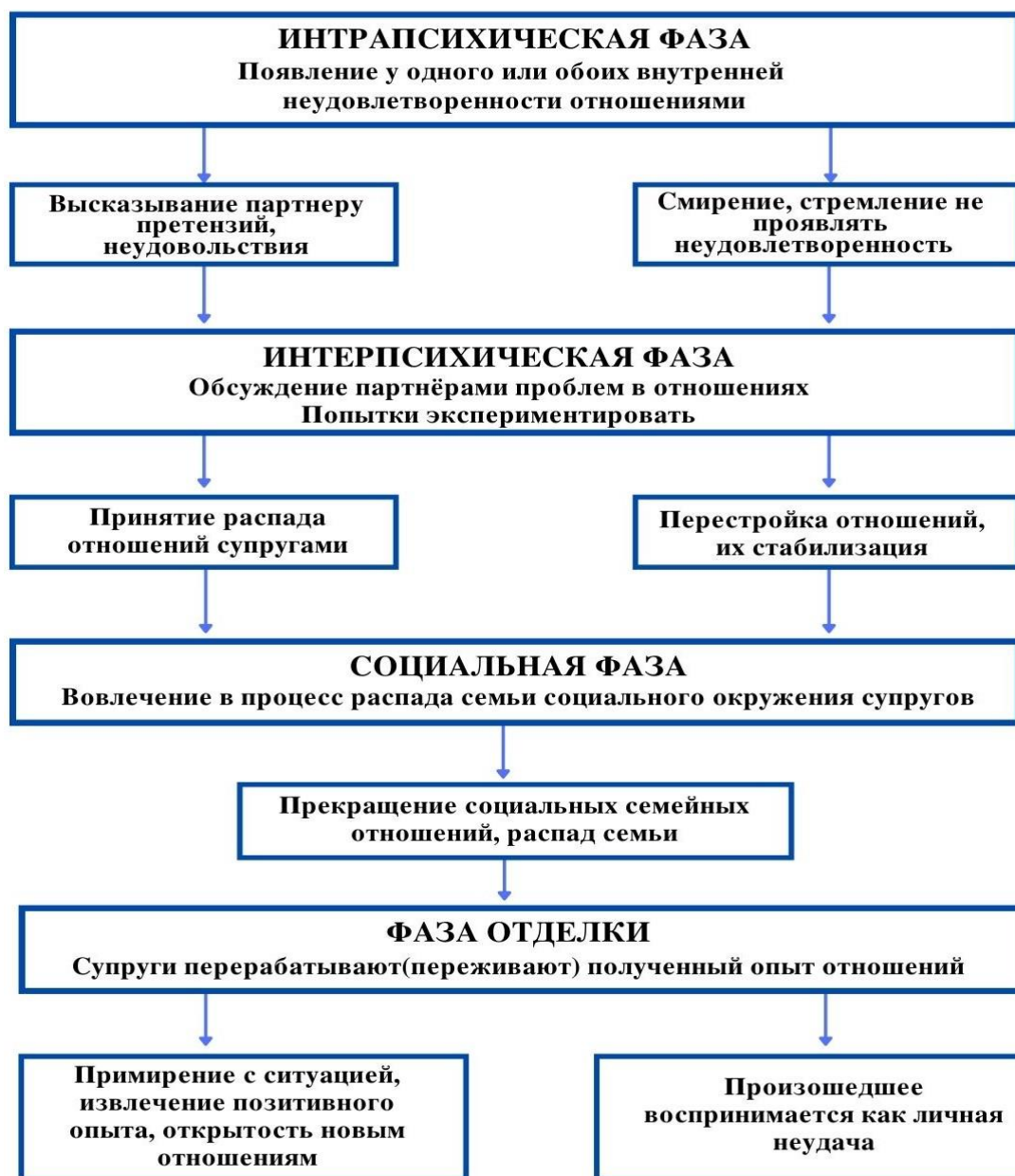


Рис.2 Динамика развода (фазы) (по С. Даку)

4. **Фаза отделки** (вновь интрапсихическая). Оба бывших супруга внутренне перерабатывают полученный опыт и остаются со своими переживаниями, воспоминаниями. Исход фазы возможен в двух вариантах:

- примирение с ситуацией, с собой, извлечение позитивных уроков, приобретение личного опыта;
- произошедшее воспринимается, как личная неудача, что влечет за собой негативное самообвиняющее эмоциональное состояние.

Фаза отделки является началом второго периода развода – постразводной ситуации, связанной с преодолением следствий развода.

Основное содержание постразводной ситуации составляет перестройка семейной системы и ее стабилизация. В жизни семьи она проходит, как правило, в три фазы:

- 1) послеразводной фазы (до одного года);
- 2) фазы перестройки (2—3 года);
- 3) фазы стабилизации (2—3 года).

Каждая – характеризуется особенностями эмоциональных переживаний и типичными трудностями функционирования:

Послеразводную фазу можно условно назвать «разрушенный дом». Все члены семьи переживают кризис, наступающий после юридического оформления развода. Семья на какое-то время может утратить способность нормально функционировать.

Фаза перестройки - является поворотной в развитии отношений бывших супругов. Происходит трансформация «эмоционального» развода в сторону устойчивого (доброжелательного/негативного/нейтрального) отношения к бывшему супругу. Активность направляется на поиск нового партнера как заместителя супруга в отношениях любви. Объектом привязанности становятся детско-родительские отношения. Стабилизируются функции семьи.

Фаза стабилизации – между бывшими супругами устанавливаются ровные партнерские отношения, устанавливается сотрудничество в воспитании детей. Теряют актуальность мотивы «мести» бывшему супругу. Возвращается открытость социальным контактам. Появляется возможность создания новой семьи.

Согласно концепции распада эмоциональных отношений Дж. А. Ли выделяется 5 фаз: *осознание неудовлетворенности; выражение неудовлетворенности; переговоры; принятие решений; трансформация отношений*. Дж. А. Ли утверждает, что супружеская пара может не одновременно проходить все фазы, распад отношений может происходить любым путем и в любой форме, очередность не обязательна. Процесс распада может быть направлен не на прекращение отношений, а на их трансформацию. Автор полагает, что можно ходить по такому кругу всю жизнь.

Вместе с тем, модель Кюблер-Росс, выделяет 5 стадий: стадия отрицания; озлобленности; переговоров; депрессии; адаптации.

Следовательно развод – это смерть отношений, вызывающая самые разнообразные, но почти всегда болезненные чувства.

Как показывает практика, в спектре проблем, порожденных таким явлением, как развод, существует особая психологическая проблема, связанная с последствиями расторжения брака для разведенных супругов, родителей и детей.

Последствия для разведенных супругов

Развод зачастую оказывает сильное травмирующее воздействие на человека (на супруга, которому было предложено развестись, на пожилых и долгое время проживших в браке людей). Психическое состояние разведенных характеризуется чувством одиночества, страха, неуверенности. Вместе с тем развод может способствовать развитию личности, появлению нового смысла жизни, установлению лучших отношений с детьми, удовлетворению личных интересов. Подобная противоречивость объясняется тем, что в разводе заключен потенциал как для духовного роста, так и для психопатологии. Исход зависит от ряда факторов: возраст, пол, материальное положение, психическое здоровье, система ценностей и установок.

Особенности переживания развода детьми

Расставание родителей для ребенка – разрушение среды его обитания. Дети во многом воспринимают события, ориентируясь на реакцию взрослых. При этом, наибольший вред детям наносит не сам развод, а последние несколько лет неблагополучной семейной жизни.

Возраст ребенка существенно влияет на его восприятие развода в семье: в 3-6 лет дети не способны понять происходящее, развод воспринимают травматично, могут обвинять себя («Папа ушел, потому что

я себя плохо вел...»); в 6-10 лет – могут испытывать злость, агрессию, обиду по отношению к родителям; с 12 лет – может возникнуть реакция «заброшенности», тотальной злобы на весь мир.

Факторы, влияющие на характер переживаний детьми развода:

1. Пол родителя, с которым остается жить ребенок. Как правило, большее число проблем возникает в неполной семье, где родитель и ребенок противоположного пола (проекция чувств к партнеру на ребенка);
2. Пол и возраст ребенка (максимально негативное воздействие развода на эмоциональную сферу ребенка – в подростковом возрасте);
3. Поведение родителей в постразводный период (эмоциональная стабильность, возможность общения с родителем, покинувшим семью, характер отношений между бывшими супругами).

Факторы позитивного переживания развода ребенком:

1. Эмоционально стабильное функционирование родителя;
2. Сохранение позитивных отношений с «ушедшим» супругом (отсутствие негативных суждений в его адрес);
3. Расширение круга общения ребенка (посещение детских клубов, кружков, секций).

Консультирование разводящихся и постсупружеское консультирование происходит по обращению как самих разводящихся, так и их близких родственников.

Встречается несколько вариантов обращений, связанных с разводом. *Первый вариант* – один из супругов хочет развода, второй желает его удержать, отговорить, прибегает к помощи консультанта как к последней (одной из последних) возможности сохранить брак. Вряд ли консультанту дано такой брак сохранить. Пожалуй, единственное, что он может сделать, это помочь человеку прожить и принять неотвратимость развода. *Вариант второй* гораздо более благоприятен - оба супруга сомневаются в необходимости развода. Хотя семейная жизнь зашла в тупик, они стремятся из него выбраться. И в этом психолог реально может им помочь.

Следующей достаточно распространенной проблемой является переживание расставания с партнером. В консультацию обращаются за помощью люди, которые уже не надеются вернуть свою любовь и их волнует проблема – как жить дальше, как «разлюбить его/ее», как приспособиться к жизни без всякой надежды на взаимность. Часто запрос этих людей так и формулируется: «*Как мне жить дальше без него/нее, мне*

кажется, что моя жизнь кончена». Последствия потери партнера бывают весьма серьезными: клиенты жалуются на отсутствие сна, постоянное плохое настроение, обострение различных хронических недугов и т.д. Часто их преследуют и мысли о самоубийстве.

Большую помощь в консультировании в подобных случаях может, по мнению Ю.Е. Алешиной, оказать:

- 1) реорганизация жизни клиента, переориентация ее на то, что может отвлечь от переживаний и переключить на что-то новое;
- 2) изменение отношений с партнером: развод можно отнести к категории потери (горя) и с этой позиции работа с потерявшими партнера сходна с процессами по переживанию утраты.

Просто рекомендация – отвлечься, ничем не поможет. Необходима проработка чувств обиды, утраты, вины и т.п., испытываемых клиенткой или клиентом. Только после этого клиент становится восприимчив к интеллектуальному овладению ситуацией, к возможным инсайтам и переменам в собственном поведении. Только тогда можно переходить к планированию иных сторон жизни, поиску резервов. Тогда становится возможным подробное обсуждение и выбор того, что может быть интересным именно для этого человека.

Например, немалое значение при этом играет круг общения. Может быть стоит вспомнить друзей и знакомых, где и как обычно клиент встречался с ними, что они делали или делают вместе, что особенно приятно было делать раньше. Бывает полезно в ходе приема наметить, с кем и как стоит встретиться в ближайшее время, что можно интересного и приятного сделать, кому позвонить и куда зайти, где можно искать новые знакомства и близкие связи. Ощущение брошенности любимым часто приводит к тому, что человеку начинает казаться, что он вообще никому не нужен, неинтересен, скучен и т.д. Несмотря на подобные переживания, обычно в разговоре выясняется, что у клиента есть и одинокие друзья, и подруги, которые были бы рады встрече и чья судьба напоминает нынешнюю ситуацию пострадавшего. Кроме дружеских связей, существуют и различные клубные, общественные, развлекательные организации, которые тем или иным образом могут заинтересовать человека и стать источником новых друзей и знакомств.

Немалую роль играет коррекция завышенных или заниженных притязаний клиента, так как в первом случае он никак не может подобрать подходящего партнера, а во втором даже не пытается это делать.

Необходимо специально обсудить с клиентом, что вообще ему нравится и интересно в жизни, а затем попытаться подобрать подходящую форму активности.

Большую роль в процессе «возвращения к жизни» может сыграть наличие у клиента детей, любимой работы или хобби, увлечения.

ТЕМА 4. ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Отношения, регулируемые брачно-семейным законодательством Республики Казахстан:

1) устанавливает права и обязанности, имущественные и личные неимущественные отношения между членами семьи: супругами, родителями и детьми, а в случаях и в пределах, предусмотренных брачно-семейным законодательством Республики Казахстан, между другими родственниками и иными лицами;

2) устанавливает условия и порядок вступления в брак (супружество), прекращения брака (супружества) и признания его недействительным;

3) определяет формы и порядок устройства в семью детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей;

4) регулирует порядок государственной регистрации актов гражданского состояния;

5) определяет функции государственных органов, осуществляющих государственную регистрацию актов гражданского состояния.

Задачи и принципы правового регулирования семейных отношений в РК

Задачи правового регулирования семейных отношений:

Конституцией РК ст.27 установлено, что:

1. Брак и семья, материнство, отцовство и детство находятся под защитой государства.

2. Забота о детях и их воспитание являются естественным правом и обязанностью родителей.

3. Совершеннолетние трудоспособные дети обязаны заботиться о нетрудоспособных родителях.

Это предполагает укрепление семьи, построение семейных отношений на чувствах взаимной любви и уважения, взаимопомощи и ответственности перед ее членами.

В семейном праве правовые отношения возникают между следующими представителями семейной системы:

- супругами;
- родителями и детьми;
- братьями и сестрами;
- дедушкой (бабушкой) и внуками;
- отчимом (мачехой) и пасынками (падчерицами);
- лицами, принявшими на воспитание детей (усыновители, опекуны (попечители), приёмные родители, фактические воспитатели), и принятыми в их семью детьми.

Принципы правового регулирования семейных отношений:

1. признание государством только брака, заключенного в органах записи актов гражданского состояния;
2. добровольность брачного (супружеского) союза мужчины и женщины;
3. равенство прав супругов в семье;
4. недопустимости произвольного вмешательства кого-либо в дела семьи;
5. разрешение внутрисемейных вопросов по взаимному согласию;
6. приоритета семейного воспитания детей, заботы об их развитии и благосостоянии;
7. приоритетной защиты прав и интересов несовершеннолетних, пожилых и нетрудоспособных членов семьи;
8. обеспечения беспрепятственного осуществления членами семьи своих прав, возможности судебной защиты этих прав;
9. запрещаются любые формы ограничения прав граждан при вступлении в брак (супружество) и в семейных отношениях по мотивам происхождения, социального, должностного и имущественного положения, расы, национальности, языка, отношения к религии или по любым иным обстоятельствам;

10. права граждан в брачно-семейных (супружеско-семейных) отношениях могут быть ограничены только на основании закона и только в той мере, в какой это необходимо в целях защиты конституционного строя, охраны общественного порядка, прав и свобод человека, здоровья и нравственности населения.

Если международным договором, ратифицированным Республикой Казахстан, установлены иные правила, чем те, которые содержатся в Кодексе РК «О браке (супружестве) и семье», то применяются правила международного договора.

К названным в ст. 3 указанного Кодекса имущественным и личным неимущественным отношениям между членами семьи, не урегулированным брачно-семейным законодательством Республики Казахстан, применяется гражданское законодательство Республики Казахстан, поскольку это не противоречит существу брачно-семейных (супружеско-семейных) отношений.

В случаях, когда отношения, предусмотренные ст. 3 вышеназванного Кодекса, прямо не урегулированы законодательством Республики Казахстан или соглашением сторон и отсутствуют применяемые к ним обычаи, к таким отношениям, поскольку это не противоречит их существу, применяются нормы брачно-семейного и (или) гражданского законодательства Республики Казахстан, регулирующие сходные отношения (аналогия закона).

При невозможности использования в указанных случаях аналогии закона права и обязанности субъектов брачно-семейных (супружеско-семейных) отношений определяются исходя из общих начал и смысла брачно-семейного или гражданского законодательства Республики Казахстан и требований добросовестности, разумности и справедливости (аналогия права), также с соблюдением принципов действия закона во времени, в пространстве и по кругу лиц.

Рассмотрим ситуации применяя нормы Кодекса РК «О браке (супружестве) и семье»:

1. Может ли мать, при регистрации ребенка в органах РАГС, дать ему фамилию отца, если при этом она не состояла с отцом ребенка в официальном браке?

П.5 ст.63 Кодекса «Если отцовство не установлено имя ребенку дается по указанию матери, отчество присваивается по имени лица,

записанного в качестве отца ребенка, фамилия - по фамилии матери или с учетом национальных традиций по имени деда ребенка».

2. Молодые люди, не достигшие 18 лет, решили заключить брак, по причине беременности девушки. Смогут ли органы РАГС удовлетворить их заявление и при каких условиях?

Источники правового регулирования семейных отношений в РК, Таблица 1.



Да, РАГС может удовлетворить их заявление и зарегистрировать брак, так ст.10 Кодекса «Регистрирующие органы по месту государственной регистрации заключения брака (супружества) снижают брачный (супружеский) возраст на срок не более двух лет при наличии следующих уважительных причин: 1) беременности; 2) рождении общего ребенка.

Ходатайство о снижении брачного (супружеского) возраста может быть подано желающими вступить в брак (супружество) и их родителями

либо попечителями с указанием причин, вызывающих необходимость снижения установленного брачного (супружеского) возраста.

Снижение брачного (супружеского) возраста допускается только с согласия лиц, вступающих в брак (супружество).

Брак (супружество) между лицами, не достигшими брачного (супружеского) возраста, или лица, достигшего брачного (супружеского) возраста, с лицом, не достигшим брачного (супружеского) возраста, разрешается только с письменного согласия родителей либо попечителей лиц, не достигших брачного (супружеского) возраста».

ТЕМА 5. МЕДИАЦИЯ СЕМЕЙНЫХ СПОРОВ

Психологу, медиатору, работающему с семейными спорами, необходимо пояснить преимущества процедуры медиации.

Полагаем, что применение медиации, прежде всего в ряде случаев способствует сохранению семьи, а также смягчению последствий расторжения брака.

Медиация – это альтернативная форма разрешения споров, с участием третьей нейтральной, беспристрастной, не заинтересованной в данном конфликте стороны - медиатора.

Медиация (в переводе с английского — посредничество) — это процедура примирения конфликтующих сторон путем их вступления в добровольные переговоры с привлечением нейтрального лица- медиатора, минуя судебное разбирательство.

Семейная медиация — это структурированный процесс, при котором беспристрастный медиатор позволяет конфликтующим членам семьи, в основном родителям, конструктивно обсуждать существующий между ними конфликт.

Целью является урегулирование конфликта посредством общения и обмена мнениями и обсуждение спорных вопросов, чтобы найти решения, приемлемые для всех вовлеченных членов семьи.

Медиатор отдельно беседует с каждым из участников, чтобы установить, имеет ли смысл медиация в их ситуации и готовы ли они принять участие в ее процессе.

В ходе медиации участники конфликта сами ищут, обсуждают и формулируют возможные решения для достижения соглашения. От них зависят результаты медиации, поскольку только они принимают решения.

Каждый из участников может пользоваться помощью представителя для изучения предложений и выработки окончательных решений в форме соглашения.

Стороны, начавшие процесс медиации, не обязаны доводить его до конца, они могут приостановить или прекратить процесс медиации в любое время, если они недовольны его ходом. А медиатор не обладает полномочиями судьи, не может принять решение и обязать стороны к выполнению своего решения, он только лишь выступает в качестве катализатора переговоров, и помогает вести переговоры более эффективно и направляет их в нужное русло.

Полагаем, что именно благодаря своему нейтралитету, медиатор способен объективно оценить обстоятельства спора и найти оптимальное решение проблемы. К тому же, стороны часто делятся с медиатором такой информацией, которой они не поделились бы с оппонентом во время обычных двусторонних переговоров, что также помогает медиатору составить более полную картину происходящего.

