



О родовых сценариях писали многие, достаточно вспомнить известного американского психолога и психиатра Эрика Берна. А последние научные разработки о зеркальных нейронах вновь заставили ученых спорить о существовании памяти человечества, своеобразной «живой библиотеки». Но, пожалуй, только Берт Хеллингер, «наплевав» на теорию, ориентируясь на опыт африканских племен, свое понимание Бога и достижения психологии, опередил время и создал метод, о котором, похоже, будут спорить вечно – метод семейных расстановок.

Суть метода расстановок по Берту Хеллингеру заключается в том, что клиент получает возможность решить обозначенную им проблему путем поиска причины в его семейной (родовой) системе, где нерешенная одним или несколькими поколениями жизненная задача проявилась в настоящем клиента. Таким образом, расстановка помогает войти в контакт с любым когда-либо жившим представителем рода и помочь «ему» (т.е. себе) в настоящее время разрешить внутренний конфликт (проблему), возникший по той или иной причине.

Когда слышишь об общении и, тем более, о помощи предкам, первым делом приходит на ум что-то вроде спиритических сеансов начала прошлого века. Но в ходе расстановки духов никто не вызывает, вся необходимая информация содержится в некоем «поле», которое тут же выдает необходимые сведения заместителю члена семейной системы. Можно было бы обвинить Хеллингера в жульничестве, если бы тысячи примеров со всей убедительностью не доказывали: в ходе расстановок выявляется то скрытое в семейной истории, о чем клиент не знал или даже не мог знать. Что же за всемогущее «поле» знает всё и про всех?

Впервые идея существования внеклеточных информационных структур появилась еще в начале XX века. В соответствии с концепцией П. Вейса, А.Г. Гурвича и Н.К. Кольцова, морфогенетические поля образуются в момент оплодотворения половой клетки. При этом происходит как бы почкование этого поля от соответствующих родительских полей, причем это почкование носит характер формирования некоего информационного отпечатка с матриц родителей, поэтому новое образование по информационной емкости не уступает или мало уступает емкости родительских полей. Это новое поле, содержащее программы развития организма, пронизывает первоклетку и прилегающее к ней пространство. Далее морфогенетическое поле

управляет делением клетки, определяя время, место в пространстве и тип образующихся при делении новых клеток.

В.В. Налимов предложил сходную концепцию «полей сознания». По его мнению, эти поля существуют вне человека и носят аналоговый характер. В своей работе 1979 года он писал: «Является ли человек творцом континуального мышления или только приемником тех потоков, которые протекают вне его? Если справедливо второе предположение, то все усилия человека, направленные на восприятие этих потоков, - медитация, прием психодемических средств, участие в мистериях или, наконец, умение задавать самому себе вопросы на языке дискретных представлений и ждать на них ответа, - все это только различные способы настраиваться на прием». Более того, Налимов считает, что «...континуальные потоки находятся вне человека, но не вне человечества...», то есть он также подразумевает внеклеточную форму существования информации, причем предполагает, что эта информация не дискретная, а аналоговая, и существует независимо от биологических структур (человека, животного), но эти биологические структуры обладают способностью подключаться к этому резервуару независимо существующей информации и частично использовать ее.

Таким образом, идея о «всечеловеческом информационном поле» совсем не нова. Сам Хеллинггер в такие подробности обычно не вдается (хотя иногда и ссылается на разработки современного британского парапсихолога Руперта Шелдрейка), для него важно одно - «поле» действительно существует, и оно обладает памятью. По сути, именно «поле» является точкой отсчета метода. Достаточно признать его наличие, и все остальное уже не кажется таким странным и спорным. А вот готовность или неготовность принять на веру существование иного источника информации - это уже личное дело каждого.

Расставляться целесообразно тем людям, которые чувствуют в своей жизни наличие «переплетений». Хеллинггер объясняет: «...фундаментальное, действующее во всех семейных системах поле сил требует, чтобы все члены семейной группы имели равное право принадлежать к системе, для того чтобы она сохраняла равновесие. Это требование не позволяет по какой-то причине исключать одного из членов, поскольку в таком случае судьба исключенного будет неосознанно перенесена и продолжена каким-то другим членом этой семейной системы в следующих поколениях. Такой процесс я называю «переплетением». Системное переплетение всегда является результатом архаичных порядков, действующих в совместной семейной жизни, согласно которым ужасное искупается ужасным и невинные «слабые» (или младшие) отвечают за действия виноватых

«сильных» (или старших) и искупают их грехи». Расстановщики приводят простые и понятные примеры: красивый и умный человек не находит себе пары; человек много работает, но денег в итоге не имеет; следит за здоровьем, нормально питается, но все равно часто болеет; знает, что пить (курить, употреблять наркотики, объедаться и т.п.) вредно, и все равно делает это в подсознательном стремлении к смерти.

Как же происходит выход из «переплетения»? «...как только исключенный член семьи восстанавливается в правах (то есть остальные члены семьи признают его, выражают ему свое уважение), любовь, с которой они это делают, исправляет допущенную ранее несправедливость и избавляет других членов системы от неизбежного повторения ошибок и даже судьбы ранее исключенного члена семьи. Этот процесс я называю «разрешение проблемы».

На словах все достаточно просто и понятно, однако есть одно важно «но». Никого не исключают из семейной системы просто так. Причина может быть безобидной, а может быть крайне тяжелой и страшной. Более того, даже если клиенту удастся найти для всех членов системы правильное, хорошее место, его жизнь после расстановки может измениться на 180 градусов и стать совсем не такой, как он хотел, идя на расстановку.

Расстановка – это риск. Неподготовленный человек может просто не справиться с ее содержанием и итогами. Однако тот, кто готов осознанно и стойко воспринять новую информацию и поддаться потоку любви, дорогу которому откроет расстановка, сможет выпить шампанского за свою новую счастливую жизнь.

### **1. Посмотреть кинофильмы:**

- «Любовь» реж. Михаил Калик, 1968
- «Тайны любви». Трейлер. Россия, 2009

**Написать эссе** «Что такое любовь?» или «Любовь сквозь призму времени» - 3-5 страниц. (опираясь и цитируя просмотренные кино- материалы + дополнительные источники). Обязательно список литературы.

...Что думаю о любви? Я нечего не думаю. Я люблю.

к/ф «Любить» (реж. М. Калик, 1968 г.)

О любви сложено немало стихов и песен, ученые и исследователи неоднократно пытались ответить на этот волнующий всех без исключения людей вопрос.

«Расскажи мне, что такое любовь, сделай так, что б мне хотелось дышать.... я не знаю, до каких мы высот, я не знаю, сколько времени ждать...» – фраза из песни одной известной в начале 2000-х гг. музыкальной группы как нельзя кстати отражает то чувство, испытать которое удастся практически каждому. Рано или поздно, в ранней юности или глубокой старости. Это великое и загадочное чувство посещает каждого.

В 1968 г. режиссер Михаил Калик снял фильм с говорящим названием «Любить». Актерский состав впечатляет: Светлана Светличная, Марианна Вертинская, Игорь Кваша, Алиса Фрейндлих, Андрей Миронов... Но все же главным отличием этого кино стали вставки с рассуждениями о любви священника Александра Меня, нещадно вымаранные советской цензурой. Лишь в начале 90-х режиссеру удалось частично восстановить свой замысел.

Так что же значит любить, по мнению Александра Меня?

В своих проповедях и книгах отец Александр не уставал повторять, что любовь – великий дар, он не уставал напоминать нам, что любовь своими корнями уходит в бессмертное, бесконечное. Что глубина соединения с другим существом беспредельна и что в ней мы обретаем свою собственную вечность. «Мир создан так, что индивидуумы нуждаются друг в друге. ...этот властный призыв действует как самая сильная энергия в мире, как бы особый вид атомной энергии в мире животных, и в мире человеческом... Он создаёт единство, в котором раскрывается тайна постижения одним индивидуумом, духовным индивидуумом, бесконечной ценности другого. Человек как бы выходит за пределы самого себя! Человек разбивает эту скорлупу, и любовь его поэтому является видом самоотвержения. Самоотвержения священного, которое создаёт крепчайшие! узы! Это та мелодия! которая волнует почти все сердца». «Любовь соединяет людей: мужчину и женщину, друзей, братьев, мать и ребенка. Это, можно сказать, высшая ступень человеческого развития».

Удивительно, но проповеди отца Александра совпадают по внутреннему содержанию с одним из Порядков Любви Берта Хеллингера. «Человек, если он любит,.. если мужчина любит, он должен иметь в себе силы, найти в себе силы (даже если он слабый человек) взять на себя ответственность, быть человеком, который подставляет плечо - в этом его мужественность. Пускай в минувшие века это проявлялось в том, что он с оружием в руках защищал женщину, добывал ей пищу. Но всегда, во все века находятся формы и способы вот этого мужественного служения женщине. И в то же время женщина отдаёт своё: отдаёт свою нежность,

отдаёт своё сердце, отдаёт свою верность и преданность. Так они дополняют друг друга». Разве не о том же самом говорит метод системных расстановок, провозглашая необходимость соблюдения баланса между «отдавать» и «брать».

После просмотра отечественного фильма «Тайны любви» осталось впечатление, что создатели и именитые участники этого научно-популярного кино все время говорили о чем-то... но не о любви. Скорее, о влюбленности. О чем-то скоротечном, опьяняющем... Александр Мень говорил, что «иные люди говорят, что любовь быстро проходит. На самом деле они принимают за любовь влюблённость, то есть тот эмоциональный душевный накал, который сопровождал первую встречу. Но ни в коем случае не нужно считать, что любовь ... слабее влюблённости, что она менее интенсивна и горяча. Она может не проявляться так темпераментно, она может казаться внешне более сдержанной, но на самом деле она более глубокая, она похожа на корни дерева, которые пошли вглубь, в землю, вросли. Человек не может восхищаться всегда своей рукой или ногой, но ему трудно расстаться с частью своего тела, - так двое, которые любят. Они связаны, связаны незримыми узами». Для меня любовь - это узы, союз, нерушимый и вечный.

Пожалуй, единственным, действительно запоминающимся эпизодом фильма «Тайны любви» стал для меня пример, приведенный Патриархом Кириллом и его «вспарывающий нутро» вопрос: «А если она станет инвалидом, ты будешь ее любить?». В своей Нобелевской речи 2015 года белорусская писательница Светлана Алексиевич с удивительной пронзительностью также отметила эту важную особенность настоящей любви: «Наш детский мир после войны — это был мир женщин. Больше всего мне запомнилось, что женщины говорили не о смерти, а о любви. Рассказывали, как прощались в последний день с любимыми, как ждали их, как до сих пор ждут. Уже годы прошли, а они ждали: «пусть без рук, без ног вернется, я его на руках носить буду». Без рук... без ног... Кажется, я с детства знала, что такое любовь...».

Просмотренные фильмы еще раз убедили меня, что можно приводить примеры и описывать великие любовные истории, можно пытаться «залезть» в мозг влюбленному человеку, измерять его пульс и другие параметры организма, можно рассуждать об эволюции и продолжении рода, но разве поможет это хоть немного понять природу любви? Иногда наивными и даже немного глупыми кажутся рассуждения именитых специалистов и их всезнающий тон... «Любовь - это такое чувство, которое нужно прочувствовать, а не говорить о нём». Потому что все мы становимся беззащитными и ничего не понимающими, когда великая сила этого

чувства касается лично нас. Никто не знает тайну любви.

## Список литературы

Мень А. Фрагменты о любви // Фонд Фонд протоиерея Александра Меня.

<http://www.alexandrmn.ru/lectures/abtlove2.html>

Светлана Алексиевич: Я жила в стране, где нас с детства учили умирать // Радио «Эхо Москвы». <http://echo.msk.ru/blog/echomsk/1672744-echo/>

Хеллинггер Б. Счастье, которое остается. Куда нас ведут семейные расстановки. — М.: Институт консультирования и системных решений, 2010. — 151 с.

«Любить». Михаил Калик. 1968 год // Другое кино. Живой журнал. <http://drugoe-kino.livejournal.com/2580875.html>

## Задание 2.

*Максимальная оценка - 30 баллов*

*«Женщина средних лет, мать-одиночка жалуется на отсутствие психологической близости с дочкой 14 лет, снижение успеваемости у дочери. Дочь требует одежду, которую мать не одобряет, тайком от матери курит. Разработать программу работы с данным консультативным случаем. Изложить возможные методы и способы оказания воздействия».*

Прежде всего, необходимо предложить женщине пройти небольшой тест.

### **Варианты ответов на вопросы:**

- могу и всегда так поступаю – 3 балла;
- могу, но не всегда так поступаю – 2 балла;
- не могу – 1 балл.

### **Вопросы**

1. В любой момент оставить свои дела и заняться ребенком?

2. Посоветоваться с ребенком, невзирая на его возраст?
3. Признаться ребенку в ошибке, совершенной по отношению к нему?
4. Извиниться перед ребенком в случае своей неправоты?
5. Сохранить самообладание, даже если поступок ребенка вывел вас из себя?
6. Поставить себя на место ребенка?
7. Поверить хотя бы на минуту, что вы добрая фея (добрый волшебник)?
8. Рассказать ребенку поучительный случай из детства, представляющий вас в невыгодном свете?
9. Всегда воздерживаться от употребления слов и выражений, которые могут ранить ребенка?
10. Пообещать ребенку исполнить его желание за хорошее поведение?
11. Выделить ребенку один день, когда он может делать что пожелает, а вы не будите не во что вмешиваться?
12. Не прореагировать, если ваш ребенок ударил, грубо толкнул или просто незаслуженно обидел другого ребенка?
13. Устоять против детских просьб и слез, если вы уверены, что это каприз, мимолетная прихоть?

## **Результаты**

**30-39 баллов** – вы действуете правильно и можете надеяться на хорошие результаты.

**18-30 баллов** - порой вы чересчур строги, в других случаях – излишне мягки, кроме того, вы склонны к компромиссам, которые ослабляют воспитательный эффект.

**Менее 18 баллов** – у вас серьезные проблемы с воспитанием ребенка. Вам недостает либо знаний, либо желания сделать ребенка личностью, а возможно и того и другого.

Затем полезно применить элементы позитивной психотерапии и сказкотерапии, разобрав с родителем сказку-предупреждение.

### **Сказка-предупреждение (автор - О. Ахметова)**

Жили-были Дед и Баба. И пришла к ним однажды курочка Ряба. Не просто так пришла - по делу. Подарила яичко золотое. Волшебное! И говорит: — Вылупится из яичка Чудо Чудное, диво дивное, если вы научитесь его любить и беречь. Если будете греть каждый миг теплом любви. Если научитесь с Чудом Чудным через скорлупу разговаривать, да понимать его потребности. В общем, нужно вам будет приложить немало труда, чтобы Чудо Чудное созрело, да в свой срок из Золотого Яйца вылупилось. — А что за чудо-то? — А вот как вылупится, тогда сами и узнаете. Дед говорит: — Зачем его греть? Меня всё детство грели-грели, даже перегрели! До сих пор от жары тошнит! Моё мнение - не надо его постоянно греть, надо самому себе предоставить. Естественные условия, так сказать.

Баба в ответ:— Я знаю много методик обращения с яйцом. И буду следовать советам умных людей, а не какой-то там курицы. Дед:— Главное, не перегрей. Яйцу нужна полная свобода. Баба:— Конечно, дорогой. На том и порешили. — Ну, как знаете, — говорит курочка Ряба. - Моё дело предупредить. Ваше - услышать или не услышать. А я пошла дальше - дарить добрым людям новые Золотые Яйца. И ушла. А Дед с Бабой построили для яйца отдельный инкубатор. Напичкали его по последнему слову техники, положили туда Золотое Яйцо. И занялись своими Важными Делами. Дед - в лесу, баба - в поле. А Золотому Яйцу - полная воля. Что хочешь, то и делай.

Покаталось-покаталось Золотое Яйцо по инкубатору, замёрзло Чудо Чудное внутри скорлупы, да и зовёт: — Мама! Папа! А их и нет. Каждый своим делом занят. Сжалось Чудо Чудное внутри золотой скорлупы, чтобы согреться, и заплакало от обиды. Плакало-плакало. Так в лужице и уснуло. А как проснулось - поняло Чудо Чудное, что замёрзло оно пуще прежнего! Думает: — Раз мама с папой меня не греют, буду само греться, как умею! И ну, в Золотом Яйце бушевать... Трясёт бедное Чудо Чудное скорлупу, чтобы согреться. А со стороны видится, будто Золотое Яйцо само себе вред наносит: по инкубатору летает, всё на свете сшибает, и углы ему -не углы, и косяки — не косяки. Никакого чувства самосохранения...

А тут и Дед с Бабой вернулись. — Ну, — говорят, — а вот и мы. Инкубатор работал исправно, техника не подводила ни разу. По нашим подсчётам, пришло время Чуду Чудному появляться на свет. Посмотрим- посмотрим, кто там вылупится. Не



меньше, чем лебедь, в таких-то условиях! Подходят к Золотому Яйцу, а из яйца в ответ – тишина. Только хлюпанье какое-то доносится. Не поняли Дед с Бабой, удивились. Взяли Яйцо в руки, постучали тихонько. Всё то же хлюпанье. Странно... — Эй, Ряба, зайди к нам в дом на пол часика, — зовут. – Ты нам Чудо Чудное обещала. А у нас какая-то ерунда. Не вылупляется Чудо Чудное. Разобраться надо.

Вернулась курочка Ряба. На яйцо взглянула. — Охо-хо, родители... Кто в яйце, увидеть не хотите ли? — Ну, хотим... – переглянулись Дед и Баба. – А как? Тут взмахнула курочка Ряба своим пёстреньким крылышком, и разлился в инкубаторе неземной свет. И увидели Дед и Баба в скорлупе...озеро слёз, в котором плавало странное крохотное существо: с клювом птенца и жабрами рыбы. — Это...кто? – опешили Дед и Баба. — Это — Чудо Чудное, — вздохнула курочка Ряба. – Ишь как приспособилось, бедное... Жабры отрастило, плавники... Растить перестало... А ведь какая должна была появиться красота! Жар-Птица была задумана, милые. Жар-Птица... И с этими словами курочка Ряба поклонилась Золотому Яйцу и ушла. Дед и Баба остались сидеть в своём инкубаторе, Золотое Яйцо в ладонях греть, да думушку думать : что же они сделали не так, и как теперь всё исправить...