Процедура медиации конфиденциальна

Все, что говорится в процессе медиации, остается строго конфиденциальным, за исключением редких случаев, когда в ее ходе выявляется серьезная угроза для детей или для одного из участников.

Дела, рассматриваемые с привлечением медиаторов, экономят массу времени и денег конфликтующим сторонам.

На наш взгляд медиация является наиболее удачным способом разрешения досудебных споров в семейных отношениях, чаще при расторжении брака, при определении местожительства ребёнка при раздельном проживании родителей, раздела совместно нажитого имущества, по делам возникающим из алиментных правоотношений, и иных семейно-правовых спорах.

Необходимо обратить внимание, что процедура медиации не проводится по делам о лишении родительских прав, об ограничениях в

родительских правах, о восстановлении в родительских правах, об отмене ограничения в родительских правах. Споры по указанным категориям дел могут быть разрешены только в судебном порядке, т.к. по ним ввиду их правовой природы и особенностей доказательственной базы невозможно заключения сторонами мирового соглашения.

Обычно, если в ходе развода супруги не достигают согласия по каким-то вопросам, они обращаются за разрешением своего спора в суд. Но эффективно ли это во всех случаях? Увы, но ответ очевиден. Обращение в суд уже само по себе является дополнительной травмой и для бывших супругов, и для их детей. Суд не помогает сторонам понять друг друга (собственно, это и не является его задачей), не говоря уже о нормализации отношений с другими участниками конфликта, кого косвенно могут затронуть последствия разлада (бабушки, дедушки, др. родственники) Наоборот, как показывает практика, в суде супруги еще сильнее погружаются в конфликт, забывая о своих родительских обязанностях и используя свои родительские права для того, чтобы «выиграть дело». Как правило же, решения, основанные на правоприменении, так или иначе, удовлетворяют, в лучшем случае, интересы только одной стороны. То, что суд вынесет решение либо в пользу отца, либо матери, все равно останется некоторым насилием, которое не способствует сохранению партнерских отношений. В этих условиях сложно переоценить роль медиации при бракоразводном процессе. Ведь медиатор, получивший должную подготовку, обладает инструментарием, который позволяет ему обращаться к эмоциям, тревогам, переживаниям, ценностям людей. Во главе угла в медиации — бережность в обращении с людьми, внимательность к их нуждам. Медиатор не председательствует в формализованном процессе и не выносит решения, опирающегося на какие-то внешние требования.

Задача медиатора — способствовать людям проявиться в максимальной степени, что и позволит им в итоге выработать уникальное и отвечающее именно их потребностям решение.

Приведем пример семейной медиации, как одного из альтернативных методов разрешения конфликтов между близкими людьми.

К медиатору обратилась семейная пара, находящаяся в стадии развода и переживающая острый конфликт. По их словам, причиной противоречия стал загородный дом, расположенный в Москве. Этот дом они купили в первый год совместной жизни. Дом не был достроен, и молодожены активно включились в обустройство семейного «гнездышка». По словам семейной пары, дом важен одинаково для обеих сторон и каждый бы с удовольствием оставил этот дом за собой. Пара не заинтересована в продаже дома и разделе полученной суммы. Дом приобретен в период брака, брачный договор между ними заключен не был, в соответствии с законодательством каждый из супругов имеет одинаковое право на этот дом – в размере 50% его стоимости.

Основной задачей процедуры медиации стало бесконфликтное разрешение сложившейся ситуации, снижение травмирующих последствий, как для детей, так и для самой супружеской пары, создание условий для сохранения будущих дружеских, партнерских отношений в разведенной семье.

Медиатор «усадил» стороны за стол переговоров. В результате совместных бесед со сторонами, он выяснил истинные причины их нежелания расставаться с загородным домом и создал условия для понимания сторонами друг друга. Оказалось, что главным желанием мужа являлось желание сохранить дом как символ семейного очага. У него глубокая эмоциональная связь с этим домом, так как именно здесь произошло много значимых и важных для него событий. Он бы желал остаться жить в этом доме, чтобы сюда могли приезжать его дети. Он боялся, что жена в случае развода продаст дом и им будут владеть чужие люди.

Истинными «страхами» супруги оказались то, что она боялась остаться без средств к существованию и того, что не сможет обеспечить двух несовершеннолетних детей. Имея собственную квартиру в Москве, супруга предполагает сдавать этот дом в аренду и проживать в московской квартире, а на деньги, вырученные от сдачи дома, дать детям хорошее образование и обеспечить им безбедное существование.

В результате стороны договорились о том, что муж остается жить в этом доме, при этом обеспечивая детям образование и достойный уровень жизни до достижения ими совершеннолетия. Сумму содержания, которая

устраивала супругу и избавляла ее от страхов, они также обговорили на процедуре медиации.

Поскольку в данном случае заключенное сторонами соглашение затронуло алиментные обязательства одного из супругов, то в соответствии со ст. 158 Кодекса РК «О браке (супружестве) и семье», данное соглашение было нотариально удостоверено и приобрело силу исполнительного листа.

Процесс медиации:

Медиация может быть применена как до обращения в суд, так и после начала судебного разбирательства.

Проведение медиации начинается со дня заключения сторонами медиации договора о медиации.

Для проведения медиации стороны по взаимному согласию выбирают одного или нескольких медиаторов.

Когда обе стороны согласились на медиацию, она приобретает форму последовательных встреч. В зависимости от провайдера услуг медиации, эти встречи могут длиться от полутора до трех часов. Количество сессий зависит от обстоятельств конкретного случая.

По классической схеме медиации две стороны встречаются лицом к лицу в одной комнате, с участием одного или двух медиаторов, а также переводчиков или консультантов по культуре, если необходимо. Однако, если обстоятельства этого требуют, медиация может проводиться в режиме видеосвязи через интернет.

Когда обоюдно приемлемое решение достигнуто, достаточно провести последнюю встречу лицом к лицу для его окончательного закрепления.

В некоторых случаях медиатор может счесть необходимым провести часть медиации в виде отдельных бесед с каждой из сторон по очереди, а затем передачи их мнений или вопросов другой стороне. Это может происходить, например, когда один из родителей боится другого или слишком подвержен его влиянию или когда, родители живут в разных странах далеко друг от друга и не имеют доступа к современным средствам коммуникации.

Такого рода медиация может применяться в некоторых случаях в самом начале, чтобы дать сторонам возможность свободно высказать свою позицию медиатору, особенно если конфликт очень интенсивный и вызывает сильные эмоциональные реакции участников.

Медиатор и стороны должны принимать все возможные меры для того, чтобы указанная процедура была прекращена в срок не более тридцати календарных дней. В исключительных случаях в связи со сложностью разрешаемого спора (конфликта), с необходимостью получения дополнительной информации или документов срок проведения медиации может быть увеличен по договоренности сторон медиации и при согласии медиатора, но не более чем на тридцать календарных дней.

В случае если между сторонами соглашение было достигнуто, медиация заканчивается составлением соглашения о регулировании спора, при этом, медиатор не имеет права принудить стороны подписать соглашение, с условиями которого они не согласны.

Методы работы медиаторов

Медиаторы не занимают какую-либо позицию в конфликте. Они не делают выводов и не выражают своего отношения к мнениям сторон.

Они помогают участникам сохранять и поддерживать уважение друг к другу и к культурным традициям друг друга.

Они внимательно слушают, что говорится, повторяют и переформулируют слова каждого из участников для устранения непонимания между сторонами, чтобы добиться полного понимания каждой из сторон точки зрения другой стороны.

Они наблюдают за реакциями и задают наводящие вопросы для продвижения по конструктивному пути к решению, удовлетворяющему каждого, отражающему потребности разных членов семьи, и прежде всего детей.

В завершение процесса они суммируют для участников предлагаемое содержание соглашения между сторонами и обеспечивают полное его понимание всеми участниками. Обычно такое соглашение называется медиативным соглашением.

Медиаторы связаны этическим правилом конфиденциальности и поэтому не могут разглашать третьим лицам никакую информацию, полученную во время медиации. Кроме вышеназванных случаев.

Участники медиации

Конфликт между родителями воздействует на их детей и может дополнительно затрагивать их родственников и друзей. Поэтому родители могут пожелать включить некоторых из этих людей в процесс медиации.

Если дети достигли возраста, когда они могут независимо выразить свое мнение, и нет риска негативного влияния на них участия в медиации, медиатор может, при некоторых условиях, согласиться на участие их в медиации, если оба родителя согласны на это.

Важно отметить, что медиация с участием детей — это особая форма медиации. Ее цель, прежде всего — дать родителям возможность лучше понять положение детей во время разрыва и их потребности; предоставить детям право голоса в вопросах, относящихся к их ежедневной жизни и будущему; обеспечить признанные на международном уровне права детей и их соблюдение в ходе затрагивающих их юридических и административных процессов.

Дети могут быть включены в процесс медиации только с формального согласия медиатора, обоих родителей и самих детей. Дети должны быть достаточно взрослыми, чтобы иметь возможность выразить свою позицию.

Медиатор должен удостовериться, что дети понимают, что их мнение спрашивают только для выражения их взглядов и чувств, и они не должны присоединяться к той или иной стороне конфликта, а уж тем более не должны принимать какие-либо решения. Все это происходит под наблюдением лица, прошедшего подготовку в области проведения медиации с участием детей.

Обычно дети беседуют с медиатором наедине, в отсутствие родителей. В некоторых странах такие беседы проводятся детским психологом (или в его присутствии). Медиатор — или детский психолог, если он принимал участие — позже осторожно обсуждает с родителями основные элементы беседы, стараясь, чтобы у них не возникло впечатления, будто бы ребенок их критикует или отказывается от них. При

желании ребенка медиатор может позволить ему высказаться в присутствии родителей.

Практика показывает, что при правильной организации такое вовлечение может оказать поддержку детям и создать для родителей новый уровень понимания переживаний их детей. Это само по себе может значительно помочь родителям найти правильные пути урегулирования конфликта и минимизации его воздействия на детей.

Для многих семей трудно представить, что ребенок выражает свое мнение в отношении решения проблемы, касающейся взрослых. Кроме того, многие медиаторы не считают себя достаточно компетентными в вопросе участия детей в медиации. Поэтому случаи участия детей в медиации все еще достаточно редки.

Что обычно обсуждается на медиации касательно детей?

Какие вопросы обычно рассматриваются на медиации?

Медиатор способствует обсуждению эмоциональных потребностей и пожеланий детей, а также пожеланий родителей. Обсуждение включает следующие вопросы:

- Как Вы думаете, как чувствуют себя Ваши дети в связи с происходящим конфликтом или разрывом отношений?
- Была ли у Вас возможность поговорить с ними об этом?
- Согласно Вашим наблюдениям, знают ли дети, что они могут любить одного родителя так же сильно, как и второго?
- Как Вы можете помочь Вашим детям выразить их привязанность к обоим родителям?
- Что Вы можете сделать для улучшения отношений между Вашими детьми и вторым родителем?
- В текущих отношениях между родителями что хорошо и что плохо?
- Что, по Вашему мнению, составляет наиболее важные и особые потребности Ваших детей (в связи с их хобби, характером, состоянием здоровья и т.д.)?
- Бывает ли Вам трудно удовлетворять потребности Ваших детей?
- Согласно Вашим наблюдениям, как дети относятся к тому, что у них есть два дома?

- Можете ли Вы предложить варианты удовлетворения потребностей детей совместно со вторым родителем?

- Как Вы думаете, каковы преимущества для ребенка от контакта со вторым родителем (и его семьей)?

- Какие люди из Вашего окружения играют значительную роль в жизни детей? Что Вы можете сделать для сохранения этих связей?

- Есть ли у Вас идеи, как можно было бы осуществлять родительские функции в ситуации разрыва отношений с Вашим партнером?

- Как Вы думаете, может ли Ваше предложение удовлетворить другого родителя?

- Осуществимо ли на практике Ваше предложение и учитывает ли оно интересы детей? (Например, могут ли дети ездить одни к другому родителю, или другой родитель будет забирать их, или Вы будете привозить детей к месту жительства другого родителя?)

- Думаете ли Вы, что Ваша финансовая ситуация и финансовая ситуация Вашего партнера достаточно стабильны, чтобы поддерживать предлагаемое Вами соглашение на среднесрочной и долгосрочной основе?

- Каковы возможности детей поддерживать контакт с другим родителем между посещениями (например, по телефону или через интернет), и будет ли это происходить регулярно?

- Думаете ли Вы, что предлагаемое Вами соглашение больше всего подходит другому партнеру с точки зрения его соблюдения (например, в связи с его графиком работы)?

- Думаете ли Вы, что родитель, живущий в другом городе/ стране, обладает достаточной информацией о жизни его/ее детей, чтобы иметь возможность активного участия в их воспитании?

Что может быть включено в соглашение касательно детей?

В идеале медиативное соглашение должно содержать столько пунктов, сколько необходимо для наиболее эффективного обеспечения благополучия детей. Например, в нем могут содержаться следующие положения:

- решения об осуществлении родительских прав;
- решения о месте жительства детей;

- информация об осуществлении совместного воспитания и ухода за ребенком (например, в отношении школы и медицинского обслуживания);
- как будет осуществляться право на посещение ребенка;
- организация образовательных, религиозных, культурных мероприятий;
- порядок поддержания регулярного контакта между родителями, а также между живущим отдельно родителем и детьми;
- распределение расходов за проезд и виды транспорта, используемые для посещения другого родителя;
- распределение расходов на содержание и образование детей;
- продолжение медиации (например, включая проверку надлежащего исполнения соглашения и/или возможность дальнейшей медиации).

В заключении хотим отметить, что классическое, «состязательное» правосудие не всегда разрешает споры, оно их лишь пресекает, поскольку судья не может (и не должен) руководствоваться интересами спорящих, так как он обязан следовать букве закона. Поэтому зачастую спор между сторонами дела не разрешается - в нем всего лишь обнаруживается победитель и проигравший. А, значит, спор будет тлеть и дальше - чтобы при первой же возможности вспыхнуть с новой силой. Выходом из такой ситуации может явиться медиация. Она не только разгружает судебную систему, освобождая ее от «лишних» споров, но, что гораздо важнее, способствует сокращению подобных споров в будущем.

В отличие от суда, медиация действительно разрешает спор, доводит его до логического конца, когда *спорики находят взаимоприемлемое решение*. А, значит, этот спор уже не возникнет вновь. Более того, *бывшие спорщики получают опыт диалога, опыт совместного поиска решений - и с большой долей вероятности можно предположить, что, попав в будущем в схожую ситуацию, они сумеют решить свои проблемы самостоятельно*.

ГЛАВА 2. СЕМЕЙНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

ТЕМА 1. СЕМЕЙНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ КАК ВИД ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ

Данное руководство может дать читателю лишь схему, общий ориентир для консультативной работы. Профессионально использовать все то, о чем здесь пойдет речь, по нашему убеждению, могут лишь люди, во-первых, обладающие образованием в области психологии и, во-вторых, имеющие возможность хотя бы какое-то время работать в условиях супервизорства, то есть контроля и анализа со стороны более опытных коллег, и получившие достаточную личную психотерапию. Психолог понимает, что основой психологического консультирования является представление о сложности, противоречивости природы психики и поведения человека и об отсутствии каких-либо обыденных норм и догм, в рамках которых клиент может быть однозначно оценен. Подобные взгляды у психолога означают и умение использовать их, опираясь на данные психологических исследований, на работы классиков практической и научной психологии.

Ю.Е. Алешина называет проблемы, являющиеся наиболее частыми поводами для обращения в консультацию:

I. Взаимное недовольство, различного рода конфликты, связанные с распределением супружеских ролей и обязанностей.

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

III. Сексуальные проблемы, недовольство одного из супруга в этой сфере, их взаимное неумение наладить нормальные сексуальные отношения.

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

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

VI. Проблемы власти и влияния в супружеских взаимоотношениях.

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

Вне зависимости от того, к какому разделу классификации можно отнести проблему, существенно важным является общая организация и тактика консультирования.

Понятие семьи в рамках психологического консультирования

Так как объектом психологического консультирования является семья как малая группа, которая получает профессиональную психологическую помощь со стороны специалистов, остановимся на следующем определении:

Семья – группа, удовлетворяющая потребности своих членов. Эти потребности наиболее успешно удовлетворяются во взаимодействии конкретных людей. Главная особенность семейного взаимодействия – объединять удовлетворение различных потребностей (Навайтис Г., 1999).



Психологическое консультирование семьи помогает согласовывать и удовлетворять потребности, связанные с семьей, оптимизировать семейную структуру и способствует развитию семьи.

Представим основные составляющие психологического консультирования семьи (рисунок 3).

Рассмотренная структура психологического консультирования представляет собой условное деление на отдельные элементы, и позволяет более детально представить весь процесс консультирования.

Отдельной темой обсуждения является различие терминов “психокоррекция” и “психотерапия”. Представляется, что возникшее в отечественной психологии разделение этих понятий связано скорее не с особенностями работы, а с укоренившимся и узаконенным положением о том, что психотерапией могут заниматься лишь люди, имеющие специальное медицинское образование.

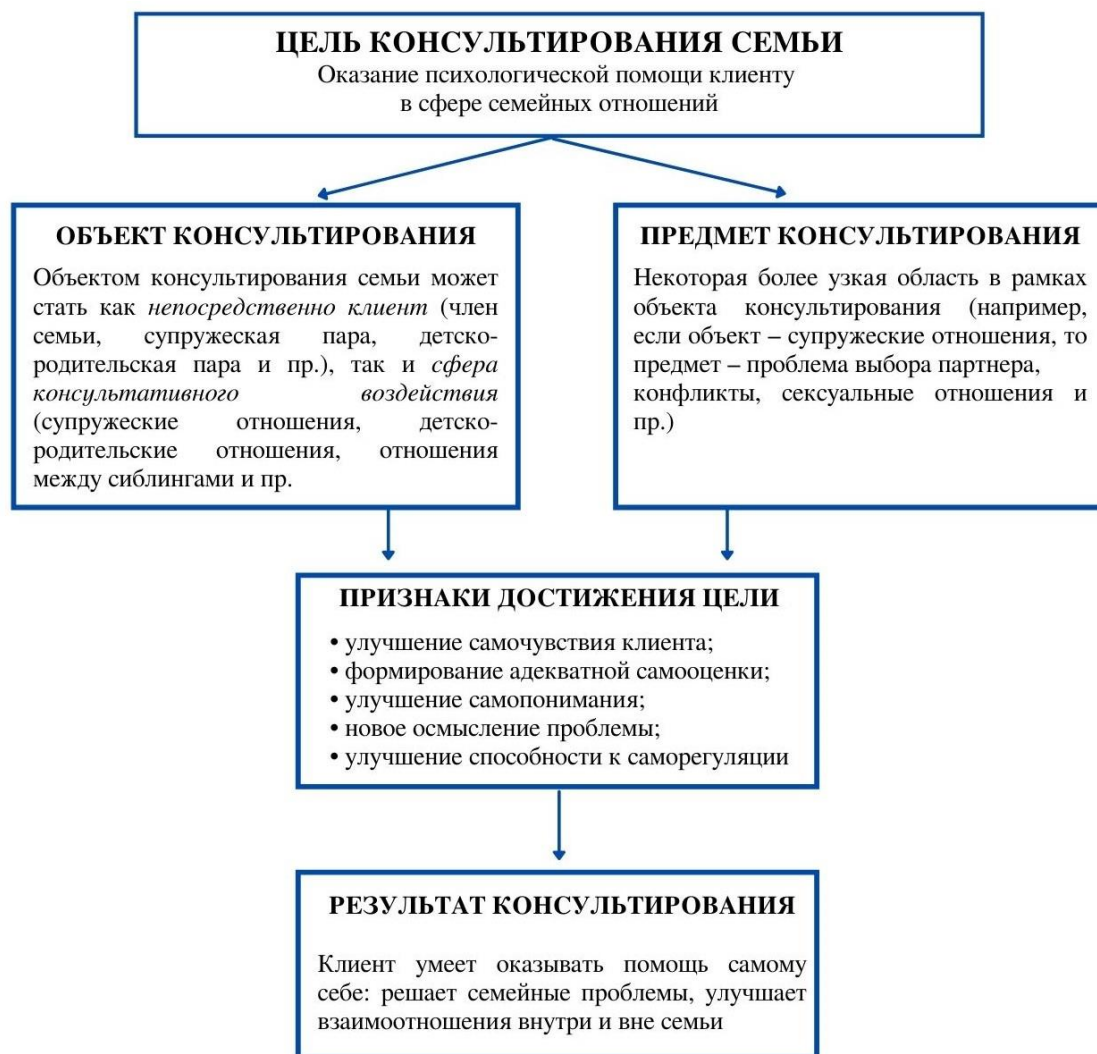


Рис. 3. Компоненты психологического консультирования

Это ограничение, с нашей точки зрения, является искусственным, поскольку психотерапия подразумевает немедикаментозное, то есть психологическое воздействие. К тому же термин “психотерапия” (psychotherapy) является международным и в большинстве стран мира однозначно используется по отношению к методам работы, осуществляемым профессиональными психологами. Однако традиция использования термина “психокоррекция” по отношению к психологической работе в нашей стране уже сложилась, и нам придется использовать его наряду с термином “психотерапия”, который является общепринятым в мировом сообществе.