*(Обсуждение)*

После анализа результатов теста и работы со сказкой-предупреждением, психолог должен дать женщине рекомендации для выстраивания принципиально нового, доверительного общения с дочкой. Кроме того, важно донести до родителя, что *причинами непослушания являются:*

1. Желание привлечь к себе внимание, заявить о себе, если о тебе забыли взрослые.
2. Борьба за самоутверждение. Ребёнок объявляет войну бесконечным указаниям, замечаниям и опасениям взрослых. Он ждёт доверия к себе. Он хочет решать сам, это заложено в его природе – нельзя прожить жизнь на опыте взрослых.
3. Неверие в свой успех Причинами неверия в собственный успех могут стать: низкие школьные результаты вне зависимости от приложенных ребёнком усилий; низкая самооценка, поощряемая педагогом и родителями; плохие взаимоотношения со сверстниками, откровенная изоляция ребёнка; отсутствие возможности проявить себя, свои способности и умения.
4. Мечь.

## *Варианты исхода конфликта:*

1. Выигрывает только родитель. Что происходит в этот момент с ребенком? Его сопротивление сломлено, ребенок побежден. Ему показан пример поведения: «Всегда добиваться того, чего хочешь, не считаясь с желанием другого». Есть и другой способ: мягко, но настойчиво требовать от ребенка выполнения своего желания. Это сопровождается объяснениями, с которыми он соглашается, в конце концов. Но здесь усваивается другое правило – «Мои личные интересы не в счет, все равно придется делать то, что хотят родители».
2. Выигрывает только ребенок. Родители избегают конфликтов (мир любой ценой) либо готовы жертвовать собой «ради ребенка». Какова опасность такого поведения для ребенка – трудности общения в коллективе.
3. Выигрывают обе стороны: и родитель и ребенок. Этот вариант основан на двух правилах общения: активное слушание и «Я – сообщение».

### **1. Активное (понимающее) слушание**

При активном слушании Ваша задача – понять говорящего, и дать ему знать об этом. Когда мы говорим понять, то имеем в виду не только содержание его слов, но и его эмоциональное переживание. Активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувства.

#### *Например:*

Сын возвращается из школы, в сердцах бросает на пол портфель, на вопрос отца отвечает «Больше я туда не пойду!» (*«Ты больше не хочешь ходить в школу»*)

Дочка собирается гулять. Мама понимает, что надо одеться потеплее, но дочь капризничает, она отказывается надевать «эту уродскую шапку». (*«Тебе она очень не нравится»*)

Скорее всего, такие ответы покажутся Вам непривычными и даже неестественными. Гораздо легче и привычнее было бы сказать: «Как это ты не пойдешь в школу?» или «Вполне приличная шапка».

Именно такие привычные ответы имеют один общий недостаток. Они оставляют ребенка наедине с его переживаниями. Своим советом или критическим замечанием родитель как бы сообщает ребенку, что его переживание неважно, и оно не принимается в расчет. Напротив, ответы по способу активного слушания показывают, что родитель понял внутреннюю ситуацию ребенка, готов слушать о

ней больше, принять ее. Такое буквальное сочувствие родителя производит на ребенка совершенно особое впечатление.

Еще несколько замечаний по поводу как надо слушать и услышать ребенка.

*Во-первых*, если Вы хотите послушать ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом. Очень важно также, чтобы его и Ваши глаза находились на одном уровне. Избегайте общаться с ребенком, находясь в другой комнате, повернувшись лицом к плите или раковине с посудой; смотря телевизор или читая газету. Ваше положение по отношению к нему и ваша поза – первые и самые сильные сигналы о том, насколько Вы готовы его слушать и слышать.

*Во-вторых*, если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме.

*Например:*

**Сын:** *(с мрачным видом) Не буду больше дружить с Петей!*

**Родитель:** *Ты на него обиделся. (Возможны и неправильные реплики: А что случилось? Ты что, на него обиделся?).*

Почему первая фраза более удачна? Потому что она сразу показывает, родитель настроился на «эмоциональную волну» сына, что он слышит и принимает его огорчения. Во втором же случае ребенок может подумать, что родитель вовсе не с ним, а как внешний участник интересуется только фактами. Казалось бы, разница между утвердительным и вопросительным предложениями очень незначительная, иногда это всего лишь тонкая интонация, а реакция на них бывает разная.

*Например:* «Что случилось?». Огорченный ребенок ответит: «Ничего». А если вы скажите: «Что-то случилось...», то ребенку бывает легче начать рассказывать о случившемся.

Остерегайтесь говорить подростку: «Ерунда, не стоит внимания». Подростки воспринимают окружающее гораздо острее, они еще не привыкли к мелким подлостям жизни. То, что кажется вам пустяком, для них может стать трагедией.

*В-третьих*, очень важно в беседе держать паузу. После каждой нашей реплики лучше всего помолчать. Помните, что это время принадлежит ребенку: не забивайте его своими соображениями и замечаниями. Пауза помогает ребенку

разобраться в своем переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом.

*В-четвертых*, в вашем ответе также полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом обозначить его чувства.

Есть рекомендации, которые начинаются с «не»:

*Не начинать* слушать, если нет времени. Это понятно: представьте себе, что, начав беседу и установив доверительный контакт, вы вдруг начинаете заниматься своими делами. Ваш собеседник может почувствовать раздражение и разочарование.

*Не спрашивать*. Об этом шла речь выше. Ведь задавая вопросы, вы удовлетворяете свое любопытство.

*Не давать советы*. Советы – это первое, что обычно приходит в голову, когда возникает желание помочь. Больше того, человек, оказавшийся в беде, часто сам просит помощи. Однако жизнь показывает, что на самом деле советы не работают. На это есть несколько причин.

– давая советы, мы как бы встаем в позицию «над», т.е. выше другого. Это его сознательно или бессознательно обижает, и он стремится развеять ваши мудрые советы.

– вы исходите из своего понимания ситуации, а для него проблема, может быть выглядеть совсем по-другому. («я бы на твоём месте..» – «я так не могу»)

– обычно то, что вы советуете, уже приходило ему в голову – ведь он с этой проблемой прожил дольше вас. («почему бы тебе не...» – «да, но...»)

## **2. Психологическая поддержка**

– Человек – независимо от того, ребенок это или взрослый – может сам находить пути к решению своей проблемы, если он получает психологическую поддержку. В чем же состоит эта поддержка?

– То, что вы находитесь рядом и даете ему возможность выговориться;

– Вы показываете, что знаете о его чувствах, т.к. точно их называете и разделяете, о чем он узнает по вашему виду и интонации;

- Вы грубо не вмешиваетесь в его переживание, делая паузы и оставляя ему пространство для размышлений и внутренней работы;
- Своим невмешательством передаете веру в то, что у него есть запас собственных сил и способностей.

Целесообразно выполнить упражнение *«Все равно ты молодец, потому что...!»*

Инструкция. Сейчас мы выполним упражнение, которое называется «Все равно ты молодец, потому что...». Ваша задача – ответить дочке, пришедшей к Вам со своей неудачей. Отвечая, Вы можете и пожуричь ребенка, и выразить свое неодобрение или одобрение его действиям, но в вашей речи обязательно должна прозвучать фраза «Все равно ты молодец, потому что...», то есть Вам нужно найти то, за что ребенка в данной ситуации можно похвалить, найти, то реально положительное, что есть в ситуации.

Подросток должен быть уверен, что его любят, несмотря на то что он делает что-то не так. «Меня не устраивают твои поступки, но не ты сам» - вкладывайте этот смысл во все ваши выговоры.

### **3. «Я-сообщение»**

Существует две формы обращения к другому человеку: «Ты-сообщение» и «Я-сообщение».

«Ты-сообщение» нарушает коммуникацию, так как вызывает у человека чувство обиды и горечи, создается впечатление, что другой всегда прав. В «Ты-сообщении» используются слова: ты, тебя, тебе; «Ты никогда не выносишь мусорное ведро» (человек чувствует обвинение), «Выключи немедленно эту музыку!» («наезд», запрет), «Когда ты, наконец, будешь убирать свою комнату?» (обвинение), «Как ты со мной разговариваешь?» (осуждение, угроза), «Когда ты научишься убирать за собой?» (обвинение), «Ну что у тебя за вид?» (осуждение) и т.д.

«Я-сообщение» является более эффективным способом коммуникации, сохраняет благоприятные взаимоотношения между людьми. В «Я-сообщении» используются слова: я, у меня, мне.

Попробуем переделать выше приведенные «Ты-сообщения» в «Я-сообщения»: «Я очень устала, вынеси, пожалуйста, мусорное ведро», «У меня болит голова, выключи, пожалуйста, музыку», «Меня очень злит, когда по дому разбросаны вещи. Будь добр, убери за собой», «Мне очень неприятно и обидно, когда так

разговаривают со мной», «У меня вызывает недоумение такой внешний вид».

На первый взгляд разница между «Я» и «Ты-сообщениями» невелика. Более того, вторые привычнее и «удобнее». Однако, «Я-сообщения» имеют ряд преимуществ по сравнению с «Ты-сообщениями».

Во-первых, оно позволяет вам выразить свои негативные чувства, а не подавлять их.

Во-вторых – мы, как бы, снимаем с себя маску «воспитателя» и становимся самими собой, приближаемся друг к другу.

В-третьих – когда мы искренни и открыты в выражении своих чувств, наш собеседник тоже начинает доверять нам.

И, наконец, высказывая свои чувства без приказа, осуждения и «наезда», мы даем право собеседнику самому принять решение.

Кроме этого, «Я-сообщение» является более эффективным способом влияния на человека с целью изменения его поведения, которое мы не приемлем, и в то же время сохраняет благоприятные взаимоотношения между людьми.

Модель «Я-сообщение» состоит из трех частей:

– событие (когда...., если...);

– ваша реакция (я чувствую...);

– предпочитаемый вами исход (мне хотелось бы, чтобы...; я предпочел бы...; я был бы рад...).

В общении можно использовать укороченную форму «Я-сообщения». Например: «Когда я вижу грязную посуду, у меня мурашки бегут по спине».

Главная цель «Я-сообщения» - не заставлять кого-то что-то сделать, а сообщить свое мнение, свою позицию, свои чувства и потребности; в такой форме другой услышит и поймет их гораздо быстрее.

Научиться посылать «Я-сообщения» непросто, вначале могут быть ошибки. И главная из них состоит в том, что иногда, начав с «Я-сообщения», мы заканчиваем «Ты-сообщением». Например: «Меня раздражает, что ты не убираешь в своей комнате!» (сравните: «Меня раздражает беспорядок в комнате!»). Задача

психолога в данном случае – «натренировать» родителя использовать «Я-сообщения».

Только после достижения необходимого качества общения между матерью и дочерью, можно переходить к решению «локальных» проблем.

## **Одежда**

Женщине необходимо воспользоваться методикой А.С. Хухтонен «Как понять подростка по его одежде».

### *1. Демонстрируемые мотивы выбора или отказа от одежды*

То, как человек объясняет свой выбор или отказ от какой-либо одежды, весьма информативно. Мотивы выбора одежды можно представить в виде следующих групп: утилитарные, эстетические, мотивы престижа, достижения, традиции и т.д. В тех случаях, когда демонстрируемое соответствует реальности — они прямо говорят об отношении человека к одежде. И могут быть индикаторами личности («Я» реальное). Если то, что мы наблюдаем, не соответствует тому, как человек в реальности относится к одежде, то мы имеем дело с самопрезентацией. Если человек при Вас так объясняет свое отношение к одежде, значит, он желает, чтобы Вы так думали и приписывали ему именно те качества, которые у большинства людей связываются с той или иной одеждой.

Суждения типа «Одеваться надо интересно и необычно» произносятся людьми, стремящимися тем самым подчеркнуть собственную привлекательность и возможность ее представить во внешнем облике. Так рассуждают либо люди коммуникабельные, с высокой самооценкой, знающие себе цену и любящие внимание, либо люди, желающие заставить других так думать.

А фраза «Я одеваюсь плохо» – откровенная манифестация неудовлетворенности и бессилия что-либо изменить в этой жизни. Преобладание этого мотива в реальности говорит о проблемах разобраться в которых совсем не просто.

Интерес и принятие моды говорят о том, что человек любит новые впечатления и перемены, оптимистичен и мечтателен, не консервативен, имеет творческие способности, способен положительно оценить что-то новое и необычное. Однако, как справедливо заметил М. Люшер «экстравагантные особенности моды применяют лишь чрезмерно тщеславные и честолюбивые люди, которые ощущают себя непризнанными».

Всякая традиционность в одежде проявляет развитую потребность принадлежности. Предпочтение такой одежды свойственно людям, верным идее, заложенной в ней. Поэтому, носить национальную или форменную одежду люди стремятся выразить внешним обликом единство и общность с нацией или профессией.

## *2. Количество одежды*

Особенно информативно увеличение количества против обычного для человека объема гардероба. За этим стоит, по мнению Найта Данлэпа, желание скрыть недостатки, неудовлетворенность жизнью и другие психологические проблемы – это вид психологической защиты.

При «самоконструирующей» концепции (другим демонстрируется то, что считается лучшим и правильным по критериям самой личности. При такой стратегии манера одеваться не меняется от аудитории к аудитории. Человек в первую очередь ориентирован на свои собственные взгляды и представления о том, как надо одеваться, хотя определенный учет ситуации, конечно, происходит (Р. Баумейстер)) ее индикатором становится любое отклонение от норматива: и очень много, и слишком мало (при наличии нормальных покупательных возможностей).

## *3. Соответствие типу фигуры и внешности*

Несоответствие фигуре и внешности любому наблюдателю сразу говорит о низком уровне развития у человека вкуса, мере формирования эстетической потребности и недостаточных знаниях в этой области человеческой культуры.

Психологически нарушения соответствия могут быть связаны и с более глубокими проявлениями личности. В случае демонстративного подбора одежды вопреки типу фигуры и внешности это становится индикатором желания привлечь внимание окружающих и обратить на себя внимание.

В случае произвольного несоответствия одежды типу фигуры и внешности мы часто сталкиваемся с недостаточным развитием особого психологического качества, которое можно назвать «рефлексией на внешность». Речь идет о способности человека видеть себя как бы со стороны, понимать все особенности своего телосложения и цветотипа. Не всем эта способность присуща изначально, большинству людей приходится развивать ее. Но результаты весьма обнадеживают.



#### *4. Стиль, предпочитаемый вне нормативных ситуациях*

Существует достаточно большее количество разнообразных стилей и направлений моды. Классический деловой стиль выдает организованность человека, скрытое, но последовательное притязание на значимость осуществляемой им деятельности. Это люди, ожидающие внимания, признания и уважения в своем труде. Любящие спортивный стиль активны, демократичны, ценят независимость и отличаются простотой нравов. Романтический стиль в повседневной одежде человека стал занимать гораздо меньшее место. Платья упорно носят девушки сентиментальные, отчасти с традиционными патриархальными установками, стремящиеся подчеркнуть свою женственность.

#### *5. Любимые виды и покрои одежды*

Любимые виды и покрои одежды могут весьма интересно свидетельствовать о глубинных личностных проблемах. Если встать на точку зрения психоанализа и считать одежду бессознательным символом материнской защиты — становится ясно, почему все мы чувствуем себя в одежде лучше, чем совсем без нее.

В состоянии депрессии или плохого самочувствия, когда особенно нуждаемся в любви и заботе, мы кутаемся в одежду, как будто она способна спасти нас от холода судьбы и человеческих отношений. Люди тревожные всегда предпочитают объемные, длинные модели, укутывающие всю фигуру до самых пят. Такая одежда как бы защищает не только тело, но и душу человека, порождает чувство безопасности.

В одежде могут отражаться проблемы, идущие из самого раннего детства. Например, они проявляются в любви к свободным или тесным конструкциям. Девочка из двойни отвергает платье по фигуре, тяготеет к свободным и просторным конструкциям, как бы восполняя ту несвободу, которую она имела еще до рождения. Ребенок, родившийся с пуповиной вокруг горла, и во взрослом состоянии не любит одежду с плотными воротниками вокруг шеи (например, не носит свитера).

#### *6. Ткани, преобладающие в гардеробе*

Информативны плотность и пластичность выбираемых тканей, а также фактура и состав волокон. Поскольку последние показатели интересны как показатели психологической комфортности.

Плотность ткани выражает меру открытости человека к миру. Наши наблюдения показывают, что более открытые, общительные люди, живущие в проблемах внешнего мира более, чем в проблемах внутреннего (экстраверты) носят и более тонкие полотна, и более пластичные в динамике: тонкий шелк, струящийся трикотаж, другие ткани разреженной структуры.

Более погруженные в себя (интроверты) тяготеют к более плотным и менее подвижным в динамике тканям: негнущаяся парча, современный плотный бархат, плотная шерсть и лен.

### *7. Выбираемые узоры на ткани*

Предпочтение определенных рисунков на тканях тоже может быть интересным для понимания другого чело века.

Например, мы видим явное предпочтение цветочных мотивов в расцветках платьев и блузок, шейных платков. Их любят нежные и сентиментальные особы, не расставшиеся с надеждами на романтические приключения. Они мечтают о дружбе и любви и жаждут взаимопонимания. Ткани в горошек любят несколько возвышенные и женственные особы.

Если в расцветках предпочитаемых изделий спирали, круги и волнистые линии — перед нами человек эгоистичный, сосредоточенный на собственной персоне, вряд ли способный всерьез интересоваться другими.

Рисунки с острыми углами чаще, чем с плавными линиями, выбирают люди более деловые, сильные и агрессивные.

Клетку любят люди серьезные и одновременно несколько замкнутые и тревожные. Они разочарованы в жизни. Клетка говорит о наличии скрытых комплексов и психологических проблем. Они стремятся к спокойствию и ищут опоры.

Полоска любима экстравагантными и смелыми людьми, не боящимися жизненных перемен и не оглядывающимися на чужое мнение.

### *8. Аккуратность и чистота изделий*

По данным американских психологов, по содержанию шкафа можно много сказать о его владельце.

Если в шкафу идеальный порядок, т.е. повседневная и выходная одежда отделены друг от друга, вычищена и выглажена, аккуратно развешена, ничего не скомкано, не засунуто кое-как, то хозяйка — крайне рациональна, является образцом для подражания. Она экономит время, весьма предусмотрительна, но с ней может оказаться скучно.