Рассмотрим отличительные признаки семейного консультирования и семейной психотерапии.

**Соотношение понятий «семейное консультирование»
и «семейная психотерапия» (Алешина Ю.Е.), Таблица 2.**

Критерии анализа	Семейное консультирование	Семейная психотерапия
1	2	3
Определение	Профессиональное взаимодействие между обученным консультантом и клиентом (клиентами), направленное на решение проблем последнего	Комплекс приемов и методов психотерапии, направленных на коррекцию психологического, социального и биологического статуса клиента в семье и при помощи семьи
Цель	Восстановление или преобразование связей членов семьи друг с другом и с окружающими людьми, развитие умения регулировать отношения как внутри семьи, так и с различными социальными группами осуществляется на сознательном уровне	Изменение в семье ряда представлений, установок о возникшей проблеме, создание альтернативных моделей разрешения проблем через прямое или косвенное вмешательство. Осуществляется на сознательном и бессознательном уровнях
Область исследования проблем	Проблемы клиента рассматривает как обусловленное давление внешних факторов (анализ системы взаимодействия в семье, нарушения ролевого функционирования, способы разрешения внутренних и внешних конфликтов)	Исследует проблемы личности на основе глубинных личностных структур (анализ глубинных слоев психики для понимания причин патогенных переживаний и поведения личности)
Специалисты	Психологи, социальные работники (уровень подготовки: высшее психологическое образование и опыт практики, собственная психотерапия)	Врачи, психологи (уровень подготовки: высшее психологическое образование, специализация по психотерапии или клинической психологии, опыт практики, собственная психотерапия)
Клиенты	Любой дееспособный психически здоровый человек	Рефлексирующий человек, как правило, невротик
Фокус жалоб клиента	На других	На себя
Акцент	Настоящее, сам клиент, члены семьи	Настоящее, прошлое, клиент и члены его семьи, терапевт
Характер взаимодействия	Доверительный контакт	Терапевтическое взаимодействие
Длительность	5-6 встреч	От 10 встреч до нескольких лет
Примеры обращения	1. «Мы с мужем часто ругаемся». 2. «Муж ревнует меня без всякого повода».	1. «Я не могу сдерживать себя, очень вспыльчива, начинаю рыдать, впадаю в истерику, кричу на мужа». 2. «Мне кажется, что жена меня обманывает, ревную ее и, видимо, без всякого повода».

Принятие клиентом ответственности за происходящее с ним

В ходе консультации фокус жалобы клиента должен *быть переведен с других на себя*. Без решения этой задачи достижение каких-либо реальных результатов невозможно. *Только в том случае, если человек ощущает свою ответственность за происходящее, он будет действительно стараться измениться и изменить свою ситуацию, в противном случае он будет лишь ожидать помощи и изменений со стороны окружающих.*

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

Но даже если из того, как человек говорит, видно, что он понимает и принимает свою ответственность за происходящее, его представление о том, что и как происходит в отношениях с окружающими, скорее всего поверхностно. В этой связи консультанту не следует бояться, что разговор о принятии вины и ответственности будет излишним. Наоборот, тому, кто действительно понимает и принимает факт своего влияния на события собственной жизни, обсуждение этого с психологом может быть тем более полезным, поскольку для такого человека уточнение деталей взаимоотношений скорее приведет к тому, что в его поведении и отношениях с людьми наступят значительные изменения.

Существуют, конечно, ситуации, в которых обсуждать проблемы вины и ответственности с клиентом не следует. Таковыми, в частности, являются случаи, когда клиент приходит на консультацию, переживая горе или серьезную личную утрату, например, связанную со смертью кого-либо

из близких. В состоянии горя люди часто склонны брать на себя неоправданно большую ответственность и вину перед теми, кого с ними нет и никогда не будет, считая себя причастными к их смерти. В такой ситуации работа консультанта как раз должна быть направлена на то, чтобы скорректировать неадекватные представления, снять лишний груз вины и ответственности с плеч клиента (Василюк Ф.Е., 1984, Kast V., 1989).

Основные теоретические подходы к консультированию семьи

Квалифицированная помощь семье в разрешении ее проблем опирается на систему теоретических взглядов консультанта, которая в свою очередь, определяет выбор методов и технологий. Методологические принципы основных психологических школ имеют существенные различия в понимании личности, детерминации поведения, источника проблематизации, возможности изменений и т.д.

Наиболее распространенными являются следующие *теоретические подходы к консультированию семьи* (рисунок 4):

- психоаналитический;
- бихевиористический;
- системный (в рамках системной модели выделяются следующие модели работы с семьей: структурная модель; основанная на опыте модель (коммуникационная); гештальт-модель; стратегическая модель).

Психоаналитически ориентированная деятельность (изучение глубинных структур психики личности) (Н. Аккерман, К. Сэджер и др.), направленная на консультирование семьи опирается на следующие принципы:

- 1) Нарушение супружеских отношений рассматривается с точки зрения внутренней мотивации поведения супругов;
- 2) Актуальные семейные конфликты анализируются с учетом повторения прошлых конфликтов, а также примеров поведения, полученных в предыдущих эмоционально окрашенных отношениях;
- 3) Большое значение придается влиянию родительской семьи на семейное поведение каждого из супругов;
- 4) Источником перемен являются способности устанавливать связи между прошлым и настоящим и контролировать свое поведение.

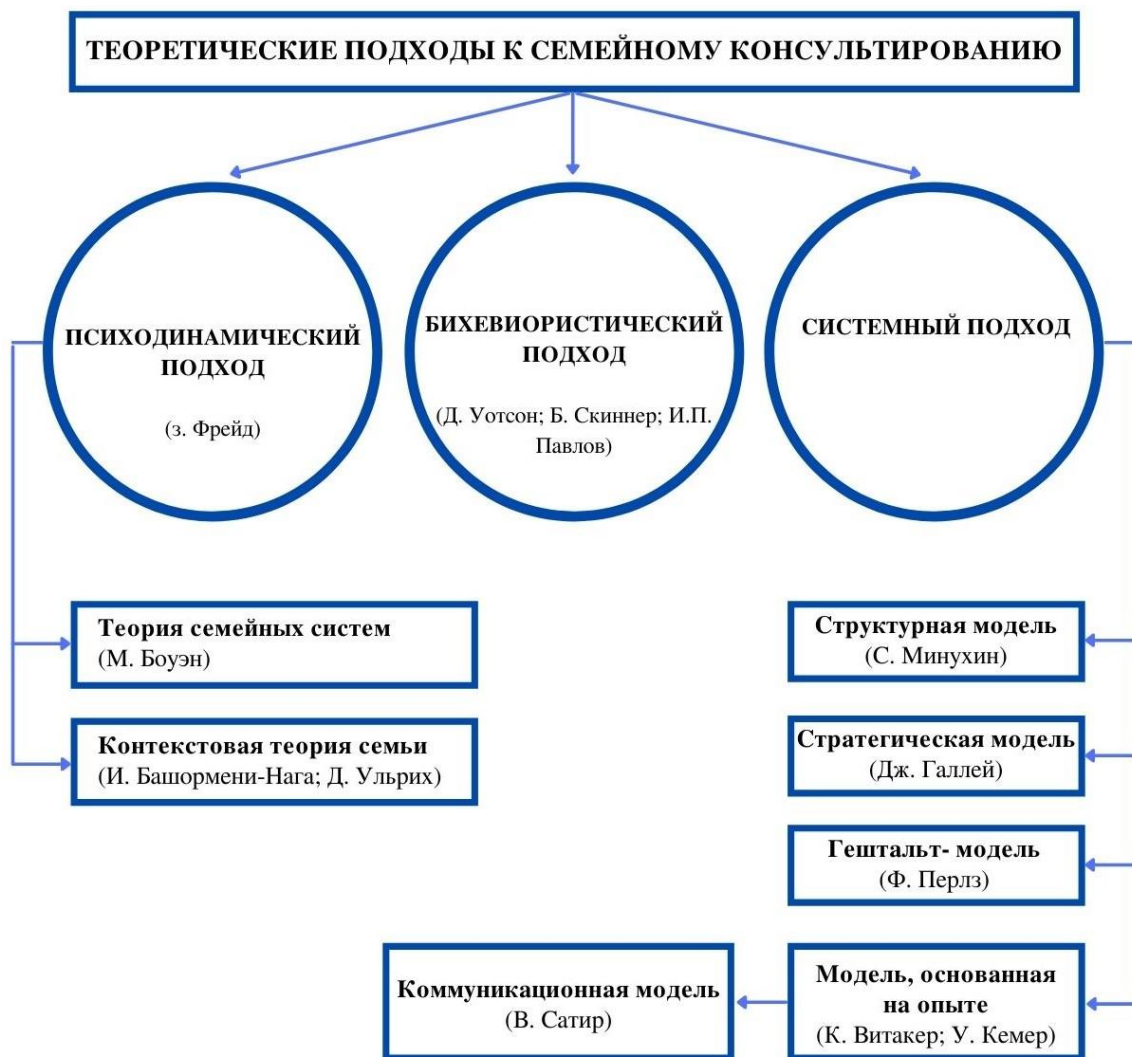


Рис. 4. Основные теоретические подходы к консультированию семьи

Бихевиористическое направление (Р. Дрейкус, А. Эллис и др.) опирается на положение о том, что человек является продуктом среды и ее творцом одновременно. Поведение детерминируется в процессе научения. В связи с этим, консультирование по поводу нарушений в семейных отношениях должно быть *направлено на изменение поведения партнеров с использованием методов обусловливания и научения.*

Основоположники *системного подхода* (М. Боуэн, С. Минухин, В. Сатир, А. Варга и др.) рассматривают семью не просто как объединение индивидуальностей, связанных родственными связями, а как целостную систему: семейные дисфункции оказывают негативное влияние на всех членов семьи. Принципы системного подхода к консультированию семьи подробно описаны в работе А. Варга:

Циркулярность. Все, происходящие в семье события, подчиняются круговой причинности. Поведение членов семьи взаимосвязано – невозможно понять проблему одного человека без анализа того, какое значение она имеет для остальных членов семьи.

Гипотетичность. Работая с семьей, системный консультант проверяет свою первичную гипотезу относительно возникновения семейной дисфункции. Для того чтобы сформулировать еще до начала работы с семьей гипотезу, необходимо получить следующие сведения у обратившегося за помощью человека: направленность жалобы (супружеские или детско-родительские отношения); кто является инициатором обращения; каков состав семьи; возраст членов семьи.

Нейтральность. Характеристика внутренней позиции консультанта – необходимо уметь внимательно и участливо слушать всех членов семьи, при этом не становиться на чью-либо сторону.

Этапы процесса консультирования семьи

Анализируя процесс консультирования в целом, в нем можно выделить ряд общих и последовательных этапов работы консультанта, характерных для любой модели консультирования (А. Айви, М. Айви, Л. Саймэк-Даунинг, Р. Кочунас, Э. Эйдемиллер, В. Юстицкис):

1. *Установление контакта.* Создается атмосфера доверия между консультантом и клиентами. Консультанту необходимо внимательно выслушать всех участников взаимодействия, проявляя интерес и участие.

2. *Сбор информации.* Уточняются проблемы семьи, так как они видятся участниками процесса. Уточнение проблемы ведется до тех пор, пока консультант и клиент не достигнут одинакового понимания проблемы.

3. *Определение целей консультирования, заключение психологического контракта.* Обсуждается, как клиенты представляют себе результат консультирования; как они поймут, что результат достигнут. Обсуждается время и место консультаций; вопросы, связанные с конфиденциальностью. Во время консультирования часто возникает необходимость *заключения контракта* между членами семьи. Это связано, прежде всего, с тем, что позитивные изменения, возникающие в процессе консультирования, наступают не сразу.

4. *Выработка альтернативных решений.* Обсуждаются возможные альтернативы решения проблемы (подходящие и реальные для данной

семьи). Определяется форма, в которой выбранный способ решения может быть опробован членами семьи (тренинг, психодраматические процедуры, ролевые игры и т.п.).

5. *Обобщение.* Подводятся итоги работы, обобщаются достигнутые во время консультирования результаты. При необходимости осуществляется возврат на предыдущие стадии.

Особое место в процессе семейного консультирования занимает *диагностика*. Диагностический этап не имеет своего фиксированного положения в структуре процесса и используется всегда под конкретную задачу.

Указанные этапы консультирования можно рассматривать как полный *консультативный цикл* (рисунок 5), который может пройти как в течение одной встречи консультанта с клиентом, так и в течение ряда встреч (Румянцева Т.В., 2006).

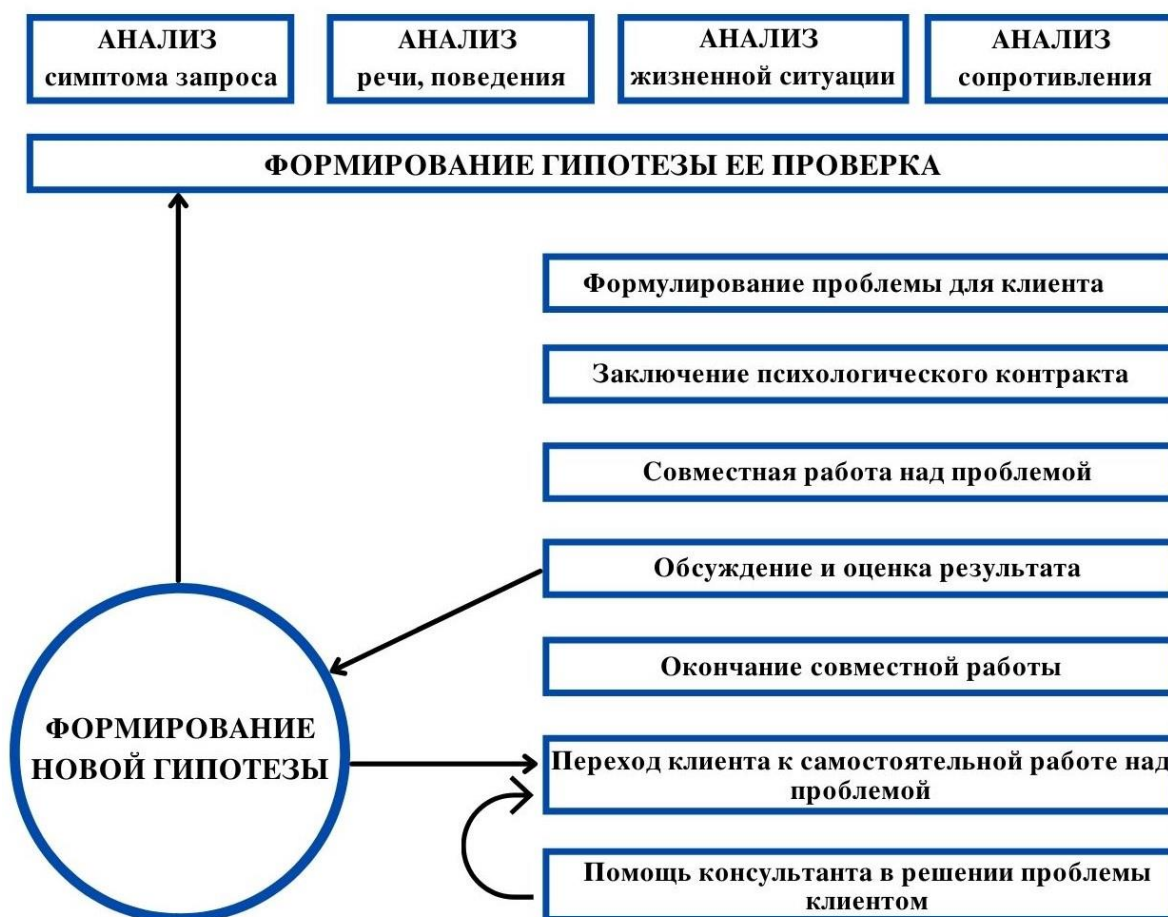


Рис. 5. Консультативный цикл (по Т.В. Румянцевой)

Развитие научных знаний о практике работы с семьями

Выделение семейной психологии и психотерапии в самостоятельную отрасль психологии связывают с именем З. Фрейда, а также с развитием групповой психотерапии.

За рубежом консультативная психология выделилась как особый подход к оказанию психологической помощи семье в сложных жизненных ситуациях в 50-е годы XX в. (А. Майер; Г. Мид; М. Николас). От классической психотерапии его отличает отказ от концепции болезни, большое внимание к жизненной ситуации клиента и его личным ресурсам; от обучения – придание значения не столько знаниям, сколько способам взаимодействия между консультантом и клиентом, которое порождает дополнительные возможности самостоятельного преодоления трудностей.

В советской психологической науке термин «консультативная психология» появляется в начале 90-х годов XIX вв. Основателем семейного консультирования в России стал И.В. Маляревский – педагог и специалист в области детской психиатрии.

В 1882 г. в г. Санкт-Петербурге им было основано «Врачебно-воспитательное заведение» для психически больных детей и подростков, где особое внимание уделялось диагностике взаимоотношений в семьях и роли неправильного воспитания в формировании различных патологий в развитии личности ребенка. С родственниками больных детей проводились сеансы «семейного воспитания» – прообраз современного консультирования.

Выделяют три основных этапа в развитии российской семейной психотерапии:

1. «психиатрический» этап (семья рассматривалась как совокупность входящих в нее индивидуальностей, учет которых позволял разработать рекомендации по оптимизации жизни семьи и каждого из ее членов);

2. «психодинамический» (психоаналитический) этап (предполагалось, что неадекватные модели поведения формируются в детском возрасте, и переносятся впоследствии личностью в супружеские и детско-родительские отношения в собственной семье);

3. этап системной психотерапии (синтез системного подхода и психологии отношений).

В последнее десятилетие наметилась тенденция расширенного

использования термина «психологическое консультирование» (В.А. Бинас, Б.М. Мастеров и др.) – как синоним «психологического сопровождения» клиента или семьи в сложные периоды жизни.

ТЕМА 2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ СЕМЕЙНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Психодинамический подход

Большое влияние на практику семейного консультирования оказала теория психоанализа. основополагающие положения и понятия этой теории (например, Эдипов комплекс) тесно связаны с отношениями в семье. Однако долгое время психоанализ рассматривался как система индивидуальной работы с клиентом.

Рассмотрим известный случай маленького Ганса. Что там было такого, что потом стало использоваться в системной семейной терапии в любом ее варианте?

У мальчика развилась боязнь выхода на улицу из дома в связи с тем, что он боялся встретить на улице лошадей в упряжке. Отец мальчика был одним из учеников Фрейда и рассказал о своем ребенке Фрейду. Фрейд в основном имел дело с отцом, но два раза видел и самого мальчика. Маленький Ганс вырос, стал благополучным молодым человеком и абсолютно не помнил ни о каких своих встречах с Фрейдом, т.е. произошло полное вытеснение этого эпизода из его жизни. Свою фобию он тоже не помнил.

Фрейд разговаривал с отцом и давал ему разные советы по поводу того, как разговаривать со своим сыном. И вот это опосредованное воздействие в конечном итоге привело к излечению ребенка.

Итак, опосредованность воздействия - общение с одним человеком с тем, чтобы помочь другому, прием, который используется в семейной терапии с тех пор.

3. Фрейд полагал, что даже в случае работы психолога с семьей психоанализ следует проводить с каждым членом семьи отдельно: «Когда к сопротивлению жены прибавляется сопротивление мужа, все усилия напрасны, а терапия невозможна».

Идеи 3. Фрейда относительно влияния раннего опыта эмоциональных отношений на поведение взрослого человека получили

свое дальнейшее развитие в практике семейного консультирования. Развивая идеи З. Фрейда, Фейрбейрн пришел к выводу о том, что человек с самого рождения стремится установить отношения с объектами, способными удовлетворить его потребности. Неполное удовлетворение потребностей тем или иным объектом ведет к переживанию тревоги. Со временем объектные отношения интернализируются, превращаясь в своего рода фильтры, через которые воспринимаются события внешней жизни. Более того, Фейрбейрн отмечает, что все мы постоянно пытаемся изменить свои отношения с близкими людьми так, чтобы они максимально походили на привычные интернализированные модели. Мы не только воспринимаем настоящие отношения через призму прошлого, но и неосознанно стремимся привести их в соответствие с существующим внутри образцом.

Так, например, супружеские конфликты могут возникать оттого, что у мужа и жены разные представления об идеальном партнере. Расхождение во внутренних образцах может вызвать обиду, раздражение. А поскольку причина этих состояний не осознается, то напряжение внутри семьи может возрастать.

Анализируя содержание психоаналитического подхода к работе с семьей, выделяют две в наибольшей степени отвечающие методологии психоанализа и взаимодополняющие друг друга модели консультирования семьи: модель М. Боуэна; модель И. Башормени-Наги и Д. Ульриха.

Так, на приеме классика современной системы терапии - Мюррей Боуэн присутствовал один человек, что теперь редко можно увидеть, потому что на прием приходит вся семья целиком; но разговаривал Мюррей Боуэн с этим человеком о том, как пережитое в его родительской семье переносится в его текущую жизнь. Он создал технику генограммы, которая используется до сих пор, и предложил некоторые принципы ее анализа. Генограмма — это система записи взаимоотношений людей в поколениях.

Анализируя семейные истории и семейные генограммы Мюррей Боуэн пришел к некоторым интересным наблюдениям: он заметил, что существуют определенные стереотипы взаимоотношений, которые повторяются и воспроизводятся в поколениях.

Представим себе, что в некоторой семье существовал определенный конфликтный стереотип в отношениях матери и сына. По мнению Боуэна, если конфликты не изживаются в процессе жизни и взросления человека,

в данном случае сына, то это есть признак семьи с низким уровнем дифференциации ее членов друг от друга. То есть он считал это такой особенностью семейной жизни, которая тормозит все дальнейшее психическое развитие ребенка, растущего в подобной семье. Так вот, если такой конфликт (даже если мать с сыном не живут вместе уже 10 лет и не видятся) остается неотработанным, неотреагированным в психическом содержании сына, то он обязательно воспроизведется в отношениях этого человека с его собственной женой.

Теория семейных систем М. Боуэна

К основным положениям теории М. Боуэна можно отнести следующие:

- Семья – это эмоциональная система, в которую входят все члены семьи (и живые, и умершие, и находящиеся в настоящее время вне семьи).
- Эмоциональная система семьи существует в настоящем (даже в том случае, если членов семьи уже нет в данной реальности или они не живут вместе), и представляет собой *трансгенерационный феномен*: в нее включены представители всех предшествующих поколений.
- Эмоциональная система семьи влияет на детей и формирует их личности. Как правило, это личности двух типов:
 - *дифференцированная от семьи* (обособленная, независимая);
 - *«сплавленная» с семьей* (подчиненная, зависимая).

Процесс *дифференциации* совпадает с процессом становления, созревания личности. Дифференцировавшиеся люди лучше приспособляются, более объективно оценивают свои и чужие эмоции и потребности, стоят на более высокой ступени самостоятельности. У таких людей сильное, целостное внутреннее «Я», они способны понять собственные чувства.

- Личности противоположного типа – это *недифференцировавшиеся, зависимые люди «сплава»*. Они ригидны, руководствуются больше эмоциями, чем принципами мышления. Кроме того, они не в силах отличать свои эмоции от потребностей или интеллектуальных решений.

- Проблемы семьи М. Боуэн рассматривает, исходя из *интергенерационной гипотезы*: люди, выросшие в так называемых семьях «сплава» и не отделившиеся от них, имеют склонность создавать

семьи с такими же людьми. Результат подобного брака – ложное эмоциональное обособление от родительских семей и непродуктивная передача эмоциональных процессов, происходивших в предыдущих поколениях, в будущем. Типичная проблема таких семей – супруги требуют друг от друга постоянства чувств, стабильности отношений, так как этого обоим не хватает, и оба не способны это дать друг другу. Такое ожидание порождает неустойчивую, нестабильную эмоциональную систему. Она, в свою очередь, становится причиной возникновения супружеских конфликтов, и семейной дисгармонии в целом, передает проблему в наследство детям.

- *Причина* же семейных трудностей – не сама недифференцированность супругов, а стресс (экономический, психологический), который испытывает семья.

- Поведение подвергающейся стрессу семьи имеет свои закономерности: когда стресс начинает превосходить способность супружеской пары (диады) сопротивляться ему, в проблемы диады как правило вовлекается третье лицо (дети, родители) с целью поиска поддержки, или нечто другое (работа, алкоголизм), с целью ослабления напряжения. Диада становится триадой. Возникает так называемая *триангуляция*. С помощью триангуляций супруги пытаются найти способ преодоления стресса, но на самом деле только закрывают путь к решению проблемы (например: родители, испытывающие стресс, нестабильность в отношениях, стремятся к большей эмоциональной близости с ребенком).

Однако подобная общность не разрешает проблем родителей, а еще усиливает беспокойство, теперь уже о детях. Это стимулирует эмоциональное напряжение, которое в свою очередь порождает конфликты. Конфликты (по кругу) становятся причиной еще большей нестабильности в отношениях.

- Часть людей пытается решить проблемы с помощью разрыва семейных отношений. Однако, чем драматичнее разрываются отношения с прошлым, тем значительнее влияние «прошлого» на новую семейную пару, а через нее на детей, внуков, и т.д.

- Работа психолога консультанта с подобными семьями заключается в наблюдении, изучении семьи и рекомендациях. Специальные методы или психологические техники в данном случае не имеют определяющего значения. Не допускается втягивание консультанта в триангуляционные отношения семьи. Цель консультирования – стабилизация отношений супругов, побуждение дифференциации.

Контекстовая теория семьи

К разряду последователей психодинамической концепции консультирования семьи относятся еще 2 автора: И. Башормени-Нага и Д. Ульрих. Обозначим основные положения контекстовой теории семьи:

- Прошлое оказывает влияние на настоящее через стремление человека следовать семейным традициям. Ни одна семья не начинает свою жизнь с нуля, а привносит в нее наследство предыдущих поколений – *семейный контекст*. Ни один человек не свободен от этого контекста и выстраивает свою жизнь (сознательно или неосознанно) опираясь на опыт, приобретенный в родительской семье.

- Семейный контекст характеризуется балансом обязанностей (долгов) и прав (прав вернуть себе долги) членов семьи друг перед другом, который формируется через принятие и выполнение ролей, предлагаемых родительской семьей.

- Причины большинства семейных проблем кроются в опыте детства, приобретенном в родительской семье. Отношения родителей и детей отличаются асимметричностью, так как маленький ребенок прав имеет больше, чем обязанностей. Подобный дисбаланс необходим, он отражает обязанность родителей без вознаграждения заботиться о детях. Однако родители надеются на вознаграждение и стремятся к нему. На первых порах в качестве вознаграждения выступают определенные эмоции ребенка, которые и побуждаются. Позднее, по мере взросления ребенка, выдвигаются новые требования, которые должны вроде бы восстановить баланс. Родители требуют от ребенка стать взрослее, чем он есть. Проблемы возникают, когда на ребенка проецируются долги других людей. Тогда возникает опасность растратить внутренние ресурсы ребенка, а когда это случается, он вынужден покинуть систему семьи, прервать отношения с родителями и т.п., тем самым, восстановить баланс.

- Если ребенок растет в семье в атмосфере справедливости, беспристрастности у него формируется сбалансированное отношение к правам и обязанностям. Создавая свою семью, он привнесет в нее это сбалансированное отношение и освободит ее от собственных долгов перед родителями. Если же ребенок вышел из семьи с чувством невыполненного долга, то высока вероятность, что он будет выплачивать его совсем другому человеку (жене или мужу). Например, жена долг доброты, который не отдала матери, пытается выплатить своему мужу. А это лишь нарушает баланс обязанностей и прав в семье. Существует опасность того, что тот, кому выплачивается «долг» начинает коллекционировать свои

заслуги, накапливать их с тем, чтобы предъявить более солидный счет.

- Роль психолога в данной модели консультирования – обратить внимание клиентов на контексты, которые приобретены в генетической (родительской) семье и содействовать их сопоставлению.

- Контекстовое консультирование семьи не имеет установленных временных границ, оно может длиться от нескольких недель до нескольких лет. Завершается, когда члены семьи выясняют влияние контекста и приходят к самостоятельному решению, что необходимо стремиться к балансу.

Бихевиористический подход

(поведенческая модель консультирования семьи)

В отличие от психоаналитической модели поведенческая модель консультирования семьи не ставит своей целью выявление глубоких причин супружеской дисгармонии посредством анализа семейной истории (Б. Скиннер; Д. Уотсон; И.П. Павлов; С. Паттерсон). Приведем основные положения указанной модели:

- Поведенческое консультирование направлено, прежде всего, на изменение поведения членов семьи.

- В основе поведенческой модели консультирования лежит *прикладной бихевиоральный анализ* – метод исследования клиента и его окружения. Этот метод включает в себя два этапа:

1. *Операционализация поведения.* Позволяет четко определить проблему и осуществить анализ поведения, представив его в виде цепи отдельных поступков. Это делается через наблюдение за семьей, во время которого фиксируется частота проявления отдельных типов поведения. Цель этапа – перевести неясные претензии и жалобы членов семьи в объективные, наблюдаемые действия.

2. *Функциональный анализ.* Предполагает отслеживание последовательности событий и осуществляется по формуле: предыстория; результирующее поведение; последствия данного поведения. Устанавливая причинно-следственные связи, можно понять последовательность событий, лежащих в основе внешнего поведения. Так, на супружеское поведение оказывают влияние стимулы, предшествующие браку, и стимулы, появившиеся после него. У каждого человека есть

собственная система поощрения и наказания. Если психолог сумеет понять эту систему, он сможет повлиять на поведение.

Для изменения поведения консультант использует методы *обусловливания* и *научения*:

Научение проходит в 2 фазах: приобретение какого-либо стереотипа поведения; исполнение данного стереотипа.

Различают два вида обусловливания:

1. *Классическое* (И.П. Павлов) (рисунок 6), когда научение происходит благодаря подкрепляющему сочетанию стимулов:



Рис. 6. Процесс обусловливания (по И.П. Павлову)

Соответствует классической бихевиористической схеме «S (стимул) → R (реакция)», способствует формированию определенного поведения через повторение стимулов, изначально вызвавших это поведение (реакцию), т.е. поведение вызвано стимулом, предшествовавшим ему.

2. *Оперантное* (Б.Ф. Скиннер) (рисунок 7), когда научение происходит путем выбора стимула, сопровождающегося положительным (в противовес отрицательному) подкреплением:



Рис. 7. Процесс обусловливания (по Б.Ф. Скиннеру)

Соответствует необихевиористской скиннеровской схеме «R (реакция) → S (стимул)», связано с формированием определенного поведения через его подкрепление в ситуации, когда оно первоначально

возникло случайно. Следовательно, поведение вызвано стимулом, следующим за ним.

К основным формам бихевиористического консультирования относятся: тренинг родительских способностей; коммуникативный супружеский тренинг.

Тренинг родительских способностей.

Применяется в работе с семьей, в которой возникли проблемы с ребенком. Имеет целью обучить родителей основным способам воздействия на поведение (С. Гордон, Н. Дэвидсон). Психолог стремится изменить не ребенка, а окружающую среду, в первую очередь родительскую реакцию на него, тем самым модифицирует поведение ребенка. Для успешности консультирования, психолог должен оценить *четыре важных фактора*:

- 1) Возможная степень контроля и изменения среды (через выяснение частоты нежелательного поведения и реакций на него);
- 2) Обучаемость родителей специфическим процедурам (наличие супружеских проблем, разногласий в воспитании ребенка, мешающих сотрудничеству, при изменении поведения ребенка);
- 3) Обсуждение типа поощрений и наград;
- 4) Способности ребенка к самоконтролю.

Вся система тренинга опирается на тщательное наблюдение, а объектом работы являются родители и их реакции, хотя цель помощи – ребенок и его поведение.

Коммуникативный супружеский тренинг.

Направлен на улучшение коммуникаций в семье, решение супружеских проблем. Супружеская пара при этом воспринимается как творец системы поощрений и наказаний. Выделяются следующие стратегии обучения супругов:

- 1) Выразить свои претензии с помощью истинных поведенческих терминов, а не в виде неструктурированных жалоб;

2) Учат новым способам общения, подчеркивая эффективность позитивного подкрепления в отличие от негативного подкрепления;

3) Побуждают установить ясные и эффективные способы распределения власти и обязанностей;

4) Обучают стратегии решения будущих проблем.



Каждая из этих стратегий имеет целью увеличение взаимодовлетворения членов семьи, основанного на положительном подкреплении.

Системный подход в консультировании семьи

Системная модель консультирования семьи считается одной из самых молодых школ, получивших свое признание в конце второй половины XX в. В данной модели семья рассматривается как социальная система, комплекс элементов и их свойств, находящихся в динамических связях и отношениях друг с другом. Такой подход предполагает в процессе психологического консультирования опору на семью как на единицу воздействия.

Концептуальной основой системного подхода к пониманию семьи является *общая теория систем*, появившейся в 60-70е годы XX в. в области инженерии и биологии. Когда характеризуют нечто как систему, говорят, что это сложное единство, в котором могут быть выделены составные части – *элементы*, а также схема связей или отношений между элементами – *структура*.

Применительно к семейному консультированию, это оказывается справедливым, если психолог, выслушивая клиента и выдвигая гипотезу о семейном диагнозе, мыслит в категориях целостной семейной структуры, и, следовательно, предварительно оценивает, как то или иное воздействие отразится на семейных взаимоотношениях в целом.

В настоящее время системное направление принято считать одним из наиболее широко представленных и перспективных направлений семейного консультирования. Основоположник системного подхода -

австрийский биолог Л. Берталанфи разработал учение о том, что понятие семейной системы определяется взглядом на нее не как на механизм, а как на организм.

Семейная система может быть *закрытой* – если никакая информация не поступает в нее; *открытой* – если существует входящая и выходящая информация и при этом происходит изменение компонентов системы.

В рамках системного подхода к консультированию семьи можно выделить как самостоятельные модели:

1. Структурную школу;
2. Гештальт-подход;
3. Консультирование, основанное на опыте.

Структурная модель консультирования семьи

Основана С. Минухиным (известным американским психотерапевтом 60-70-х годов). Принято считать, что благодаря именно его деятельности, семейное консультирование (в контексте семейной терапии) признано психологическим сообществом в качестве самостоятельного движения.

В самом термине «структурная» делается акцент на использовании концепции семейной структуры для оказания консультативного вмешательства. К основным положениям теории С. Минухина относятся следующие:

- Ведущими понятиями структурной модели являются: структура семьи; подсистемы семьи (холоны); границы семьи (рисунок 8, 9).

Структура семьи – стереотипы взаимодействия, определяющие диапазон поведения, требования и правила функционирования семьи в целом. В структуру семьи входит набор осознанных и неосознанных правил, определяющих взаимодействие в семье. Семейная структура функционирует эффективно, когда правила выполняются, а поведение предсказуемо. Чтобы этот механизм действовал (правилам следовали, а поведение предсказывалось), необходима система поддержания.

Она состоит из двух частей. Первой – *генетической*, которая имеется во всех семьях, и основывается на авторитете родителей. И второй – *семейных комплиментарных* (дополняющих друг друга) *ролей* (например – один из родителей более компетентный, другой – более эмоциональный). Иерархия и роли не всегда четко осознаются, но, если они не сбалансированы семья не функционирует.

- В структурной модели важное место отводится изменению семьи во времени. Выделяют точки перехода, в которых меняется структура семьи (брак, рождение детей, поступление детей в школу и т.п.). Эти переходные точки, при нормальном развитии семьи являются кризисными. Психологу легче всего воздействовать на семью именно в кризисные моменты.

- Цели помощи семье, согласно структурной теории консультирования, следующие: создание иерархической структуры, в которой родители являются авторитетом для детей; создание родительской коалиции при предъявлении требований детям; расширение subsystemы детей в subsystemу сверстников; создание условий детям для автономии и независимости; отделение subsystemы супружеской пары от subsystemы родителей.



Рис.8. Субсистемы семьи

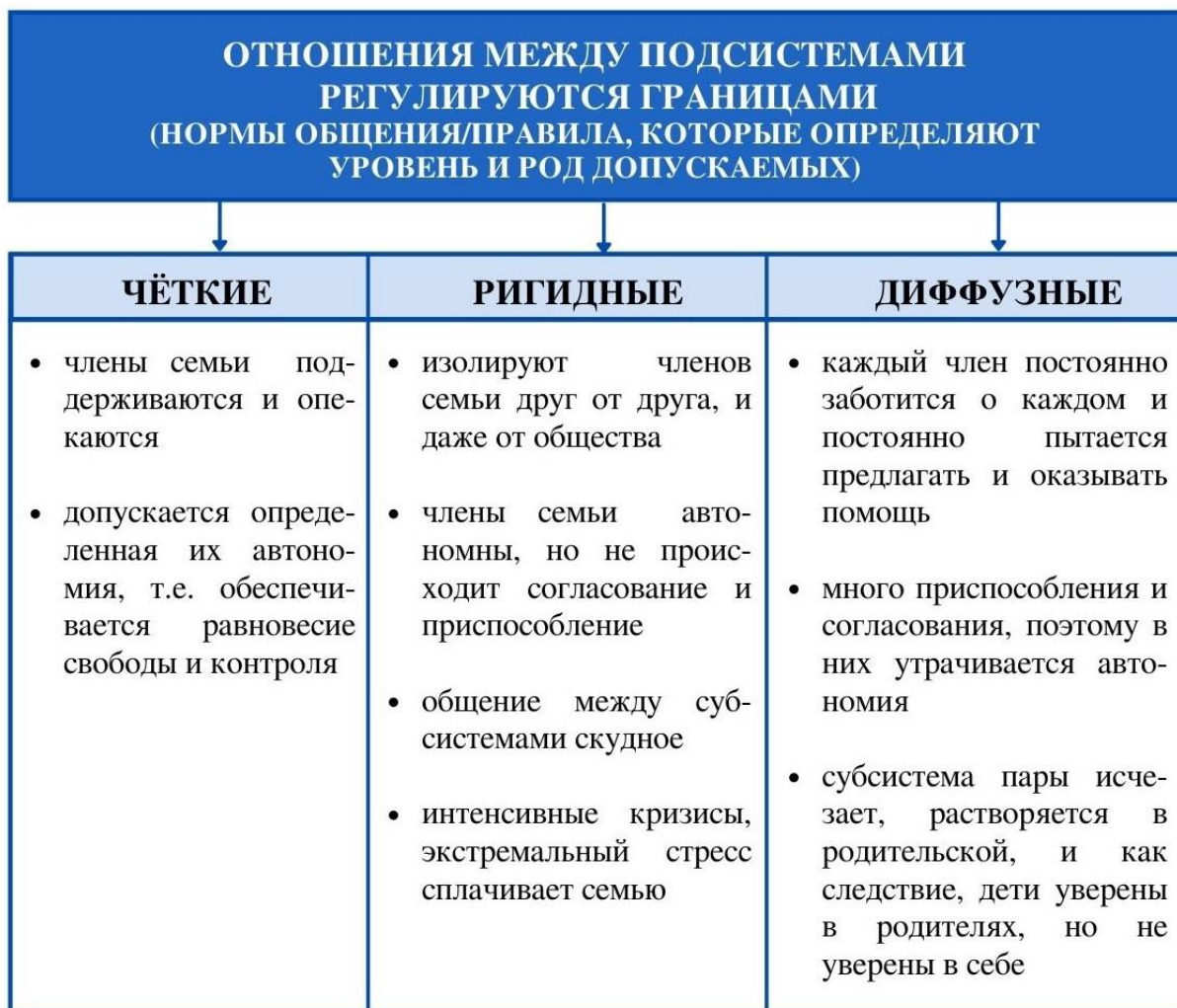


Рис.9. Границы семьи

В работе психолога-консультанта с семьей выделяется три фазы:

1. Присоединение психолога к семье, включение в ее структуру на правах лидера;
2. Исследование семейной структуры (анализ взаимодействия членов семьи друг с другом);
3. Изменение семейной структуры за счет прямого или косвенного вмешательства.