Шкаф, полный бумаг, школьных тетрадок, старых писем, открыток, билетиков, талончиков и любых памятных безделушек, указывает на замкнутую натуру, не любящую делиться своими воспоминаниями, очень чувствительную и ранимую.

Обилие старья в шкафу говорит о том, что владелец — неисправимый мечтатель. Перебирая вещи, он строит планы, переживает их в своем воображении, но редко их реализует.

Такой анализ гардероба позволит матери лучше узнать свою дочь. Кроме того, можно предложить родителю вспомнить свой стиль в подростковом возрасте, отношение к нему родителей.

Психолог должен донести до родителя, что в тех случаях, когда решение влияет только на него самого, стоит дать подростку возможность принять его. Например, то, как подросток одевается и создает свои look'и, касается только его. Однако мама может несколько скорректировать модные пристрастия ребенка.

Эффективным может оказаться следующий прием:

«Попросите подростка найти вам сайты, на которых есть фотографии последних модных коллекций, попросите его по любым предлогом посмотреть их вместе с вами. Например, скажите дочке, что хотите одеваться более молодежно, но что выбрать не знаете, поэтому нуждаетесь в ее помощи. Если ребенок попадет на эту удочку, начните рассматривать коллекции и при этом обязательно высказывайте свое мнения о вещах, которые вам понравились, обращайтесь его внимание на какие-то детали. Также спрашивайте мнения своего ребенка. Но ни в коем случае не спорьте, ведь истина не рождается в споре».

## **Курение**

1. Не пытайтесь запрещать. Логика проста: запретный плод, как известно, привлекателен, да и запреты мало когда бывают эффективны. Придется сделать так, чтобы сам подросток захотел отказаться от сигарет. Как смотивировать его? Возьмем, к примеру, экономический фактор. Многие родители говорят: «Будешь курить тогда, когда сможешь зарабатывать себе на сигареты!». По сути это тот же

запрет, а должна быть мотивация: «Представь себе – ты тратишь на сигареты такую-то сумму в месяц, а давай подумаем, что ты мог бы купить на эти деньги?».

2. Предложите подростку бросать курить по принципу «лесенки» — сегодня он выкуривает 10 сигарет в день, завтра 9, послезавтра 8... Если он уже успел пристраститься к никотину, то отказаться от сигарет сразу может быть достаточно непросто. А такой «ступенчатый» метод поможет отучиться постепенно. Кстати, можете помочь ребенку устоять перед соблазном: заберите у него всю пачку и выдавайте ему только определенное количество сигарет в день. Конечно, он может попросить у кого-то из мальчишек или купить вторую пачку, но тут уже вопрос в другом — вы всегда можете сказать: «Мы же договорились!».

3. В этот период лучше всего заняться спортом. Физическая активность в любом случае полезна растущему организму, а при отказе от сигарет она может сыграть решающую роль. Известно, что когда организм не накачан никотином, он становится сильнее и выносливее. Поэтому спортивные достижения могут стать для ребенка лучшим «призом» в борьбе с пагубной привычкой. Если он, к примеру, начнет бегать по утрам, то наверняка оценит, что дыхательная система намного лучше работает тогда, когда он не курит. Кстати, лучшим способом заинтересовать ребенка спортом, вне всяких сомнений, является только личный пример.

4. Если подростку сложно бросить курить в один момент, договоритесь с ним о некоторых правилах: не курить натошак, не курить на ходу, оставлять недокуренной треть сигареты, не курить во время еды или питья... Как вы понимаете, остается все меньше ситуаций, когда курить можно, а отсутствие традиционного кофе к сигарете может и вовсе свести на нет все удовольствие.

5. Прочтите сами и дайте прочесть своему ребенку бестселлер Аллена Карра «Легкий способ бросить курить» — к этой книге можно относиться по-разному, но вреда от нее уж точно не будет. Сухая статистика говорит, что 15% наших соотечественников бросили курить именно благодаря этой книге.

*«За психологической помощью обратилась молодая супружеская пара. Муж жалуется на постоянные мелочные придирки к нему супруги. Например, однажды она его спрашивает: "Что ты делаешь в транспорте по дороге на работу?" Муж: "Газету читаю". Супруга: "А, вот если бы ты не газеты читал, а научные статьи по специальности, ты бы уже давно кандидатскую защитил". Муж на это реагирует вспышками гнева, бранью, угрозами развода. Разработать программу работы с данным консультативным случаем. Изложить возможные методы и способы*

*оказания воздействия».*

Начать работу с данной семейной парой можно с притчи:

«Один раз Учитель спросил у своих учеников:

- Почему, когда люди ссорятся, они кричат?

- Потому, что теряют спокойствие,- сказал один.

- Но зачем, же кричать, если другой человек находится с тобой рядом?- спросил Учитель. - Нельзя с ним говорить тихо? Зачем кричать, если ты рассержен?

Ученики предлагали свои ответы, но, ни один из них не устроил Учителя. В конце концов, он объяснил:

- Когда люди недовольны друг другом и ссорятся, их сердца отдаляются. Для того чтобы покрыть это расстояние и услышать друг друга, им приходится кричать. Чем сильнее они сердятся, тем громче кричат.

- А что происходит, когда люди влюбляются? Они не кричат, напротив, говорят тихо. Потому, что их сердца находятся очень близко, и расстояние между ними совсем маленькое. А когда влюбляются еще сильнее, что происходит? - продолжал Учитель. - Не говорят, а только перешептываются и становятся еще ближе в своей любви.

В конце даже перешептывание становится им не нужно. Они только смотрят друг на друга и все понимают без слов. Такое бывает, когда рядом двое любящих людей.

Так вот, когда спорите, не позволяйте вашим сердцам отдаляться друг от друга, не произносите слов, которые еще больше увеличивает расстояние между вами. Потому что может прийти день, когда расстояние станет так велико, что вы не найдете обратного пути».

*(Обсуждение)*

Далее психолог предлагает супругам обговорить ряд вопросов (автор методики - Л.М. Овсяник), чтобы устранить все возможные причины ссор и недопонимания. Причем нужно стараться достичь компромисса или прийти к варианту, который устраивал бы обоим. Не нужно уступать в том, что важно для вас - лучше уступите в незначительных сферах, чтобы ваш супруг мог сделать то же самое по

отношению к вам в том, что существенно, имеет большое значение для вас.

### *Власть и Деньги*

Кто у нас глава семьи? Везде? Всегда? Во всем?

Сколько кто должен зарабатывать? Если жене денег мало, как тогда? Могут ли быть претензии?

Будем ли принимать помощь от родителей? А если они в ответ присваивают себе право вмешиваться в наши дела? Планируем ли мы помогать родителям? Как, сколько, в какой форме?

Кто и как распоряжается деньгами? Есть ли деньги личные, или все — общие? Сколько?

«Ты транжира!» — как решается эта проблема?

Из-за порчи каких вещей вы можете устроить другому скандал? А что для вас в квартире нежелательно? Что вы не потерпите?

### *Работа*

Если будут возникать противоречия, что кому важнее — семья или работа?

Есть ли у вас требования к работе другого? Чего там быть не должно?

Возможно ли для вас ради семьи поменять работу? На что? При каких условиях?

### *Питание и Кухня*

Какие пожелания, требования? Вегетарианство? Диеты? Голодание? Сладости? Сервировка стола?

Как реагируем, если не вкусно и однообразно? А если жена старается, а муж не замечает?

Кто делает покупки: какие, кто носит тяжелое, кто стоит в очередях и пр.?

Кто готовит, должен ли другой помогать и в чем? Могут ли быть претензии о «невкусно»?

Кто убирает со стола и моет посуду?

Как реагируем, когда кто-то НЕ: не сходил, не приготовил, не помыл и пр.?

### *Порядок и чистота в доме*

Важно ли это для вас?

Кто подметает и моет полы, пылесосит, стирает пыль? Как регулярно? Вытираем ли ноги всегда? Если принесли грязь, кто и когда это вытрет?

Убираем ли за собой постель сразу? Кто? Вешаем ли за собой платье, костюм, кладем ли вещи обязательно на место?

Как реагируем, когда кто-то НЕ: не моет, не вытирает, не убирает, не кладет и пр.?  
А в ответ?

Можно ли делать замечания вам? В какой форме нельзя? Можете ли делать замечания вы?

### *Режим дня и спорт*

Вы сова или жаворонок? Во сколько будете, как правило, вставать и ложиться спать? В будние дни, по выходным? Должен ли так же жить другой супруг? А если вы будете мешать друг другу?

Обязательно ли вставать рано или сразу? Делать зарядку? Может ли кто-то здесь на чем-то настаивать? На чем, как?

### *Одежда, внешность и уход за собой.*

Одежда: отношение к моде, предпочтения, сколько готовы тратить, согласовываем ли вкусы или каждый одевается как вздумается?

Неухоженные волосы, ногти, кожа супруга? Чистота нательного и постельного белья?

### *Здоровье*

Есть ли обязанность следить за своим здоровьем? А если другой за своим не следит? А если следит глупо или чрезмерно?

Один заболел — как вести себя другому?

Как лечим друг друга?

Как лечим детей: врачами или спортом и энергичным закаливанием?

### *Родственники*

Как часто вы собираетесь ездить к родителям и родственникам? Обязательно вместе?