В данной модели консультирования отсутствуют специализированные, характерные только для нее средства воздействия. Достоинство этого факта в том, что исключается механическое применение средств и возрастают требования к знаниям и опыту психолога. Недостаток – в том, что объективно оценивать знания, опыт и

способность их использовать при консультации труднее, применять специфические процедуры.

Гештальт–модель семейного консультирования

Идеи структурного подхода содержательно близки с теорией поля К. Левина, на которой базируется гештальт-подход в консультировании семьи. *Гештальт* – системное понятие, его можно определить как структуру, специфическую организацию частей, составляющих определенное целое, которую нельзя изменить без ее разрушения.

Идеи К. Левина были использованы в практике консультирования Ф. Перлзом. Основными положениями теории Ф. Перлза считаются следующие:

- Под *гештальтом* понимается *фигура*, которую субъект создает при своем контакте со средой. Фигура определяется тем, что человек организует в зависимости от своих потребностей и желаний в данный момент. При удовлетворении потребностей Гештальт закрывается и то, что было фигурой переходит в *фон* (например, чувство голода заставляет человека фокусироваться на еде, но по мере насыщения, эта потребность уходит на второй план и появляются другие потребности).

- Незавершенные гештальты являются источником невротизации личности (неотреагированное чувство, неоконченные отношения, незавершенный разговор, психологически незавершенный развод) и мешают супругам (членам семьи) строить гармоничные отношения.

- Гештальт-модель ставит целью сопровождать или восстанавливать способность клиента управлять фигурами, строить фигуры в адекватных связях с фоном.

- Ключевые принципы семейного консультирования в Гештальт-модели *наблюдение и пребывание*. При этом психолог участвует во взаимодействии членов семьи в качестве наблюдателя. Цель психологического вмешательства состоит в том, чтобы пробудить у участников осознание того, как они взаимодействуют между собой.

- Модель работы гештальт-консультанта с парой или семьей в целом опирается на разработанное Ф. Перлзом понимание динамики формирования гештальтов, или *гештальт-цикла* опыта (рисунок 9).

- Задача консультанта состоит в том, чтобы помочь семье понять, как и где «тормозит» вся система, и как использовать совместное

осознавание и энергию (определенные действия), чтобы преодолеть ощущение незавершенности и получить завершенный новый опыт.

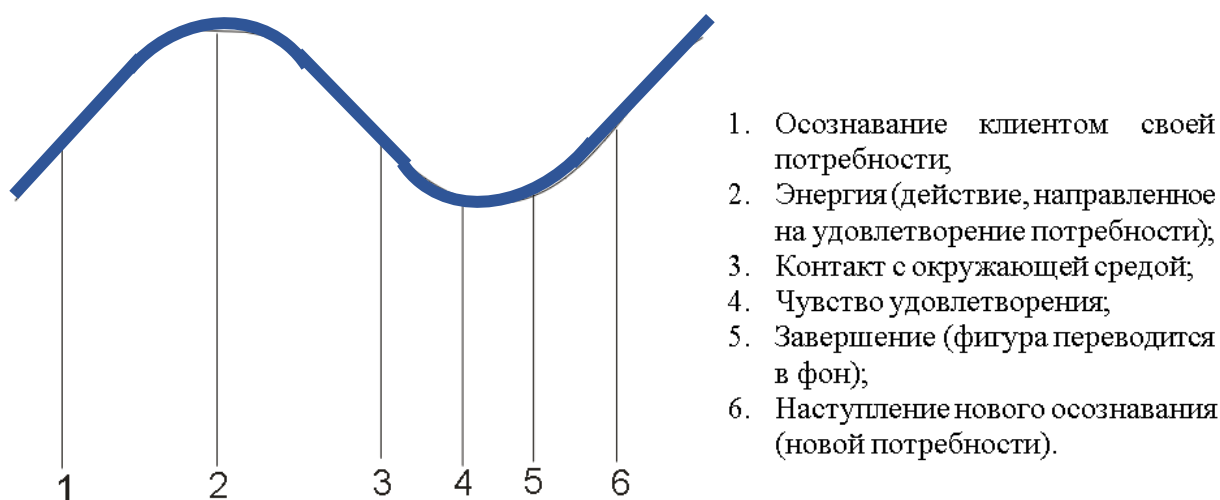


Рис. 10. Гештальт-цикл опыта – основные фазы (по Ф. Перлзу)

• Один из часто используемых в данной теории приемов консультирования – «Техника пустого стула». Состоит он в том, что клиенту предлагается на пустой стул перед собой посадить воображаемого собеседника, которым, например, может быть его мать («внутренняя мама», потому что реальная, возможно, давно покинула этот мир), недовольный им «внутренний голос», мучающая его боль в ноге и т.д. – в зависимости от изобретательности и интуиции консультанта. Затем организуется диалог между тем «Я», которое сидит на первоначальном стуле, и посаженным на пустой стул «собеседником», причем роль этого собеседника исполняет, – пересаживаясь на пустой стул, – сам клиент. Техника применяется, когда клиент не готов встретиться с обстоятельствами, которые доставляют ему дискомфорт.

Основанная на опыте модель работы с семьей

Сущность данной модели – передача нового опыта, помогающего членам семьи стать более гармоничными, интегрированными, творческими личностями. Такие изменения личности должны изменить и отношения в семье.

Первостепенное значение в этой модели придается интеграции личности, укреплению связей между внутренним опытом и поведением.

Наиболее яркими представителями данного направления в практике консультирования семьи являются У. Кемплер, К. Витакер, В. Сатир.

Основные положения теории У. Кемплера:

- Главная черта, представляемой У. Кемплером модели, обращать внимание лишь на настоящий момент, на то, *что* люди говорят во время консультации, *как* говорят, чего они добиваются своим поведением.

- Основным понятием данной модели является понятие *психологической реальности*. Оно представляет собой комбинацию приобретаемого «здесь и сейчас» опыта и знания. Эта психологическая реальность (восприятие себя и мира) может быть неточной. Точность восприятия регулируется теми людьми, которым доверено оценивать (в этой роли часто выступают близкие люди: родители, друзья и т.д.). Таким образом, человек, воспринимая реальность, часто себя спрашивает: как это оценят значимые для меня люди? И в соответствии с той настоящей или воображаемой оценкой корректирует свое восприятие.

- В данной модели консультирования преимущество отдается не семье, как единому целому, а личности, при этом задача личности – интегрироваться в семью, признать и принять других ее членов.

- Задача психолога – понять различия индивидуального восприятия и помочь сделать это всем членам семьи. Психолог представляет роль проводника, во время общения с семьей.

- Основной формой работы в данной модели консультирования является *встреча* (работа в группе). Цель же психологического консультирования – помочь семье испытать более успешные встречи (межличностные и внутренние, личные). Во время успешной психологической встречи внимание семьи концентрируется на процессах, происходящих «здесь и сейчас». Для этого психолог побуждает семью на:

- осознание каждым членом семьи, что он находится «здесь и сейчас», и что ему нужно в каждый момент встречи;
- чуткое восприятие контекста встречи;
- способности воздействовать на других;
- способности завершить встречу.

Незавершенная встреча влечет за собой дискомфорт, который пытаются устранить с помощью размышлений, теоретизирования. Это уводит консультируемых из «здесь и сейчас» в будущее и прошлое,

преграждает путь для нового восприятия и ощущения завершенности взаимодействия.

- Основными *методами* работы психолога в рамках данной модели являются:

- поощрение *проявления любых эмоций*, любого поведения клиентов (кроме физического насилия). Проявление эмоций во время встречи с семьей помогают судить о различиях восприятия проблемы.

- *провоцирование членов семьи на конфликт* (раскрывает и показывает абсурдность поведения членов семьи, подводит к самостоятельному решению проблемы);

- *спонтанность* тоже является одним из значимых признаков успешности встречи с семьей. Спонтанности добиваются с тем, чтобы потребности участвующих во встрече, в том числе и психолога, стали ясными для всех. Например, если участник рассказывает случай из своей жизни, обсуждается не сам случай, а его связь с пережитыми во время встречи эмоциями. Таким образом, акцент делается не на анализе происходивших в семье процессов, а на восприятии момента.

Основные положения теории К. Витакера

К. Витакер также отдает предпочтение опыту и непосредственному участию клиентов в консультационном процессе.

Основные положения его теоретической модели посвящены понятию **здоровая семья**. Это семья, которая способна развиваться, преодолевая трудности и решая проблемы. Признаками здоровой семьи являются:

- способность членов семьи воспринимать себя во времени и пространстве;

- способность понять, что роли в семье изменяются, и любая роль в разное время в разном месте может быть исполнена другим человеком;

- отсутствие одного ответственного лица, ответственность несет каждый, принимая ее в разные моменты жизни;

- в поиске решения проблем принимают участие все члены семьи.

Противостоит здоровой семье **дисфункциональная семья**. Ее признаки:

- эмоции и их выражение втискивает в определенные рамки;

- общение ригидное, а не спонтанное;

- избегают открытых конфликтов, считая, что конфликт их разрушит

(игнорированный конфликт напомнит о себе позднее, с большей силой).

Цель психологического консультирования по К. Витакеру:

Вырваться из отношений дисфункциональной семьи, и приблизиться к здоровой (через создание новых мифов семьи, выработку у супругов умения принять различия друг друга, и их согласовывать). Изменение обеспечивает новый опыт, создание новых символов в процессе взаимодействия психолога и семьи.

Вся консультация в целом должна предоставить возможность членам семьи творчески подойти к решению проблемы. Используются следующие приемы работы:

- Симптомы затруднений оценивать как предпосылки к совершенствованию;
- Моделировать фантастические альтернативы;
- Отделить проблемы межличностного общения от личных;
- Усиливать отчаяние испытуемых, побуждая на самостоятельное решение;
- Выявление роли каждого члена семьи, обязанностей, правил.

Сущность указанных приемов – научить семью творчески решать возникшие перед ней проблемы.

Эффективность деятельности психолога при использовании различных моделей консультирования семьи

Особенность работы психолога-консультанта с семьей состоит в том, что лишь в редких случаях он может использовать методологию только одного теоретического подхода. Эффективность же деятельности семейного консультанта во многом зависит от сформированности его профессиональной позиции, которая определяется тремя базовыми составляющими: мировоззренческой, теоретической и эмпирической.

Рассмотрим содержание каждой составляющей профессиональной позиции отдельно.

1. Мировоззренческая составляющая. Общие представления о природе и сущности человека, формах, способах и смыслах его сосуществования с другими людьми.

2. Теоретическая составляющая. Выбор консультантом той или иной теоретической модели консультирования в качестве ориентира в

работе. Данный выбор позволяет принять определенную концепцию относительно понимания глубинных источников изменений взаимоотношений людей в семье и самой семьи в целом.

3. *Эмпирическая (инструментальная) составляющая.* Ее содержание определяется арсеналом средств (методов, методик, техник, технологий), освоенных консультантом, и собственным опытом их использования в качестве инструмента воздействия на семью.

ТЕМА 3. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Социально–психологические проблемы семьи можно свести к трем основным группам:

- 1) *добрачные* (часто являются основными детерминантами супружеских проблем);
- 2) *супружеские*;
- 3) *проблемы взаимоотношений детей и родителей.*

Один из главных направлений работы практического семейного психолога является диагностика, она позволяет получить полную и надежную информацию о взаимоотношениях членов семьи на разных этапах их жизни. Психологи используют различные методы социально-психологической диагностики: опрос, наблюдение, эксперимент, метод социометрии, методы поперечных и продольных срезов, количественно–качественный анализ документов, тестирование.

Необходимую информацию, позволяющую дать квалифицированную оценку взаимоотношений супругов, психолог получает с помощью диагностирующих психологических опросников, выявляющих особенности общения и взаимоотношений, качества личности супругов, способы проведения семейного досуга, общность интересов и ценностей, а также позволяющих понять нравственно-психологические основы супружеских отношений.

Результаты диагностики могут выступать в качестве материала для совместного обсуждения с клиентом (клиентами) проблемы, служить дополнительным стимулом для появления нового взгляда на жизненную ситуацию.

Желательно, чтобы предлагаемые методики использовались в полном объеме вплоть до построения диагностического профиля степени удовлетворения эмоционально-психологических потребностей супругов.

Основная цель – добиться искренности, открытости, доверительности клиента, а это зависит прежде всего от опытности, мастерства психолога, его эмпатийных способностей, умения общаться с клиентами.

Блоки психодиагностических вопросов методики обеспечивают получение самой разнообразной информации о семейных отношениях и дают консультанту возможность составить достаточно полную картину состояния супружеских взаимоотношений. Так, на основании подобной информации можно: дать оценку супружеским отношениям; определить ориентацию каждого из супругов; найти «болевы́е точки» брака; наметить тактику и стратегию психологической помощи супругам.

Возможны несколько вариантов получения ответов на психодиагностические вопросы. Клиент может заполнять опросные листы самостоятельно, обращаясь за помощью к психологу по мере необходимости. При этом следует заранее в самых общих чертах объяснить ему основные цели психодиагностики, чтобы у него не возникло нежелательной тревожности и боязни.

Другой вариант заключается в том, что психолог заполняет предложенные опросные листы вместе с клиентом. В таком случае появляется возможность наблюдать за эмоциональными реакциями диагностируемого, слышать его комментарии и суждения, вопросы – индикаторы могут задать тему для беседы и помочь получить уникальную информацию, не предусмотренную в опроснике.

Вполне понятно, что психолог не может обойтись без достаточно обширной информации о семье. Достоверная информация – основа основ консультативной помощи по психологическим проблемам, так как на ней основаны стратегия и тактика работы консультанта.

Главное, чтобы эта информация была систематизирована, достаточно компактна и всесторонне охватывала ту или иную тему.

А.Я. Варга российский психолог предлагает анализировать семью, используя шесть параметров, раскрывающих содержание семьи как системы (таблица 3).

Параметры семьи как системы (А.Я. Варга), Таблица 3.

ПАРАМЕТРЫ	ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ
Стереотипы взаимодействия	Повторяющиеся способы взаимодействия устанавливают определенные стереотипы поведения членов семьи по отношению друг к другу (громыхание кастрюлями – раздражение и т.п.). Могут управлять взаимодействием членов семьи
Семейные правила	Гласные и негласные нормы, регулирующие поведение членов семьи. Могут быть культурно заданными (дети подчиняются родителям) и существующими только в конкретной семье (глава семьи, распределение бюджета и т.д.)
Семейные мифы	Определенное неосознаваемое соглашение между членами семьи, функция которого – препятствовать осознанию отвергаемых образов. Формируется в течение 3-4 поколений («Семья героев», «дружная семья»), определяет логику поступков («мы герои» не могут/жем жить без преодоления преград)
ПАРАМЕТРЫ	ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ
Границы	Правила, которые определяют: кто и каким образом выполняет семейные предписания
Стабилизаторы	Элемент, поддерживающий постоянство семейной системы. Это могут быть любые феномены семейной жизни (общее дело, общие дети, место проживания /измена, болезнь)
Семейная история	Стереотипы поведения и взаимодействия, которые воспроизводятся в нескольких поколениях.

Рассматривая вышеперечисленные параметры семейной системы, А.Я. Варга отмечает, что для успешной работы с семьей необходимо знать не только положение сегодняшнего дня, которое можно описать приведенными параметрами, но и то, каким образом семья дошла до этого положения. Семейное прошлое складывается из прошлого опыта жизни членов семьи, из того, что они пережили в своей родительской семье и в прошлых браках или во внебрачных отношениях.

Методы диагностики семьи как системы

Под *методом* понимается комплекс приемов и техник, осуществляемых консультантом. Метод является орудием психологической помощи семье. При его использовании большое значение имеет временной аспект, процедура применения и опыт консультанта в интерпретации результатов.

Диагностика взаимоотношений молодых людей в добрачный период

Характер предбрачного ухаживания позволяет выявить истоки зарождения тех трудностей, которые прямо или косвенно могут проявиться на каком-либо из этапов жизненного цикла. Тесты, используемые психологом в практической деятельности, можно разделить на две группы (таблица 4).

Для тех, у кого уже есть любимая девушка (любимый юноша) и он (она) планирует связать свою судьбу с ней (с ним), можно рекомендовать нижеуказанные тесты, в результате которых молодые люди увидят семейные сценарии друг друга, мифы, правила по которым живёт семьи их родителей, что может повлиять на молодую семью.

Тесты, используемые психологом, Таблица 4.

ПЕРВАЯ ГРУППА		ВТОРАЯ ГРУППА	
Направления	Позволяет исследовать оценку юношами и девушками себя как будущих супругов и родителей	Направлена на оптимальный подбор пар для знакомства и потенциального супружества, помогает прогнозировать супружеские отношения в перспективе	
Методы	<p>Методика оценки старшеклассником себя как будущего семьянина</p> <p>Цель: позволяет определить представление подростком семейной роли и в какой последовательности выделенные им качества выражены у него самого в настоящее время</p>	<p>Анкета-интервью «Вы вступаете в брак» (В.А. Сысенко)</p> <p>Цель: позволяет выявить мнение вступающих в брак о различных проблемах, с которыми сталкиваются невесты</p>	
	<p>Тест на превентивную удовлетворенность браком</p> <p>Цель: показывает, насколько юноши и девушки в перспективе будут удовлетворены своим браком</p>	<p>Анкета-интервью – хороший инструментарий для работы психолога РАГС, центров молодежи и т. д.</p>	
	<p>Методика функционально-ролевая согласованность (ФРС)</p> <p>Цель: помогает определить структуру распределения ролей в семье. Для анализа ФРС используются 3 структуры ролей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нормативная (как должно быть); - желаемая (как хотелось бы); - квазиреальная как скорее всего сложится 	<p>Тест-карта оценки готовности к семейной жизни</p> <p>Цель: помогает определить готовность будущих супругов выполнять семейные функции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - создание положительного семейного фона; - поддержание уважительных, доброжелательных отношений с родственниками; - воспитание детей; - интимная жизнь супругов, налаживание здорового семейно-бытового режима и т.д. <p>Кроме этого, с помощью данной методики можно наметить перспективы благополучия семейных отношений.</p>	

Для диагностики состояния семьи и ее психологического благополучия традиционно используются следующие методы: «Генограмма»; «Семейное пространство»; проективный тест «Скульптура семьи»; семейная социограмма (Таблица 5).

Основные методы диагностики семьи как системы, Таблица 5.

НАЗВАНИЕ МЕТОДА, АВТОР	ЦЕЛЬ	ПРОЦЕДУРА
1	2	3
«Генограмма» (М. Боуэн)	Получение диаграммы, отражающей историю расширенной семьи на протяжении нескольких поколений. Выявление физических и эмоциональных границ в данной семье, закрытости или открытости subsystem, образцах взаимодействия между членами семьи	Выполняется в присутствии всех членов семьи. Обсуждается история расширенной семьи, как со стороны матери, так и со стороны отца. Особое внимание уделяется возрасту супругов, точным датам событий, местам жительства, степени отдаленности от «родительской семьи». По мере поступления информации в процессе беседы с семьей, она фиксируется специальными символами. Допускается использование как общепринятых символов, так и «авторских» символов консультанта.
«Семейное пространство» (А.Копперсмит)	Получение информации об организации семейной системы. Изучение использования семейного пространства. Выявление правил и их источников в родительских семьях.	Проводится совместно со всеми членами семьи (дети, родители). Выясняется, с кем и в какой квартире живут члены семьи и как они распределяются по комнатам. Родителям предлагается нарисовать план дома, где они жили до женитьбы, затем – дома, где живут сейчас. Дети наблюдают. По мере рисования, консультант задает взрослым вопросы: - с каким настроением ассоциируется эта комната? - было ли у вас особенное место в доме? вспомните типичные фразы и слова, произносимые членами семьи в этой комнате? Варианты использования методики: • Родители рисуют план родительского дома, а дети – план дома, в котором они живут в настоящее время. • Дети рисуют, родители наблюдают. Все члены семьи рисуют дом, в котором живут.

НАЗВАНИЕ МЕТОДА, АВТОР	ЦЕЛЬ	ПРОЦЕДУРА
1	2	3
«Скульптура семьи» (В. Сатир)	Выявление треугольников, альянсов и конфликтов в семье. Обобщение личного опыта членов семьи	Каждый член семьи создает свой живой портрет семьи, расставляя ближайших родственников согласно собственному взгляду на дистанцию между ними, рассматривая каждого в роли, которую они играют по отношению друг к другу, и те чувства, которые при этом испытывают. Консультант имеет возможность вмешиваться в этот процесс, предлагая свои варианты и комментируя происходящее. Использует вопросы: - как вы себя чувствуете на этом месте среди ваших родственников? - согласны ли вы, что ваша семья функционирует именно так, как изображено в скульптуре? - придумайте название вашему произведению. Далее происходит обсуждение скульптуры всеми членами семьи.
Семейная социограмма (Э.Эйдемиллер)	Диагностика характера коммуникаций в семье	Членам семьи дается бланк с нарисованным кругом диаметром 110 мм. Предлагается изобразить себя и других членов семьи в форме кружков с подписями имен. Оценивается: • число членов семьи, попавших в поле круга; • величина кружков; • расположение кружков относительно друг друга; • дистанция между ними.

Применение указанных методов диагностики позволяет понять, почему как отделенные члены семьи были вовлечены в эмоциональные проблемы, прояснить взаимоотношения внутри и между поколениями в семье, а также выразить членами семьи подавляемые эмоции.

Методы диагностики супружеских отношений

Необходимую информацию, позволяющую дать квалифицированную оценку взаимоотношений супругов, психолог получает с помощью диагностирующих тестов и опросников, выявляющих особенности общения и взаимоотношений супругов, качества их личности, общность интересов, ценностей и т.п.

Основные методики диагностики супружеских отношений, Таблица 6.

НАПРАВЛЕНИЕ ДИАГНОСТИКИ	МЕТОДИКА	АВТОР	ЦЕЛЬ
1	2	3	4
Изучение особенностей общения и взаимоотношений	«Общение в семье»	Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я., Дубровская Е.М.	Измерение доверительности общения в супружеской паре, сходство во взглядах, общность символов, взаимопонимание супругов, легкость и психотерапевтичность общения.
	«Рольевые ожидания и притязания в браке»	Волкова А.Н.	Выявление представлений супругов о значимости в семейной жизни тех или иных ролей, а также о желаемом распределении их между мужем и женой.
Исследование семейного досуга, интересов, ценностей	«Интересы – досуг»	Трапезникова Т.М.	Выявление интересов супругов, меру их согласия в формах проведения досуга.
	«Измерение установок в семейной паре»	Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я.	Дает возможность выявить взгляды человека по 10 сферам жизни семьи: отношение к людям, чувство долга и удовольствия, отношение к детям, автономность или зависимость супругов, отношение к разводу, к любви, к сексу, к «запретности секса», к устройству семьи, к деньгам.
Изучение психологических основ супружества	Тест-опросник удовлетворенности браком	Столин В.В., Бутенко Г.П., Романова Т.Л.	Выявление степени удовлетворенности - неудовлетворенности в конкретной супружеской паре.
	«Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях»	Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я.	Характеризует семью по ряду параметров: конфликтные сферы семейных отношений, степень согласия в ситуациях конфликта, уровень конфликтности в паре.
	«Конструктивно-деструктивная семья»	Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В.	Диагностирует отклонения семьи от конструктивных отношений.

Для того чтобы процесс консультирования был эффективен, диагностический материал, применяемый специалистом, должен соответствовать следующим критериям:

- быть достаточно простым в обработке (чтобы консультант время консультации потратил на решение проблемы клиента, а не на обработку тестов и мог оперативно получить необходимую информацию);
- быть доступным пониманию клиента (то, что непонятно, — отвергается);
- не требовать много времени для выполнения и обработки;
- быть связанным с основной темой консультирования.

Кроме тестирования и опросников в исследовании супружеской пары можно использовать интервью. Метод интервью может быть использован в случае необходимости изучения микроокружения семьи. Кроме того, необходимо знать, на какой стадии супружества находится пара, так как для каждой стадии характерны типичные проблемы, структура отношений, уклад и образ жизни семьи.

Использование результатов диагностики в процессе семейного консультирования

Выполнение клиентом психодиагностических методик в процессе консультирования не является самоцелью. Основная задача методик, применяемых в консультировании, состоит в быстром получении необходимой достоверной информации о клиенте и тех затруднениях, которые явились причиной его обращения за психологической помощью.

Клиент в роли испытуемого нацелен на использование тестов и профессиональных знаний консультанта, прежде всего, для получения новой информации о тех своих психологических особенностях, которые мешают или способствуют разрешению его актуальных жизненных проблем. Поэтому консультанту необходимо особое внимание уделять тому этапу консультирования, когда наступает момент сообщения конкретной информации по результатам психологической диагностики, необходимой для анализа и интерпретации нерешенных проблем и задач клиента. Остановимся на особенностях информирования по результатам диагностики (Румянцева Т.В., 2006).

Правила информирования клиента о результатах консультирования:

1. сообщаемая консультантом информация должна соответствовать запросу клиента;
2. информация не должна быть травматичной для личности, то есть не должна углублять психологические внутриличностные конфликты, а, наоборот, способствовать их продуктивному разрешению;
3. необходимо обязательно предложить клиенту конкретную теоретическую информацию, которая поможет ему глубже понять содержание полученных данных относительно своих психологических особенностей, а также особенностей своих представлений о членах семьи и взаимоотношениях с ними.

ТЕМА 4. МОДЕЛИ ПРОВЕДЕНИЯ КОНСУЛЬТАЦИЙ ДЛЯ СЕМЕЙНЫХ ПАР

Общие принципы работы с парами

Психологическая консультация для семейных пар – это могут быть парень и девушка, которые планируют вступить в брак, или муж и жена с определенным стажем совместной жизни, – имеет примерно одинаковую структуру работы.

1 этап. Подготовить клиентов к беседе

В самом начале сессии с семейной парой психологу важно создать безопасные и комфортные условия для беседы. Чаще всего семейные пары приходят к психологу обсудить не нейтральные вопросы, а проблемные ситуации, которые их беспокоят. Чтобы беседа не прерывалась эмоциональными всплесками клиентов, я предлагаю паре принять следующие договоренности.

– Мы будем беседовать втроем по определенным правилам. У каждого собеседника будет право слова. Я задаю вопрос, и в течение 5-10 минут отвечает один человек и говорит только он. Если у второго будет желание что-то добавить или возразить, и это замечательно – значит, тема вызывает интерес. Я даю вам планшет, на котором вы можете фиксировать все, что хочется сказать, чтобы это не потерялось, но при этом вам не разрешается прерывать говорящего.

2 этап. Прояснить запрос

Свою работу с семейной парой начинаем с обсуждения запроса – что именно привело людей на консультацию. При этом обращаемся к обоим с таким вопросом: *«Расскажите, пожалуйста, что вас привело ко мне. Кто хочет начать первым?»*. Люди обычно сами определяют очередность: 1, 2, 1, 2 и т.д. Моя задача принять их выбор и выразить свою поддержку тому, кто останется «в тени», пока будет говорить его/ее партнер:

– Отлично, пока первый отвечает, прошу второго подумать над своим ответом. Вы сможете высказать свои ожидания от консультации и указать те детали, которые ваш партнер не озвучил.

Если в тот момент, когда один отвечает, второй что-то пытается вставить, говорим:

– Мне очень важно то, что вы хотите сказать, я вас обязательно выслушаю – с этого и начнем нашу следующую пятиминутку!

Бывают ситуации, когда у клиентов нет единого мнения по поводу запроса. Семейная пара не может прийти к общей формулировке запроса и продолжает спорить по этому поводу. Это нужно сразу останавливать и не давать развиваться до открытой конфронтации. Для этого можно использовать следующие приемы:

- Сделать видимым то, что клиенты не замечают: *«Мне кажется, сейчас что-то происходит. Как вы думаете, что?»*
- Соблюдать четкий тайминг и ограничивать тем самым пространство для конфликтов.
- Использовать планшет для записей.

В случае если клиенты не соглашаются друг с другом по поводу цели своего обращения к психологу, то тогда эффективнее всего провести раунд индивидуальной консультации с каждым. На это можно выделить по 15-30 минут на каждого. После того, как удастся выслушать каждую сторону, обычно складывается общая картина проблемной ситуации. Предлагаем паре разделить вопросы на две группы: те, которые можно решить в ходе индивидуальной консультации, и те, в решении которых важно участие обоих. И в ходе дальнейшей работы предлагаем паре обсуждать именно последние вопросы.

3 этап. Создать условия для конструктивного обсуждения проблемы

Продуктивная работа с клиентами начинается тогда, когда в ходе консультации оба партнера принимают на себя ответственность за создание и поддержание конструктивного обсуждения проблемы. К сожалению, не всегда удается сразу настроить обратившихся клиентов на такой лад. Особенно, если этому предшествовали длительные конфликтные ситуации, ссоры и недопонимание. На консультации клиенты по инерции продолжают конфликтовать и отстаивать каждый свою правду, только теперь в присутствии третьего лица. Это, безусловно, мешает продуктивной работе над запросом, с которым они обратились. Если договоренности все время нарушаются, то можно использовать разные приемы. Приведу четыре способа управления взаимодействием между супругами во время консультации:

- предложить внешние способы себя удержать, например, «заземлиться»: ноги плотно прижать к полу, подышать, сосредоточиться;
- можно выделить время на дополнительную работу с тем, кто нарушает договоренности;
- вынести эту ситуацию как основную проблему:

– *Мы с вами договорились об очередности, но эти правила не соблюдаются. Это мешает нашей беседе, и мы не сможем так продвинуться дальше. Мне бы хотелось, чтобы каждый из вас здесь смог реализовать то, что хочет, и вы могли, объединившись, обсуждать это совместно. Как вы к этому относитесь? Как вам кажется, что могло бы вам помочь в том, чтобы следовать правилу «5 минут»?*

• предложить посмотреть на ситуацию глазами наблюдателя со стороны:

- *Вот эта проблема, которая мешает соблюдать договоренности*
- *если бы это было видимым материальным предметом - что бы вы с ней сделали?*

Отделяя клиентов от «навязчивой проблемы» и давая увидеть себя как в зеркале, мы тем самым помогаем им усилить контроль над ситуацией и лучше управлять своим поведением.

4 этап. Исследуем проблему

1) **Проясняем проблему** (барьер, помеху), которая возникает в отношениях между супругами.

На этом этапе семейные пары могут открыто не соглашаться и спорить друг с другом. Это вполне естественная реакция, поскольку у каждого своя картина реальности и они пытаются ее сохранить. Задача состоит в том, чтобы вовлечь семейную пару в конструирование общей реальности, которую они готовы принимать как более или менее правдоподобную. Для этого используем прием «Глухой телефон». Если люди совсем друг друга не слышат и не понимают, то можно им предложить «попереводить» друг друга для консультанта и для другого партнера:

– *Мне кажется, что я не совсем вас понимаю. Вы друг друга знаете больше. Давайте попробуем поиграть в такую игру: ваш муж сейчас сказал это, а что вы за этим слышите? Переведите мне, пожалуйста, «с русского на русский», т.е. скажите, что на ваш взгляд, хотел сказать ваш муж этими словами.*

2) **Узнаем предысторию**, задавая следующие вопросы:

- *Как давно вы с ней столкнулись?*
- *Где и когда это произошло?*
- *Было ли время, когда вы общались без нее?*

3) **Выясняем как эта проблемы влияет на партнеров и на их отношения:**

- *Почему вас это беспокоит?*
- *Откуда появилась идея, что «это все к добру не приведет», «все плохо закончиться»?*
- *Какая ваша ценность нарушается в этой ситуации? Какое свое желание вы не можете удовлетворить из-за этой проблемы?*

4) **Устанавливаем взаимосвязь проблем**, которые испытывают оба партнера в сложившейся ситуации.

Актуальная проблема, которая беспокоит каждого в семейной паре, так или иначе связана с тем, что в сложившейся ситуации у супругов была

нарушена определенная личная ценность. Цель - прояснить, *что важного для каждого из них нарушается в этой ситуации*. Поэтому в ходе беседы я начинаю выяснять, *как проблема у А влияет на В и создает ему/ей проблему*. К примеру, обратившихся за помощью супругов можно расспросить:

- *Подумайте, пожалуйста, как ваши (вспышки гнева) влияют на вашего партнера?*
- *Как реагирует ваша жена/ ваш муж, когда вы поддаетесь (вспышкам гнева)?*
- *Когда они возникают, то скорее укрепляют доверие между вами или подрывают его?*
- *Как вы думаете, что может поддерживать (вспышки гнева)?*
- *Почему действия вашего партнера, вызывают такую реакцию? Чем ваш муж/ваша жена провоцирует вспышки гнева?*

5 этап. Поиск общего знаменателя

Прояснив характер взаимодействия между супругами на проблемном уровне, семейный консультант задает сторонам вопросы, которые помогают вывести их на осознание возможностей взаимодействовать по-другому. Для этого используем несколько стратегий.

• **Расспрашиваю у супругов об общих уникальных эпизодах**, когда обоим сторонам было хорошо во взаимодействии или чуть лучше, чем обычно. Расспрашиваем как это случилось, что и как они тогда делали. На основании этих случаев проясняем общие для них ценности. Исследование уникальных эпизодов в отношениях позволяет понять, хотят ли люди вернуться к той же ценности и формату взаимодействия, когда им было хорошо, готовы ли они в этом направлении двигаться и как. Это уже маленький шаг к выходу из проблемной ситуации.

• **Исследую, насколько готова та или иная сторона сделать шаг навстречу друг другу** в этой ситуации, и что каждый из них может предпринять для того, чтобы всем было более-менее нормально:

- *Готовы ли вы смягчить свою позицию по этому вопросу в сторону другого участника? Если да, то насколько?*

– Готовы ли вы сделать шаг навстречу друг другу? Если да, то какой это может быть шаг?

Нестандартные ситуации в семейной консультации

1. Нежелание одного из супругов участвовать в консультации.

В этом случае есть запрос от одного из супругов. Для второго это не проблема, или уж точно не проблема, которую он готов обсуждать с психологом. Когда понятно, что второй человек точно не придет, а первый переживает по этому поводу, используем прием, который помогает снять у последнего тревогу по поводу того, что он один может не справиться со сложностями в отношениях. Только после этого мы переходим к определению основного запроса, который привел человека на консультацию к психологу.

– Давайте обсудим, почему для моего собеседника важно присутствие этого второго. На какие идеи вы опираетесь, когда хотите чтобы второй обязательно присутствовал и принял участие в терапии?

2. Недобровольный клиент. Таким клиентом выступает один из супругов, который к нам пришел, но не по своей воле, а его заставил («притащил») второй. Как правило, этот клиент всем своим видом показывает, что он просто физически присутствует, но он не проявляет личного интереса к беседе. В этом случае продуктивной работы сложно ожидать, поэтому заранее озвучивайте, что он может не включаться в разговор, но позже, если ему/ей захочется, может в любой момент присоединиться к вам.

– «У вас всегда есть право участвовать или не участвовать, участвовать так или по-другому».

Это дает шанс вовлечь другого партнера без оказания на него психологического давления.

3. Вместо консультации клиент хочет получить заключение эксперта. Иногда на консультацию к психологу приходит клиент, будь то супруга или супруг, которые считают, что у их партнера есть проблемы, и он/она хочет, чтобы психолог своим экспертным мнением это подтвердил. Как действовать в ответ на запрос клиентов, если они ожидают от психолога экспертного заключения?

Как правило, запрос на экспертное заключение специалиста клиенты выражают для того, чтобы заручиться поддержкой официального института (специалист-психолог) и оказать давление на своего партнера.

Такой подход к решению семейных проблем не имеет отношения к психологической помощи. Он больше подходит для медицинского или

юридического контекста. Поэтому используем ряд приемов, чтобы перевести запрос клиента в плоскость динамично меняющейся реальности, на которую он/она могут сами повлиять своими действиями.

• На вопрос: «Скажите, мой партнер нормальный? С ним все в порядке? Мне кажется, у него/нее есть отклонения», - можно задать встречный вопрос: «*Относительно чего нормальный?*», «*Что вы бы хотели для себя прояснить?*» и исследовать вместе с обратившимся клиентом, что он/она имеет в виду под словами «нормальный», «отклонения» и «все в порядке».

• Исследовать тревогу и выйти на ценности, которые были затронуты в ситуации.

– *Вас тревожит поведение вашего партнера. Что именно в его поведении заставляет вас тревожиться? Про что ваша тревога?*

– *О чем вам хочет сообщить это чувство тревоги? Что за ней стоит?*

– *Какие ваши ценности эта тревога защищает?*

• Поиск «уникальных» эпизодов.

– *Было ли когда-нибудь между вами конструктивное взаимодействие, или партнер делал то, что вас устраивало?*

– *Как вам тогда было?*

– *Что изменилось с тех пор?*

Согласование ожиданий у супругов

Источником многих конфликтов между супругами выступают разные представления и интересы. Сама по себе эта разность взглядов вполне естественна и неизбежна, поскольку каждый член семьи проживает свою жизнь и опирается на индивидуальный опыт, не похожий на чей бы то ни было. Перед супругами на протяжении всей их совместной жизни встает один и тот же вопрос: «Как реализовать свои личные интересы и при этом не перевернуть семейную лодку?». Супругам предстоит находить ответ на этот вопрос каждый раз, когда достижение личной цели зависит от других членов семьи, от того поддерживают ли они меня, или, напротив, видят в этом угрозы своим интересам. В поиске такого ответа супругам помогут навыки согласования своих ожиданий.