Могут ли родственники вмешиваться в ваши отношения и образ жизни? Как и кто при необходимости будет их нейтрализовывать?

### *Свободное время и увлечения*

Чем вы увлекаетесь и насколько серьезно? Как это будет соотноситься с интересами семьи? Обязан ли ваш супруг разделять ваши увлечения?

Ваше отношение к походам к друзьям, в бары, театр, консерваторию? Турпоходы? Домоседство? TV? Книги? Спорт?

Домашние животные: кого хотели бы завести? А что не потерпите?

### *Дети*

Сколько вы хотите детей, мальчика или девочку, когда? Пожелания по именам? Крестить?

А если детей не будет? А если незапланированная беременность?

Кто будет заниматься уходом за ребенком, на какую помощь рассчитываете? Стирка пеленок, магазины, вставать ночью? Как будете реагировать, если помощь будет недостаточной?

Имеет ли папа право на равный (или решающий) голос в воспитании ребенка, если ребенком он занимается меньше?

Отношение к нестандартным методам (роды в воде, опыт Никитиных, купание в ледяную воду и пр.)?

### *Друзья*

Зачем вам друзья и что вы с ними делаете?

В условиях семейной жизни вы планируете встречи с друзьями: насколько часто, где, в какой форме, когда вместе с супругом, когда отдельно?



Могут ли друзья оставаться у вас ночевать? Что за друзья? Как часто? Вообще ваше отношение к прошлым связям и влюбленностям?

### *Манеры поведения и вредные привычки*

Какие манеры поведения вы хотели бы видеть у супруга и насколько для вас это важно?

Можно ли быть неряшливо одетым, если в гостях друзья? А если дома вы одни?

Вы курите, пьете? Когда, сколько? Что будете позволять себе, супругу? Как будете реагировать, если супруг окажется пьяным?

Телевизор? Компьютерные игры? Ночные клубы, казино?

Если у супруга окажутся вредные или неприятные вам привычки (грызет ногти, шаркает ногами, не моет руки перед едой), как будете реагировать?

### *Наши отношения*

Какие знаки внимания вам нужны? Надо ли нам дарить друг другу подарки? Какие? Можно ли договариваться о подарке?

Как себя вести, что делать, если у супруга плохое настроение?

Как реагируем на опоздание? На «забыл», «не успел» и пр.? На обман? На несоблюдение уговора? Что считаем «непорядочным», что «предательством»?

Если трудно разговаривать, считаете ли вы возможным при разборе конфликта общаться письменно?

Результаты достигнутых договоренностей необходимо зафиксировать в «психологическом брачном договоре».

## **Задание 3.**

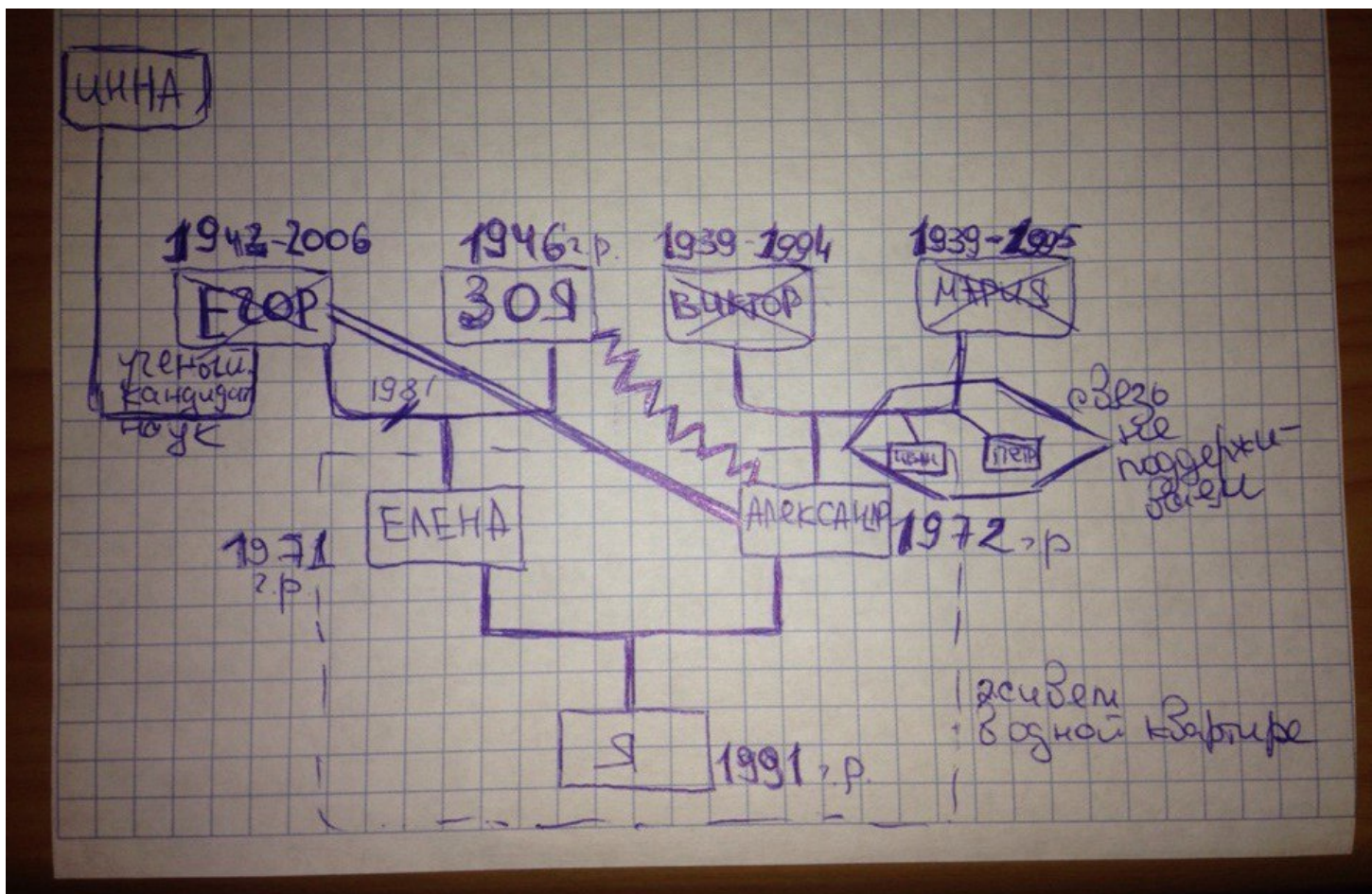
*Максимальная оценка - 40 баллов*

1. Выполнить задание:

- Познакомиться с книгой Варга А.Я. Системная психотерапия супружеских пар, 2012.

- Составить генограмму своей семейной истории и описать ее!

## Описание генограммы моей семьи



### Семья матери Елены (1971г.р.)

Мой дедушка Егор (1942-2006) и бабушка Зоя (1946 г.р.) относились к военному поколению, но в силу возраста войну и все что с ней было связано, запомнили плохо. Тема войны в нашей семье практически не поднималась. Дедушка преподавал в институте, был кандидатом наук, являлся заведующим кафедрой и несколько лет до выхода на пенсию, после которой, к слову, продолжал преподавать, был проректором. Его я запомнила человеком чутким и очень добрым. Институт и работа для него были всем, на семью времени у него не оставалось. В браке с бабушкой у него родилась моя мама, больше детей у них не было. В 1981 г. он неожиданно для всех ушел из семьи и женился повторно, но связь с дочерью и бывшей женой поддерживал. Бабушка больше замуж не вышла. Мама познакомилась с отцом «на картошке» от института, он, по ее словам, единственный из всех ребят отгадал одну из загадок на вечерних посиделках у костра.

Отец и дедушка по маме были дружны. А вот с бабушкой у отца отношения так и не сложились.

### **Семья отца Александра (1972 г.р.)**

Дедушку и бабушку по отцу я практически не помню. У него два младших родных брата, с которыми он практически не поддерживает никаких отношений. Оба его брата страдают алкогольной зависимостью, их семейная жизнь, насколько мне известно, не сложилась и даже с детьми они не общаются.

1. «Анализ проблемной ситуации клиента»

Задание:

1. **Опишите в форме эссе проблемную семейную ситуацию, с которой человек обратился за психологической помощью к психологу консультанту или психотерапевту (формулируемая проблема).**
2. **Проведите анализ ситуации, личностных характеристик клиента и его социального окружения.**
3. **Определите уровень психологической проблемы, дайте интерпретацию проблемной ситуации в рамках определенной психотерапевтической теории, охарактеризуйте психологическую проблему как крайне поляризованную, оценочную позицию индивидуума к элементам действительности**
4. **Выделите детерминанты, определяющие динамику психологической проблемы личности клиента.**
5. **Предложите форму и метод целенаправленного психологического или психотерапевтического воздействия, обоснуйте Ваше предложение.**

Свой ответ оформите четко по указанным 5 пунктам (объем работы не менее 3 стр.)

1. К психологу обратилась женщина – жертва домашнего насилия. Уже 5 лет ее избивает супруг, причем побои начались еще до официального оформления брака. Рождение сына (3 года) ситуацию не исправило (во время беременности побои были реже, но были). Ситуацию усугубил прогрессирующий алкоголизм мужа. При всех попытках поговорить о проблеме, супруг говорит, что она его «довела» или, что «он измотался на работе, а тут она еще». Схожая ситуация наблюдается в родительской семье женщины, где отец всю жизнь пьет и бьет мать. «Только к старости чуть успокоился», – говорит женщина. «Мать терпела, а я больше не могу, помогите!».