Понимание супругами взаимных ожиданий – это обязательное условие долгосрочных отношений. Если супруги умеют согласовывать

свои представления и интересы между собой, то это помогает им заручиться взаимной поддержкой и уверенно простраивать план совместной жизни наперед в будущее. Гармоничную семью отличает то, что ее члены состоят в отношениях взаимной заботы, и имеют при этом общее домашнее пространство. Благодаря тому, что мы находим способ «сшить» между собой наши личные интересы, нам удастся их реализовать с пользой для всех. У других членов семьи не возникает ощущения, что кто-то вставляет мне палки в колеса. Наоборот, так мы создаем с членами своей семьи длительные и устойчивые к невзгодам и трудностям отношения.

Цикл управления ожиданиями

Согласование ожиданий включает в себя 6 этапов (рисунок 11)



Рис.11. Цикл управления ожиданиями

Как научить семейную пару управлять взаимными ожиданиями?

Для этого проводим с супругами работу по следующему алгоритму:

1. Супруги самостоятельно заполняют таблицу, представленную ниже, отвечая на вопросы в каждом столбике. Они могут уточнить у

консультанта смысл того или иного вопроса, проверить можно ли так ответить на него. В таблице представлено лишь 4 наиболее типичные сферы семейной жизни. Клиенты могут при желании заявить дополнительные.

2. Супруги знакомят друг друга со своими ожиданиями последовательно переходя от одной сферы семейной жизни к другой. Консультант помогает супругам выбрать наиболее удачную и понятную формулировку своих ответов, чтобы сказанное было понятно их партнеру. Тем самым кажущаяся разница между желаниями супругов становится более видимой и дает им возможность выбрать подходящие для обоих способы их удовлетворения.

3. Указанные ожидания друг к другу каждый в супружеской паре примеряет на себя, чтобы понять, насколько он принимает такое ожидание к себе, готов ли он соответствовать этому ожиданию. Некоторые ожидания принимаются, а некоторые могут вызвать сопротивление и несогласие. Тогда консультант предлагает партнеру, который не готов принять это ожидание, обсудить те детали, которые вызывают у него неприятие или дискомфорт. В ходе обсуждения клиенты, как правило, открывают для себя ранее скрытые от их сознания принципы, установки или желания, которые собственно и не давали им возможности пойти навстречу партнеру.

4. Супруги обсуждают новые способы отклика на «неудобные» ожидания друг друга. Консультант помогает им задействовать свои навыки креативного и нестандартного мышления. Задача консультанта - узнать, дает ли вообще другая сторона право на существование этой ценности, можно ли ей найти место в жизни и как-то ее реализовать. На самом деле, человек может не разделять ее, но при этом признавать ценности другого.

Инструкция для супругов:

Заполните, пожалуйста, Таблицу 7. Вам необходимо последовательно ответить на 4 вопроса по каждой сфере ожиданий. Важно чтобы ответы были сформулированы максимально конкретно и ясно. Избегайте общих фраз и шаблонных ответов. Объем ответов не ограничен. Постарайтесь выразить свои ожидания как можно более искренне.

Взаимные ожидания, Таблица 7.

ВОПРОСЫ	СФЕРЫ ОЖИДАНИЙ			
	Воспитание детей	Отношения с родственниками	Распределение бюджета	Проведение досуга
1. Какого поведения я жду от мужа/жены, чтобы успешно решать вопросы в этой сфере?				
2. Какой результат я хочу получить благодаря нашему сотрудничеству в этой сфере?				
3. Как будет происходить/ строиться наше взаимодействие?				
4. Что является для меня ОЧЕНЬ важным? Какие принципы и ценности я хочу реализовать в этой сфере?				

Часто оказывается, что один из супругов на самом деле хочет того же самого, что и другой, но просто с определенными нюансами. Трудности возникают тогда, когда жена или муж убеждены в том, что «это же и так понятно!». Привычка думать, что вещи, которые для меня являются само собой разумеющимися, они настолько же должны быть очевидными и бесспорными для близких людей, приводит людей в ловушку. Но, не дождавшись желаемого поведения от партнера, отношения между супругами начинают отравлять чувством обиды и разочарования, причины которых другой партнер не может понять.

Согласование взаимных ожиданий помогает супругам четко выразить свои жизненные приоритеты и найти ценностные пересечения. Тем самым супруги выстраивают мостик, который будет связывать два берега и давать им возможность принимать активное участие в жизни друг

друга. Результатом работы по согласованию взаимных ожиданий семейных пар является заключение супружеских договоренностей. В них закрепляются основные принципы в семье, рассчитанные на длительное время, отражаются нормы желательного поведения членов семьи, общие ценности, которые объединяют всю семью. Главный принцип семейной жизни - «Мы все хорошие люди, иначе зачем мы бы жили друг с другом, и мы стараемся друг другу жизнь улучшить, а не испортить».

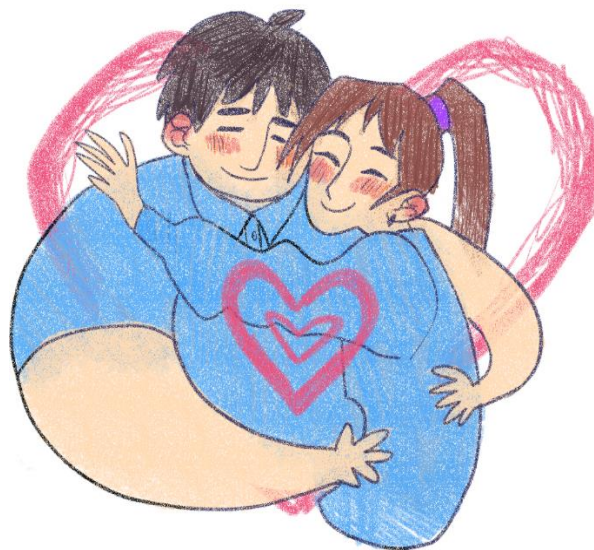
Выстраивание равноправных отношений в семье

В практике семейного консультирования специалисты часто используют такие понятия, как «зависимые отношения» между супругами. Одним из ключевых индикаторов такого типа отношений является объективация своего партнера. Что это значит? Когда слушаешь мужа или жену о том, что происходит в их семье, что их больше всего расстраивает друг в друге, то создается ощущение, что речь идет не о живом человеке, а каком-то предмете, типа холодильник или пылесос. Для них партнер – это средство для выполнения определенной функции, у которого есть определенные «технические характеристики» и «заводские настройки». Более того, клиенты очень расстраиваются от того, что их партнер ведет себя не так, как было прописано в «инструкции по эксплуатации». Когда в семейной паре кто-то из партнеров относится к другому (иногда это происходит обоюдно) как к объекту с заданной функцией, это выводит их отношения за рамки взаимного принятия и настоящей близости. Они приобретают суррогатный характер.

Супруги относятся друг к другу так, словно у них нет желаний и чувств, у них нет своей личной жизни, у них есть только предназначение – удовлетворять интересы «владельцев-пользователей». Пока они полезны, о них будут заботиться. Если человек перестает приносить пользу, то его можно «заменить», отнести в «сервисный центр» на ремонт, к тому же психологу или врачу-психиатру.

Ожидания к партнеру выражаются на языке «долга» из серии «мужик должен...», «жена обязана...».

Супруги в такой паре предпочитают не прямое общение друг с другом, а косвенное, которое включает в себя попытки оказать скрытое влияние на партнера через кого-то. Цель общения в суррогатных отношениях – это научиться правильно манипулировать партнером и выжимать из него дополнительные «мощности». Сюда входит все разнообразие манипуляций, связанных с «подсаживанием» партнера на чувство вины или стыда.



С человеком-функцией разговаривают через следующие типовые команды:

- «Ты должен /не должен делать то-то и то-то»,
- «Делай то, что я тебе говорю»,
- «Не истери!», «Иди полечи свои нервы», «Сходи к психологу».

Объективацию легко заметить там, где есть математика отношений. Если мои затраты на поддержание объекта превышают его полезность в хозяйстве, то зачем он нужен? От таких клиентов нередко можно услышать о том, что есть нормы функциональности партнера-объекта. Например, *зарабатывает столько-то, содержание обходиться во столько-то и т.д.*

Каковы психологические механизмы дискриминации в супружеских отношениях?

Объективация в супружеских отношениях выражается в неравном распределении привилегий между мужем и женой. Привилегию можно определить как набор определенных благ и преимуществ, которыми наделяются люди из разных социальных групп (класс, пол, язык, этническая принадлежность, физические возможности, религиозные воззрения и прочее). Неравное распределение этих привилегий основано не на установленном в законе порядке (к примеру, и мужчина, и женщина имеют право взять декретный отпуск), а путем ссылки на морально устаревшие традиции, религиозные догмы и социальные стереотипы.

Подобное присвоение себе привилегий является источником домашнего насилия. Любая привилегия является оборотной стороной угнетения. Если у кого-то стало больше прав, то это значит, что у кого-то их стало меньше. Такое явление как домашнее насилие на сегодняшний день входит в топ-5 самых актуальных проблем, с которыми обращаются к психологу семейные пары.

Механизмом возникновения насилия в нарративной практике признается тот факт, что в культуре созданы условия, которые приучают мужчин относиться к насилию как к допустимому средству достижения целей. Насилие и унижающее обращение считаются позволительным, и получает поддержку со стороны разных институтов. Речь идет о таких факторах как *гендерные различия, дисбаланс власти, привилегий и статуса в обществе*. Именно этот дисбаланс лежит в основе насилия, совершаемого чаще всего мужчинами.

Патриархальность общества, восприятие женщин как людей «второго сорта» укрепляет веру мужчин в то, что они имеют право совершать насилие.

Для них насилие – это:

- 1) средство поддержания своего привилегированного положения в сексистском обществе,
- 2) способ демонстрации собственной власти, контроля над ситуацией и права собственности на членов семьи,
- 3) инструмент для поддержания устойчивости патриархальной социальной структуры.

К примеру, серьезные предпосылки для насилия создают ограничения, связанные с гендером.

Традиционное разделение труда в семье состояло в том, что мужчина «вкалывал» и добивался чего-то во внешнем мире, в то время как женщине оставалась работа по дому и воспитание детей. При этом мужчина чувствует себя вправе требовать, чтобы дома его не «дергали», не «пилили» и «оставляли в покое». Ему с малых лет было предписано не поддаваться чувствам, «не быть девчонкой» и не показывать свою слабость, скрывая свой страх и боль. Подобный гендерный стереотип прямиком ведет к социальной и эмоциональной некомпетентности, к ситуации, когда ответственность за собственные чувства и связанные с

ними поступки мужчина полностью перекладывает на женщину. Женщина при этом должна чувствовать себя счастливой от того, что делает счастливыми других, и на ней полностью лежит ответственность за сохранение брака и эмоциональный комфорт членов семьи. Если где-то в семье чувствуется дисгармония, ответственность полностью лежит на женщине. Молодым семьям важно осознавать, что такие гендерные стереотипы не способствуют тому, чтобы мужчины принимали ответственность за совершаемое ими насилие.

В своей практике оказания психологической помощи семьям, которые столкнулись с проблемой насилия, можно опираться на разработанную А. Дженкинсом теорию ограничений, которая имеет прикладной характер. Он исходит из допущения, что все мужчины хотели бы обращаться с женщинами и детьми бережно и уважительно, только некоторым из них что-то мешает. В качестве помех и ограничений выступают традиции, привычный образ мышления и представления о том, почему они не могут принять ответственность за уважительное и внимательное обращение с другими людьми.

Ограничения сами по себе не являются причиной насилия. Они мешают мужчинам и женщинам принять ответственность за собственные поступки. Дженкинс А. предлагает сменить фокус внимания и вместо вопросов «Что побуждает человека совершать насилие?» или «Почему мужчины жестоко обращаются с женщинами и детьми?» задаться другими:

- «Что не дает человеку принять ответственность за то, чтобы обращаться с женой внимательно и уважительно, на равных?»,
- «Что мешает ему принять ответственность за свои насильственные действия?».

Если строить работу в такой перспективе, то удастся выйти на способы как помочь человеку, совершавшему насилие, принять полную ответственность за свои действия и начать выстраивать *внимательные, отзывчивые и уважительные отношения к другим людям*. Прекратить насилие невозможно, если не помочь человеку в реализации альтернативных ценностей в жизни по отношению к близким членам семьи. Насилие возникает в ситуации, когда «ощущение себя вправе» у одного члена семьи пересиливает ответственность за благополучие других. Здесь важно понимать, что не существует универсальных рецептов для этого. В каждом конкретном случае необходимо учитывать тот жизненный контекст, в котором осуществляется насилие.

Задача семейного консультанта: прояснить на какие именно представления опирается человек, когда «ощущает себя вправе» в отношениях с другими членами семьи использовать насилие. В процессе консультирования «распаковываем» или деконструируем эти представления, выводя на уровень осознания то, как они ограничивают способность людей относиться к другим справедливо и как к равным себе. Ниже приведём общую схему работы с клиентами, которые допускали в семейных отношениях насилие и хотят прекратить его применять.

Схема работы с запросом на прекращение домашнего насилия

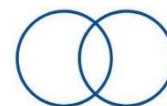
Шаг 1. Терапевт предлагает представить себе, что он - тот, кто в соответствии со своими лучшими намерениями не желает унижать другого, жестоко обращаться с ним, причинять ему боль.

- *Хотите ли вы контролировать своего партнера или же быть в равноправных отношениях, где есть место уважению и заботе, - люди, как правило, выбирают второе.*
- *Хотели бы вы иметь такой брак, в котором вы могли бы уважать друг друга?*
- *Хотели бы вы, чтобы у вас был такой брак, где вы получали бы удовольствие от присутствия партнера, а не просто терпели бы его рядом с собой?*
- *Насколько важно для вас, чтобы ваш брак основывался на подлинном уважении и доверии?*

Консультант: *чрезмерное «ощущение себя вправе» или патриархальные взгляды одной из сторон ограничивают вашу способность уважительно обращаться с партнером.*

Шаг 2. Пару, где имеет место жестокое или унижающее обращение, просят рассмотреть четыре модели взаимоотношений и выбрать ту, на основе которой они хотели бы выстроить свою жизнь.

А. Равноправные отношения: здесь есть пространство как для того, чтобы партнеры могли реализовать собственные интересы, так и для того, чтобы равноправно решать задачи обустройства совместной жизни. Место пересечения этих двух кругов символизирует нежность, общие интересы, ответственность, обязанности и разные занятия, которым партнерам приятно заниматься



вместе. Части кругов, которые не пересекаются, представляют собой занятия каждого из партнеров, выходящие за пределы их общих интересов.

В. Отношения «соседей по квартире» - модель иллюстрирует равноправие, но отсутствие близости. У этих партнеров нет тесной и близкой связи. Напротив, каждый из них открыто и равноправно действует исключительно в соответствии с собственными интересами.



С. Традиционные взаимоотношения - доминирующий партнер захватывает и подчиняет себе жизнь другого человека. Человек, изображаемый маленьким кружочком, проживает свою жизнь *для* и *через* человека, который изображен в виде большого круга. Большой круг изображает, что «права» одной стороны значительно больше, чем «права» другой. Подчиненная сторона имеет в этих отношениях меньше прав, она не имеет собственных независимых интересов.



Д. Отношения высвобождения - человек, изображенный в виде маленького кружка, начинает выходить за границы большого. Он начинает проявлять некоторую независимость и свободу. Человек, представленный маленьким кружком, хотя и крепко связан еще с идентичностью того, кто представлен большим кругом, но уже может выражать несогласие по тем или иным вопросам.



Шаг 3. Выбор предпочитаемой модели взаимоотношений. Консультант спрашивает у каждого из участников конфликта, какая модель предпочтительна для их пары. В подавляющем большинстве случаев конфликтующие супружеские пары выбирают в качестве предпочтительных равноправные отношения.

Общий вектор в развитии супружеских отношений можно обозначить как переход от зависимых отношений к здоровому партнерству (рисунок 12).

Шаг 4. Консультант расспрашивает супружескую пару, чтобы выяснить на чем основывают супруги свой выбора:

- *Почему вы выбрали именно эту модель?*
- Зачастую это становится предложением одной или обеим сторонам обсудить тот тип отношений, который у них есть сейчас. Стороны получают возможность проговорить, насколько они не удовлетворены нынешним положением дел, и привести множество примеров того, почему отношения в настоящий момент не являются равноправными.

4 ТИПА ЗАВИСИМЫХ ОТНОШЕНИЙ



ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ

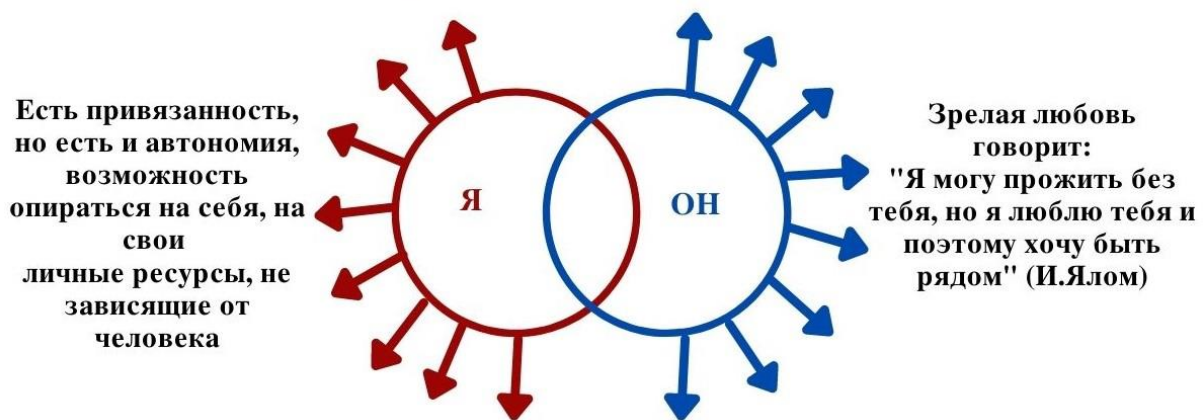


Рис. 12. Вектор в развитии супружеских отношений

Шаг 5. Проводится беседа, в ходе которой разбираются доминирующие социальные представления и стереотипы. В результате такой деконструкции бытующего социального стереотипа правовые притязания одного из партнеров получают больший вес, чем раньше. И таким образом распределение привилегий становится результатом выбора самих супругов. Причем этот выбор не является застывшим на все случаи жизни. Он гибко адаптируется к конкретным жизненным обстоятельствам и осуществляется на основе диалога между супругами, в ходе которого они взвешивают все преимущества и ограничения того или иного расклада.

Решение «затяжных» конфликтов между супругами

Нередко конфликтное общение в семье на протяжении длительного времени разворачивается по одному и тому же сценарию. Клиенты сами

отмечают, что события в их семейной жизни происходят как «заезженная пластинка». Они уже заранее могут предсказать каждый следующий шаг, который совершит тот или иной участник этих семейных драм.

Один из наиболее часто встречающихся сценариев в психологической практике выглядит как сцена в спектакле, в котором участвуют три роли: *жертва, преследователь, спасатель*. Этот сценарий получил название «Треугольник Карпмана» в честь психолога Стивена Карпмана, который впервые описал эту модель взаимодействий между людьми. Поводом для разыгрывания этих сцен могут быть совершенно разные причины и сами роли могут исполнять разные члены семьи. И все же фаворитами среди всех возможных фигур остаются супруги. Яркий художественный образ подобного паттерна отношений в семье можно увидеть в замечательном художественном фильме В. Меньшова «Любовь и голуби», где в роли «Преследователя» выступала жена, в роли «жертвы» - муж, а роль «Спасателя» играли в разные моменты то дети, то подруга жены.

Отличительная особенность общения между членами семьи в этом треугольнике состоит в том, что участники треугольника не говорят открыто о своих истинных желаниях, а пытаются добиваться своих личных целей, используя всякие уловки, намеки, где-то даже шантаж, т.е. они манипулируют другими. Этот сценарий повторяется из раза в раз, потому что все его участники получают определенные дивиденды в виде морального удовлетворения от такого общения. И как только они заканчиваются, участники этого треугольника вновь испытывают эмоциональный «голод». Удовлетворяя его, все участники переживают наполненность своей жизни какими-то важными событиями, и испытывают чувство собственной значимости. При этом стоит отметить, что за выбором ролей стоят индивидуальные личностные особенности членов семьи.

Когда начинаешь расспрашивать у членов семьи по поводу очередного конфликта, который у них произошел, оказывается, что участие в таком сценарии дает людям то, в чем он/она больше всего нуждаются. И, как правило, за этим стоят их личные потребности, которые плохо ими осознаются:

- 1) Дать выход отрицательным эмоциям, с которыми они не могут справиться (обида, зависть, гнев, страх, стыд, вина).
- 2) Возможность переложить свою личную ответственность на другого. По сути, это дает взрослым людям вести себя как малые

дети, о счастливой жизни которых кто-то просто обязан позаботиться.

- 3) Поддержать свою самооценку, испытать на мгновение чувство своей значимости, при этом не особо утруждая себя каким-либо умственным или физическим трудом.

По сути, основная цель, которую подсознательно преследует члены семьи, исполняя ту или иную роль, – это ощущение что жизнь полна драматичных переживаний, а значит в ней есть смысл.

Как это работает?

«Жертва»

Для «Жертвы» жизнь — это страдание. В любой ситуации этот человек находит повод пожаловаться на кого-то или на сложившиеся обстоятельства, которые не дают ему жить так, как он хочет. Ему/ей от этого становится обидно, страшно, стыдно. Он/она чувствуют бессилие справиться с этой ситуацией.

- *«Я не могу решить сам/а свои проблемы», «Я в тупике»,*
- *«Моя ситуация неразрешима»,*
- *«Со мной несправедливо поступили и т.д.»*

Занимая такую позицию, человек привлекает к себе внимание окружающих. Мимо этого пройти очень сложно, особенно если это происходит дома. Другие члены семьи неосознанно начинают включаться в этот сценарий.

«Преследователь» или «Контролер-диктатор»

Для него жизнь – это источник проблем. Он думает о проблемах и постоянно пророчит новые беды в будущем. В окружающих его людях он ищет недостатки и ошибки, контролируя их действия (такой «домашний полицейский»). Он часто бывает раздражен и критикует других. Его главное желание - продемонстрировать свою силу, наказать других и испытать чувство превосходства над ними. Контролируя других, «Преследователю» просто некогда заниматься своей жизнью, чтобы сделать ее, каким-то образом, лучше. Так он, по сути, оправдывает свою пассивно-выжидательную позицию в жизни. «Жертва» нужна «Преследователю» для того, чтобы изливать на нее свой негатив и винить ее в своих бедах.

«Спаситель»

Он испытывает жалость к «Жертве» и злость к «Контролеру-преследователю». Он считает себя на голову выше прочих и упивается осознанием своей миссии. «Я должен помочь, другие не справятся без моей помощи, я должен предотвратить беду» и т.д. Пока он занят спасением «Жертвы» и решает чужие проблемы, он забывает про себя и свои собственные проблемы. А это всегда удобно, особенно когда он сам столкнулся в жизни с какой-то социальной несправедливостью, которая его очень сильно расстраивает и угнетает. Решая чужие проблемы, этот человек может переключить свое внимание и перестать страдать. Играя на «чужом поле», он избавлен от необходимости пожинать последствия своих действий, ему не нужно нести за них ответственность. Жизнь то не моя, чужую жизнь нельзя прожить. Главное желание «Спасителя» – это самоутвердиться в глазах окружающих при минимальном риске ошибиться и малых затратах своих сил. «Жертва» необходима «Спасителю» для того, чтобы ее утешать, советовать, подставлять уши и жилетку для слез. При этом его чувство собственной значимости и самооценка растет как грибы после дождя.

Участники *«треугольника Карпмана»* периодически меняются ролями. Такая мелодрама может длиться многие годы, люди могут даже не осознавать, что прочно застряли в треугольнике. Они могут думать, что на самом деле их устраивает такое положение вещей. Все они зависят друг от друга, потому что источник своих проблем они видят в другом человеке. И пытаются изменить человека так, чтобы он служил их целям. Такие отношения точно не про любовь, не про поддержку и не про семейное счастье. Они про желание доминировать, жалость к себе и, самое главное, про перекладывание личной ответственности за свою жизнь на других.

Есть ли выход из треугольника?

Основная цель в работе с семьей, которая прочно завязла в этом конфликте под названием «треугольник Карпмана», заключается в том, чтобы участники пересмотрели свои отношения и стали адекватно оценивать ситуацию. Если они действительно устали жить по этому сценарию, то выход из него становится очевидным – выйти из роли, отказаться от достижения личных целей с помощью манипуляций другими. Именно готовность не играть навязываемые извне роли, умение встать и уйти, когда видно, что дело нечисто, позволяет не скатываться в мыльную оперу изнуряющих отношений. Необходимо осознать, что для исполнения

собственных желаний человеку нужен только он сам. Нужно взять свою жизнь в свои руки и действовать без оглядки на кого-либо.

На семейных консультациях с подобными запросом, важно подвести участников к осознанию возможности думать, переживать и действовать по-другому в каждой конкретной ситуации, не по ставшему привычным сценарию.

Как выйти из треугольника, если вы «Жертва»?

1. Все, что вы делаете это ваш выбор и ваша ответственность. И вы вправе сделать другой выбор, если этот вас не устраивает.

2. Не оправдывайтесь и не корите себя, если вам кажется, что вы не соответствуете чьим-то ожиданиям.

3. Перестаньте жаловаться на жизнь. Потратьте это время на поиски возможностей улучшить положение вещей, которые вас не устраивают.

4. Займите взрослую позицию: никто вам ничего не должен. Вчера хотели вам что-то дать, сегодня уже не хотят. Обстоятельства постоянно меняются, как и человеческие желания. Перестаньте ждать спасения.

Как выйти из треугольника, если вы «Преследователь»?

1. Прекратите обвинять в своих проблемах других людей и обстоятельства.

2. Никто не обязан соответствовать вашим представлениям о том, что правильно и неправильно. Люди разные, ситуации разные, если вам что-то не нравится, просто не имейте с этим дело.

3. Решайте разногласия мирным путем, без злобы и агрессии.

4. Перестаньте самоутверждаться за счет тех, кто слабее вас.

Как выйти из треугольника, если вы «Спаситель»?

1. Перед тем как броситься «причинять добро», спросите себя честно: так ли необходимо и эффективно ваше вмешательство? Если у вас не просят помощи или совета, молчите.

2. Перестаньте думать, что вы лучше знаете, как надо жить, и что без ваших ценнейших рекомендаций мир рухнет.

3. Не давайте необдуманных обещаний.

4. Перестаньте ждать благодарности и похвалы за то, что кому-то помогли.

5. Отказаться от попыток самоутвердиться за счет тех, кто чуть более нескромен в своих жалобах на жизнь.

Сопровождение семейного развития

В процессе своего развития семья проходит ряд стадий, который составляют ее полный жизненный цикл. Системный подход, который используется в семейном консультировании наряду с нарративной практикой, предполагает учет того, на какой стадии развития находятся как отдельные члены семьи, так и вся семья в целом. Независимо от структуры семьи, каждая семья на определенной стадии жизненного цикла решает специфические задачи, которые супруги, собственно, открывают для себя, «разгребая» повседневные трудности и проблемы на своем пути. Системные терапевты выделяют шесть стадий в жизненном цикле семьи (см. таблица 9). Очевидно, что в реальной жизни существуют семьи, которые выпадают или не укладываются в эти стадии в силу особой уникальности сложившейся в ней ситуации (например, семьи с повторным браком, семьи с одним родителем и т.д.). Тем не менее, такая периодизация является полезной, так как обеспечивает некоторый образец для сравнения и анализа пути, по которому проходит каждая семья в своем развитии.



Общая логика развития семейной системы состоит в движении от такого состояния, которое характеризуется аморфностью и неопределенностью выполняемых ее членами функций, к состоянию, отличающемуся высокой дифференцированностью и иерархичностью отношений между членами, позволяющее выполнять сложные функции. При этом система связей между членами семьи переходит от жесткой и ограниченной к более гибкой и многообразной.

Развитие семьи: стадии жизненного цикла семьи, Таблица 9.

Стадия I: формирование пары	
Ключевые события	Индивид отделяется от родительской семьи; ведется ухаживание за партнером; создается проект общего домашнего очага; устанавливается гражданский союз.
Задача	Помочь парню/девушке присоединиться к миру взрослых, перейти от родительской зависимости к частично-независимому состоянию и установить эмоциональные связи с партнером.
Стадия II: создание расширенной семьи без детей	
Ключевые события	В дом родителей приводится брачный партнер; заключается официальный брак; выделяется новая подсистема (молодые супруги); перераспределяются роли и устанавливаются новые правила.
Задача	Перейти от прежней семейной структуры к новой, включающей еще одного члена семьи.
Стадия III: рождение детей	
Ключевые события	Распределение функций в семье, связанных с заботой, уходом, воспитанием ребенка.
Задача	Определить вклад каждого члена семьи в создание благоприятных условий для развития ребенка.
Стадия IV: стабилизация семьи	
Ключевые события	Появление второго ребенка; выход первого ребенка из семьи во внешний мир; поступление ребенка в школу; профессиональный рост мужа; создание женой уюта в доме.
Задача	Согласовать родителям способы поддержания интереса друг к другу.

Стадия V: уход из дома	
Ключевые события	Прародители начинают стареть, становятся беспомощными, занимают позицию «маленьких детей» в семье; родители заботятся о стариках; старший ребенок собирается покинуть дом.
Задача	Найти дополнительные способы стабилизировать семью, поддержать ее равновесие.
Стадия VI: перерождение семьи	
Ключевые события	Старики умерли; выход из семьи последнего ребенка; смерть одного из супругов.
Задача	Принять ситуацию, выработать отношение к собственной смерти, проработать и переосмыслить прожитую жизнь.

Переход от одной стадии к другой совершается через кризисное состояние, требующее определенных изменений в семейной структуре в соответствии с требованиями новой задачи. Неуспешный переход как правило влечет нестабильность в следующей фазе семейной жизни, выражающуюся в форме той или иной проблемы. Обычно именно в переходный период семья ищет помощи у семейного психолога из-за того, что не может самостоятельно приспособиться к новой ситуации, либо вообще не принимает ее. Развитие отдельных членов семьи и семейной системы процессы взаимосвязанные. Во многих случаях они подвержены серьезным искажениям, которые сдерживают развитие друг друга.

Опираясь на понятие развития, консультант ставит перед собой задачу, которая состоит в том, чтобы помочь членам семьи в осознании ими особенностей развития семейной системы. Это необходимо для того, чтобы члены семьи предвидели возможные будущие изменения и принимали их как вполне закономерные. Усвоив такой взгляд на происходящее, они потратят меньше сил на то, чтобы избегать изменений, и больше - на выработку и принятие решения какими способами они могут справиться с теми или иными задачами соответствующего этапа развития семейной системы.

Основная техника работы с семьей состоит в фасилитации обсуждения между супругами и другими членами семьи цели, ее важности, выбора средств и ресурсов для ее достижения, а также распределения ролей внутри семьи.

Примеры проблем, которые возникают на разных стадиях жизненного цикла традиционной семьи.

1) Стадия сепарации от родительской семьи и ухаживание.

Проблема: Дочь/сын беспрекословно следует ожиданиям родителя (отца или матери), который будучи неудовлетворенным собой, стремится самореализоваться через свою ребенка, и поэтому удерживает ее в семье. Дочь/сын хорошо знает, чего от нее ждут родители, но плохо представляет, что важно для нее/него самой/го.

Задача консультанта: помочь клиенту обрести чувство ответственности за свою судьбу, очертить границы личных достижений, определить собственную жизненную позицию, найти общие точки соприкосновения с позицией партнера, увязать свои интересы с интересами другого.

2) Стадия расширенной семьи без детей.

Проблема: супруги поспешно вступили в брак и обнаружили, что они такие разные; прародители не намерены менять свой уклад жизни и навязывают свои правила отношений. Скрытые противоречия растут, семья все время находится на грани ссоры.

Задача консультанта: помочь семейной паре установить оптимальный баланс близости-отдаленности, решить проблемы семейной иерархии, определить области ответственности.

3) Стадия рождения детей.

Проблема: забота о ребенке возложена на бабушку, мать и отец работают; отношения между матерью и бабушкой совсем нехорошие.

Задача консультанта: помочь определить приемлемые методы воспитания, вклада каждого в создание благоприятных условий для развития ребенка.

4) Стадия стабилизации семьи.

Проблема: муж достиг высокого социального положения и стал привлекательной фигурой для более молодых женщин; жена, для которой

физическая привлекательность была основным условием самооценности, чувствует, что с возрастом стала менее интересной для мужчин.

Задача консультанта: помочь согласовать супругам способы поддержания интереса друг к другу.

5) Стадия, когда дети уходят из дома.

Проблема: забота о ребенке и любовь к нему спланивали родителей, между которыми уже давно нет взаимного интереса; он вырос и собирается покинуть дом.

Задача консультанта: помочь супругам найти способ стабилизировать семью, поддержать ее равновесие, таким способом, чтобы ребенок мог присоединиться к миру взрослых, а родители стали относиться к себе и друг к другу иначе.

6) Стадия перерождения семьи

Проблема: Стариками становятся беспомощными и зависимыми от среднего поколения. Стариками воспринимаются родителями как нежеланные и нелюбимые дети.

Задача консультанта: помочь супругам принять ситуацию, выработать отношение к собственной смерти, проработать и переосмыслить прожитую жизнь.



ПОСЛЕСЛОВИЕ

Проблемы семьи и помощи ей на сегодняшний день актуальны, в этой связи было подготовлено методическое пособие в виде Руководства по оказанию консультационных услуг.

В данном Руководстве рассмотрены некоторые методики, применяемые в рамках семейного и супружеского консультирования, а также кратко представлен сам процесс консультирования.

Одним из основных направлений работы практического семейного консультанта является диагностика, она позволяет получить полную и надежную информацию о взаимоотношениях членов семьи, супругов на разных этапах их жизни. Конечно, в данной работе отражены не все аспекты применения диагностических методик в рамках консультирования.

Руководство может служить только некоторым ориентиром в практической работе консультанта по семейным вопросам, медиатора, юриста.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Кабакова М.П. Психологические аспекты стабилизации супружеских отношений. Монография. – Алматы: Қазақ университеті, 2015. -190 с.
2. Кабакова М.П. Психология семьи и брака: учебное пособие. – Алматы: Қазақ университеті, 2014. – 211 с.
3. Slanbekova G.K., Kabakova M.P., Chung M.C. Peculiarities of coping with psychological trauma in the situation of disintegration of conjugal relationships: Monograph. – Almaty: Evero, 2020. – 180 p.
4. Семья в фокусе психологической науки и практики: коллективная монография / Ответ. редактор М.П. Кабакова. – Алматы: Қазақ университеті, 2021. – 295 с.
5. Жаскайрат М., Кабакова М., Лысенкова Ю., Танирбергенов С., Абуова Г., Исмаилов Е., Мустафин Е., Макан К. Руководство для мужчин. Как быть осознанным отцом и мужем: Методическое пособие. – Нур-Султан, 2020. – 98 с.
6. Андреева Т.В. Психология семьи: учебное пособие для вузов. - СПб.: Речь, 2010. – 384с.
7. Целуйко В.М. Психология неблагополучной семьи. – М., 2003. - 272 с.
8. Андреева Г.М. Социальная психология. - М., 2009. - 362 с.
9. Шнейдер Л.Б. Семейная психология: Учебное пособие для вузов. - Изд. 5-е. – М.: Академический Проект; Киров: Константа, 2011. – 736 с.
10. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. – М.: Класс, 2004. – 106 с.
11. Доманецкая Л.В. Психология семьи и семейного воспитания: учебное пособие для Вузов. Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2013. – 212 с.
12. Карбанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: учебное пособие. – М.: Гардарики, 2008. – 320 с.
13. Основы психологии семьи и семейного консультирования: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Под ред. Н.Н. Посысоева. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2007. – 328 с.
14. Прохорова О.Г. Основы психологии семьи и семейного консультирования: учеб. пособие Москва, 2005.-387с.
15. Шолимова А.Е. Медиация. Преимущества и примеры разрешения споров. – <https://online.zakon.kz/>

16. Разрешение семейных конфликтов. Руководство по международной семейной медиации» — М.: Издательство ООО «Межрегиональный центр управленческого и политического консультирования», 2015. — 104 с.
17. Кабакова М.П., Садвакасова З.М., Семенов Н.Н., Полякова В.В., Габдулина А.Ж., Сулеймен М.М. Семейно-бытовое насилие: теория и практика. Учебно-методическое пособие /Под общ. ред. М.П. Кабаковой. – Алматы: Қазақ университеті, 2021. – 127 с.
18. Конституция Республики Казахстан. - <https://online.zakon.kz/>
19. Кодекс Республики Казахстан «О браке (супружестве) и семье». - <https://online.zakon.kz/>
20. Гражданский кодекс Республики Казахстан. - <https://online.zakon.kz/>
21. Закон Республики Казахстан от 28.01.2011 г. №401-IV «О медиации». - <https://online.zakon.kz/>
22. Зинкер Дж. В поисках хорошей формы. Гештальт-терапия с супружескими парами и семьями. – М.: Корвет, 2012. – 272 с.
23. Навайтис Г. Женщина, мужчина и семья: все, о чем вы осмелитесь спросить: учебное пособие. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2007. – 224 с.
24. Эйдемиллер Э.Г. (ред.) практикум по семейной психотерапии. Современные модели и методы. – Изд. 2-е. – СПб.: Речь, 2010. – 452 с.
25. Росс А. Как преодолеть сложности в семейной жизни. – Ростов н/Дону: Феникс, 2002. -320 с.
26. Румянцева Т.В. Психологическое консультирование. Диагностика отношений в паре. Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2006. – 176 с.
27. Уайт М. Карты нарративной практики: Введение в нарративную терапию / Пер. с англ. Д. Кутузовой. – М.: Генезис, 2010. – 326 с.
28. Jenkins A. Invitations to Responsibility: The therapeutic engagement of men who are violent and abusive - Dulwich Centre Publications, 1990. - 242 p.
29. Карпман С. Жизнь, свободная от игр. – СПб.: Метанойя, 2016. – 256 с.
30. Черников А.В. Системная семейная терапия: интегративная модель диагностики. – М.: Независимая фирма «Класс», 2001. – 208 с.
31. Старшенбаум Г.В. Как стать семейным психологом. – М.: Психотерапия, 2007. – 473 с.
32. Шнейдер Л.Б., Соломатина Е.М. Практикум по психологии семьи и семейному консультированию. - М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный университет, 2012. – 496 с.

Учебное издание

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ**

Методическое пособие

Авторы:

Нуркина Жаннат Кенжебаевна,

семейный психолог, коуч, юрист

Кабакова Майра Победовна,

и.о. профессора КазНУ им. Аль-Фараби, кандидат психологических наук,
доцент

Айдарбеков Кайрат Анварбекович,

семейный психолог, кандидат психологических наук

Утепкалиев Аскар Айтжанович,

преподаватель МВА в КазГЮУ, тренер по коммуникациям

Руководитель проекта: Сулейменова К.М.

Компьютерная вёрстка: Сулейменов И.О.

Дизайн и оформление: Ахметова С.Б., Сулейменов Н.О.

ИБ № 15379

Подписано в печать 06. 12. 2021 Формат 60X84 /16

Печать цифровая. Объем 8,9 п.л. Тираж 20 экз. Заказ No 15182.

Издательский дом «Қазақ университеті»

Казахского национального университета им. аль-Фараби.

050040, г. Алматы, пр. аль-Фараби, 71. КазНУ.

Отпечатано в типографии издательского дома «Қазақ университеті».