2. Анализ ситуации показывает, что женщина перманентно испытывает как физическое (нанесение увечий, тяжкие телесных повреждения, побои, пинки, шлепки, пощечины, бросание объектов), так и психологическое насилие (унижение, оскорбление, контролирование поведения, изоляция, ограничение круга общения, «промывание мозгов», допрос, шантаж, угрозы причинения насилия). Частота избиений – 1-2 раза в месяц.

Длительность периода «терпения побоев» привела к таким психологическим проблемам как хронический стресс, депрессия и самоизоляция от общества.

Несмотря на то, что женщина сама приняла решение обратиться к специалисту, она демонстрирует поведение, установки и ожидания, свойственные общей виктимности (жертвенности) личности: ожидает успокоений, часто ведет себя так, будто каждый человек из ее окружения, включая специалиста, виноват во всех ее несчастьях, и ожидает от них решения всех своих проблем. Женщина не проявляет готовности глубоко работать над сложившейся ситуацией, не настроена активно преодолевать последствия хронического стресса и не готова пересматривать собственные установки и страхи, заставляющие их продолжать отношения, опасные для жизни и здоровья ее самой и ее сына.

Необходимо учитывать, что сын женщины оказывается подвержен «вторичной виктимизации», которая заключается в переживании свидетелями насилия тех же психологических последствий, что испытывает жертва (Е. Р. Ярская-Смирнова).

Исследователь Б. Кавеман в своей работе «Дети избиваемых матерей» описала, что видит, чувствует и думает ребенок, который регулярно сталкивается с домашним насилием.

*Дети видят:* Отец избивает мать, пихает и бьет ее кулаками, таскает за волосы. Он бьет ее, лежащую на полу, ногами. Он избивает ее различными предметами, швыряет предметы по комнате. Он угрожает матери ножом или другим оружием. Он насилует мать. Мать падает. Она набрасывается на него, она защищается и борется. У нее течет кровь.

*Дети слышат:* Отец кричит, ругается. Отец угрожает матери, он грозит убить ее. Он оскорбляет и обзывает ее, ругает ее нецензурными словами. Он унижает ее, обесценивает ее как личность, как женщину и как мать. Мать кричит, плачет, жалобно стонет. Она кричит на него, обзывает его, переходит к обороне.

*Дети чувствуют:* Ярость отца, силу его разрушительного гнева. Страх матери, ее бессилие и порабощенность. Он нас всех убьет. Она сама виновата. Почему она с ним все время спорит? Она такая слабая. Я ее презираю. Мне ее жалко. Я ее люблю. Я не хочу, чтобы он ушел. Пускай сами разбираются. Это не мое дело. Стать бы невидимкой! До меня никому нет дела, никого не волнует, что я так боюсь. Она никогда не сможет меня защитить. Угрожающую, неустойчивую атмосферу перед актом насилия. Нагнетание атмосферы при ссорах и конфликтах. Собственный страх и бессилие.

*Они думают:* Он убьет ее. Я должен (должна) ей помочь. Мне надо вмешаться, но я боюсь вмешиваться. Он меня отлупит.

Насилие между родителями вызывает у детей тяжелые конфликты лояльности. Дети боятся гнева и приступов агрессии у отца. Они ненавидят его за это и одновременно тоскуют по его признанию и любви. Часто они чувствуют себя виноватыми в его агрессии и ответственными за защиту матери. Эта роль защитников и заступников им совершенно не по силам. Мать они видят, с одной стороны, беспомощной и беззащитной, а с другой – пренебрежительной и/или агрессивной по отношению к детям. Насилие в партнерских отношениях родителей ввергает детей в чрезвычайный стресс и вредно сказывается на их психическом и социальном развитии. Посттравматические дистресс-расстройства, проблемы со здоровьем, плохая обучаемость и успеваемость, сомнительные ролевые представления и продолжение циклов насилия в следующих поколениях – все это вполне предсказуемые последствия, если дети остаются с травмирующими переживаниями один на один.

3. Поведение мужа можно описать на основе фрустрационной теории (Н. Миллер, Д. Доллард, Л. Берковиц), суть которой в том, что любая неприятная стимуляция приведет к эмоциональной агрессии в той степени, в какой она порождает неприятные ощущения. При этом энергия агрессии не обязательно разряжается на своей первопричине. Страх наказания или осуждения за агрессию, направленную непосредственно на источник фрустрации (психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности, желания), может обусловить смещение агрессивного побуждения на какую-нибудь другую мишень. В результате человек переносит свои враждебные чувства на более безобидные мишени. Именно о таком переносе идет речь в старом анекдоте о муже, который бранит жену, которая кричит на сына, который пинает собаку, которая кусает почтальона, а все это происходит потому, что на работе муж получил нагоняй от начальника. Таким образом, запускаются «эстафеты агрессивности». Исследуя различные стороны

жизни нашего общества, ученые указывают на растущее число факторов, порождающих фрустрацию: резкие социальные перемены, массовую бедность, неконтролируемую миграцию, чрезмерное не- равенство доходов и производные от него существенные различия в качестве жизни различных социальных групп и многое другое . Вносят свой вклад в усиление фрустрации и отечественные СМИ, особенно телевидение, формирующее у наших сограждан, в первую очередь молодежи, заведомо недостижимые жизненные стандарты. В соответствии с этой теорией постоянный опыт фрустрации, возникающей в результате неудач, проигрыша, подавления в социальных отношениях, приводит к накоплению сильных эмоций и напряжения, которые находят свое выражение через различные формы бытового насилия.

Поведение женщины, учитывая схожесть с судьбой матери, можно описать на основе сценария жизненного пути Э. Берна. «Сценарий — это постоянно развертывающийся жизненный план, который формируется, как мы уже говорили, еще в раннем детстве и в основном под влиянием родителей. Этот психологический импульс с большой силой толкает человека вперед, навстречу его судьбе, и очень часто независимо от его сопротивления или свободного выбора».

4. Детерминанты, определяющие динамику психологической проблемы личности клиента:

– травматические симптомы успели «вплестись» в образ жизни женщины, стали ее личностными особенностями.

– чрезмерное терпение и готовность женщины к многократному прощению обидчика, которые связаны с чувством страха экономических осложнений (женщина не работает), нежеланием оставлять сына без отца, жалостью к мужу, опасением потери уважения общества и давлением матери.

– наличие фазы «медовый месяц» у мужа, когда он преображается и становится очень любящим, демонстрирует необыкновенную доброту и раскаяние в содеянном.

5. Прежде всего, психолог должен убедительно показать женщине, что мнение о том, что ситуацию можно перетерпеть – ошибочно. Пассивно переждать, перетерпеть не получится. Однако ситуацию, в которой муж бьет жену, на самом деле можно исправить, но только если скорректировать поведение жены по отношению к мужу, а это, в данном случае, требует активной работы над ситуацией со стороны клиентки. Женщина должна понимать, что есть два выхода –

или уходить от мужа, или начать самой активно менять отношения в семье. Но терпеть насилие нельзя.

Таким образом, работа психотерапевта нацелена на преодоление тех психологических изменений, которые уже произошли под воздействием длительного стресса, вызванного насилием: изменение Я-концепции женщины; разрушение системы жизненных ценностей; нарушение функционирования мотивационной сферы (осознание потребностей, формирование активной позиции в принятии решений и достижении выбранных целей), и в конечном итоге отказ от ответственности за свою жизнь. Однако эта длительная работа должна иметь в своей основе преодоление острого кризиса, который снижает эффективность ее собственных защитных реакций..

### **Ход работы психолога по преодолению острого кризиса**

*Оценка эмоциональных и личностных особенностей женщины*

*Цветовой тест Лютера*, который позволяет: оценить актуальное психоэмоциональное состояние; замерить уровень нервно-психической устойчивости; выявить лиц, склонных к депрессивным состояниям.

*Личностный опросник MMPI*, который позволяет: выявить тип и черты характера; определить стиль поведения и общения; • определить способность к адаптации и скрытые психические отклонения; прояснить эмоциональное состояние и степень выраженности стресса.

*Структурированное клиническое диагностическое интервью СКДИ*, которое позволяет выявить наличие посттравматического стрессового синдрома и степень его выраженности (вплоть до посттравматического стрессового расстройства). При этом необходимо учитывать специфику психодиагностики посттравматического стрессового расстройства: сначала необходимо выявить сам факт переживания травматического события (в случае с женщинами – жертвами домашнего насилия это разовый акт насилия либо повторяющиеся акты насилия).

*Методика экспресс-диагностики суицидального риска «Сигнал»* (М.В. Зотов, В.М. Петрукович, В.Н. Сысоев). Это новое поколение психодиагностических инструментов. В отличие от выявления склонности к самоубийству с помощью опроса, экспертных оценок и самооценок, «Сигнал» основан на объективном измерении психофизических реакций. Эта методика требует всего 10 минут и не предъявляет высоких требований к уровню образования и интеллектуального

развития обследуемого.

### *Индивидуальный дебрифинг*

Процедуру дебрифинга предложил Дж. Митчел. Дебрифинг – метод для преодоления кризиса, переживаемого в связи с трагическими ситуациями (ДТП, стихийные бедствия, взрывы, теракты и другие экстремальные события), имеющими сильные психологические последствия, и профилактики возникновения посттравматических стрессовых расстройств. Обычно дебрифинг проводится в группе людей, однако он применим и в индивидуальной работе с клиентом, переживающим трагическое событие. Дебрифинг должен проводиться примерно через 48 часов (двое суток) с момента события, но не позднее чем через 72 часа (трое суток). Длительность индивидуального дебрифинга – не более 1,5 часа.

Основные принципы проведения дебрифинга:

- Дебрифинг не предназначен для решения проблем.
- Стадии дебрифинга должны проходить строго по порядку.
- Не может стать дебриффером человек, который сам являлся участником трагических событий и на которого эти события повлияли так же, как на других.

*Алгоритм индивидуального дебрифинга:*

*Шаг 1. Вступление.*

1. Создание атмосферы безопасности. В помещении не должно быть посторонних. Практически нет уважительных причин для присутствия посторонних лиц.

2. Установление цели дебрифинга. Консультант объясняет цель проведения дебрифинга. Цель – помочь справиться с последствиями травмирующего события. Дебрифинг – это не психотерапия. Он не ставит своей целью вскрыть и проанализировать причины той или иной реакции. Дебрифинг – это «вентиляция» чувств. Если не выразить сильные негативные эмоции, они могут проявиться в неподходящее время неподходящим образом или уйти в область бессознательного, что еще опаснее, так как дальнейшие последствия этих негативных чувств становятся непредсказуемыми. Кроме того, дебрифинг структурирует хаос переживаний, а это, в свою очередь, ослабляет состояние «крушения мира». «Вентиляция» чувств в сочетании со структурированием позволяет купировать деструктивные психические процессы и сохранить психическое здоровье в крайне



сложной для психики ситуации.

### *Шаг 2. Реконструкция фактов.*

На этом этапе клиент ничего не говорит о своих мыслях по поводу происшедшего и эмоциях, только о фактах. Детально восстанавливается полная картина происшедшего. Консультант предлагает: «Что вы можете рассказать о происшедшем?» Практика показывает, что человек все равно будет примешивать в фактическое описание собственные комментарии (то есть свои умозаключения и догадки), свои эмоциональные краски и переживания. Не надо останавливать. Но каждый новый факт «извлекается» консультантом из хаотического описания и резюмируется им же на каждом логическом этапе. Например: Клиент: «Там был просто ужас! Какая-то глыбина откололась от дома и летела прямо на меня, а какой-то придурок в это время загоразивал мне дорогу, я не мог убежать. Мне казалось, что все, это конец. И все из-за этого придурка. Тогда я толкнул его, так он еще на меня и огрызнулся, в драку полез!» Консультант: «В этот момент вы увидели, как большая часть стены начала падать на то место, где стояли вы. Вы оттолкнули человека, который загоразивал вам дорогу. Этот человек... Что сделал этот человек? Он ударил вас?» и т.д. В конце рассказа консультант делает полное фактическое резюме, то есть он пересказывает клиенту происшествие, опуская любые дополнительные комментарии, не имеющие отношения к фактам, а эмоционально окрашенные слова заменяет нейтральными.

### *Шаг 3. Мысли.*

Консультант говорит, что теперь необходимо снова вспомнить все событие, но только на этот раз необходимо отмечать уже не сами факты, а те мысли, которые возникали у него в момент происшествия. Последовательность: 1) консультант задает вопрос; 2) клиент дает на него ответ; 3) каждый ответ перефразируется.

Вопросы: Где вы были, когда событие случилось? Какова была ваша первая мысль, когда вы осознали, что произошло? Затем консультант повторяет следующий факт из описания клиента (на предыдущем этапе) и спрашивает о мыслях клиента в тот момент и о том, что думает клиент об этом сейчас. При хаотическом описании консультант поступает аналогично предыдущему этапу – «извлекает» из путаного описания только мысли и озвучивает их. Повторения рассказа или повторения мыслей (тогда и сейчас) не должны смущать ни клиента, ни консультанта. Клиенту надо объяснить, что важно точно выполнить алгоритм. В конце этапа консультант точно и четко передает последовательность возникавших мыслей

клиента в хронологическом порядке.

#### *Шаг 4. Эмоции.*

Этап аналогичен предыдущему, но вычленяются уже не мысли, а эмоции и чувства.

Возможные вопросы: Что самое плохое для вас в этом событии? Какие телесные ощущения вы переживали? Какова была ваша реакция? Что из того что вы увидели, услышали, почувствовали, ощутили (может быть запахи, особые крики, слова, ужасные «картины» и т.п.) тревожит вас больше всего? В конце этой фазы спросите: «Что вы почувствовали, когда рассказали мне о своих чувствах?»

*Шаг 5. Информирование.* Информируйте клиента, каковы типичные реакции на стрессовые ситуации. Информацию можно дать клиенту в напечатанном виде и попросить их определить, какие из этих реакций он переживает. Подчеркните то, что описанные состояния и симптомы – это нормальные реакции на ненормальную ситуацию, что со временем они пройдут. Расскажите, с какими реакциями клиент может встретиться по прошествии времени. Поговорите о том, как клиент может позаботиться о себе.

*Шаг 6. Заключение.* Суммируйте кратко все, что было сказано. Спросите, не осталось ли чего-то еще важного, о чем хотелось бы сказать сейчас.

*Шаг 7. Перспектива.* Консультант предлагает поговорить о планах на ближайшее будущее.

Задаются вопросы: Что вы будете делать в ближайшее время? Что вы будете делать сразу после того, как выйдете от меня? Это необходимо для того, чтобы дать возможность человеку присоединиться к текущей жизни и выйти из мира воспоминаний.

Если позволяют условия и состояние женщины, можно оставить ее еще на 20–30 минут для прохождения сеанса релаксации.

#### *Кризисная интервенция. Общая схема*

Суть кризисной интервенции заключается не в том, чтобы решить проблему, а в том, чтобы сделать возможной работу над проблемой.

#### *Этап 1. Установление контакта.*

*Этап 2. Сбор информации.* Определите, какое событие или переживание явилось причиной острого кризиса. Выясните, как долго имеет место проблема. Каковы условия, в которых она созревала.

*Этап 3. Формулирование проблемы.* Суммируйте полученную информацию. Выделите отдельные аспекты проблемы для обсуждения.

*Этап 4. Исследование возможностей.* Выясните, были ли раньше аналогичные ситуации. Выясните, что женщине помогало раньше в аналогичной ситуации. Выясните, предпринимала ли женщина какие-либо шаги для выхода из кризисной ситуации до обращения к вам и что из этого вышло. На этапе исследования возможностей избегайте приступать к решению проблемы и оставайтесь в рамках прояснения текущих событий. Пока человек находится в состоянии острого кризиса, его решения могут быть нереалистичными. А чаще всего «тоннельное мышление», сопровождающее кризисное состояние, вообще не позволяет видеть выход из создавшегося положения.

*Этап 5. Альтернативы.* Если женщина высказывает нереалистические цели – докажите нереалистичность ее целей и стимулируйте отказаться от них. Остановите стремление женщины контролировать события, которые она не может контролировать (например поступки других людей, развитие ситуации, которая зависит не от нее). Останавливайте женщину, когда она слишком быстро старается принять необдуманное решение; часто человеку хочется побыстрее принять решение, чтобы получить ощущение контроля над ситуацией.

*Этап 6. Контракт.* Только после того как эмоциональное состояние женщины постепенно стабилизируется, возможен переход от эмоционального и хаотического описания ситуации и таких же хаотических попыток найти выход из тупика к рациональному осмыслению. Если проблема достаточно сложная, то между всеми предыдущими этапами и последовательной выработкой решения необходим «мостик». Консультанту необходимо: 1. Еще раз кратко изложить содержание кризисной ситуации, четко отделяя в изложении факты, чувства, мысли клиента по поводу переживаемой ситуации и его фантазии (то есть ничем не подтвержденные домыслы, догадки, предположения) – такая структура сама по себе приносит клиенту облегчение и ощущение некоторого порядка в его рухнувшем мире; 2. Еще раз четко и коротко сформулировать, что именно беспокоит клиента в переживаемой ситуации; 3. Точно обозначить предстоящую задачу (например: «Теперь нам предстоит найти выход из сложившейся ситуации, определить, что вам для этого необходимо, и каким способом этого достичь»).

*Этап 7. Заключительный этап.* Задача этапа – подвести к окончанию разговора. Какова бы ни была проблема женщины, слишком долгое общение не рекомендуется, так как устают и клиентка, и консультант, и диалог перестает носить конструктивный характер: появляются признаки «жвачки» – повторения одного и того же по несколько раз без всякого продвижения вперед, то есть отсутствует динамика процесса. Длительность кризисного диалога не может превышать полутора часов, а лучше, если он ограничится одним часом. Заканчивайте общение даже в том случае, если час уже истек, но вы еще не прошли всех этапов кризисной интервенции. Делать это нужно тогда, когда вы почувствуете, что завершен целый смысловой кусок.

Дальнейшую работу целесообразно проводить по книге Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – С. 287-318.