

image not found or type unknown



Семья является для человека первой и главной школой межличностных отношений, накладывающей отпечаток на всю его дальнейшую жизнь. Мы несем в себе послания своей семьи, свои семейные сценарии. Это наши первичные символы, наш базовый язык, которым мы продолжаем пользоваться и в новых семьях, новых отношениях.

Зачастую трудно бывает понять динамику проблематики клиента в индивидуальной терапии, не принимая в расчет ее системный характер. Индивидуальная терапия, проводимая без учета того, что человек является частью системы семьи, может оказываться неэффективной или приводить к неожиданным результатам, нарушая сложившийся семейный баланс.

Системный семейный подход по сравнению с индивидуальной терапией обладает рядом особенностей, которые приносят с собой новый взгляд и новые возможности.

Если в индивидуальном подходе терапевту приходится прикладывать много усилий для актуализации межличностной проблематики клиента, то в семейном подходе фокус терапевтических усилий смещается в сторону повышения осознанности в отношениях и принятия за них ответственности. Семейная системная терапия, как правило, не бывает длительной и иногда может служить прекрасным дополнением к индивидуальной терапии одного из членов семьи. Личностные изменения в таком случае носят более экологичный характер.

Системный подход успешно применяется и в организационном консультировании, помогая лучше разбираться в динамике отношений в организации. Незаменим он и при проведении долгосрочных программ, в которых группа превращается в новую систему со своей границей, гомеостазом, сложным распределением ролей и энергообменом. Системный подход может оказаться полезным и в том случае, если вам приходится работать в составе команды или с ко-терапевтом. Осознание себя частью единой системы поможет избежать ненужных конфликтов, сделать совместную работу приятной и эффективной.

И, безусловно, это поможет вам по-новому взглянуть на свою собственную семью.

Здесь хочется упомянуть об одном, берущим свои корни в глубине веков, методе системной семейной психотерапии, более известном в профессиональном кругу, как "Семейная расстановка по Хеллингеру". Нам не совсем знакома официальная версия истории возникновения метода, но известна легенда, по которой Берт Хеллингер, австрийский психотерапевт, психоаналитик довольно продолжительное время пребывал, в качестве миссионера католической церкви в Южной Африке, откуда и вынес некоторые принципы работы с семьей, увидев, как подобные Родовые проблемы решаются в среде древних африканских племен.

Мы не сможем описать суть этой работы в данной статье, да и сам Хеллингер долгое время не посвятил ему ни строчки, полагая, что метод не вмещается в слова и не может быть описан. ("Лучше один раз увидеть ...") Первое обобщение принципов, лежащих в основе его работы, было сделано врачом-психиатром, исследователем семейных отношений из Гейдельбергского университета Гунтхардом Вебером. Он участвовал в его группе, когда самому Берту Хеллингеру было уже 65 лет.

Основываясь на анализе достаточно большого количества практических работ и литературных источников мы пришли к заключению, что большинство из системных расстановок по Б. Хеллингеру состоит из 12 основных шагов. Итак, попробуем вместе пройти этот путь.

ШАГ 1. Терапевт приглашает сесть клиента рядом с собой (желательно, но не обязательно справа) и уточняет заказ. Феноменологическое восприятие удастся лучше всего, если клиенту задают только самые необходимые вопросы, причем непосредственно перед расстановкой. Вот эти вопросы:

— *Кто входит в состав семьи?*

— *Были ли в семье мертворожденные или рано умершие дети, были ли в семье особые судьбы, например, инвалидность?*

— *Были ли у кого-то из членов рассматриваемой системы (супругов, бабушек и дедушек) прочные связи, то есть был ли кто-нибудь из них помолвлен, состоял в браке или других значимых длительных отношениях до вхождения в настоящую систему или в процессе ее существования?*

В случае необходимости (особенно, если запрос касается непосредственно семейных взаимоотношений) терапевт может также задать ряд уточняющих вопросов, таких как, например:

- Был ли у вас, вашего мужа/вашей жены, у кого-то из ваших родителей партнер до брака?
- Есть ли у вас/вашего партнера зачатые до брака дети? Где эти дети живут? Есть ли у вас с ними контакт? Знают ли ваши дети о вашем/вашего партнера предыдущем браке? Знаете ли вы о том, что у вас есть сводные братья/сестры? Усыновляли ли вы/ваши родители ребенка? Вы сами являетесь приемным ребенком? Был ли восстановлен контакт с родными родителями?
- Был ли у вас/ваших родителей/родителей мужа/родителей жены ребенок, который умер? Об этом ребенке знают все? Его оплакали? Был ли у вас/вашей жены (предыдущей партнерши) аборт?
- Вы/ваша жена/ваш муж/ваш отец/ваша мать/отец или мать вашей жены/вашего мужа рано потеряли одного или обоих родителей?
- Знает ли каждый из перечисленных выше лиц обоих своих родителей? (Даже если никогда их не видели!)
- Умер ли кто-нибудь из женщин в родах?
- Исключил ли себя/был исключен кто-нибудь из членов семьи? У кого из членов семьи по-прежнему есть с ним контакт? Были ли у ваших детей/у вас расставания с одним из родителей или с обоими родителями (например, госпитализация в раннем возрасте/болезнь матери, повлекшая разлуку с ребенком/воспитание у бабушки, дедушки или тети, так что ребенок порой предпочитал/до сих пор предпочитает этого человека матери)?
- Есть ли в семье случаи тяжелой физической или душевной болезни?
- Есть ли внутри семьи тенденции к самоубийству?
- Случались ли удары судьбы (бегство/потеря имущества и состояния/потеря работы)?
- Плохо поделенное наследство?
- Был ли кто-нибудь лишен наследства?
- Добился ли кто-нибудь наследства нечестным путем?
- Был ли кто-нибудь осужден?
- Находился ли кто-нибудь в концлагере? Если ли среди членов семьи жертвы войны или военных преступлений? Погибшие? Был ли отец/дед долго в плену?
- Есть ли в вашей семье преступники?
- Есть ли в семье случаи убийства?
- Есть ли в семье кто-нибудь, кто очень религиозен? / Ушел в монастырь? Стал священником?
- Было ли над вами/вашим партнером/партнершей совершено насилие? Есть ли в семье алкоголизм или другие зависимости?

- Булимия/анорексия/мигрени/боли в пояснице/ревматизм/заболевания обмена веществ или другие тяжелые заболевания (рассеянный склероз, болезнь Паркинсона, эпилепсия)?
- Знаете ли вы могилы своих родителей/бабушек, дедушек? Вы их посещаете? Указаны ли на могильной плите имена погибших?

Для лучшего понимания семейной ситуации в ходе такой беседы терапевт может составить геносоциограмму, на которой будут сделаны все необходимые пометки. Методология составления геносоциограммы подробно описана в книге А. Шутценбергер.

ШАГ 2. Когда запрос уточнен и получена необходимая для расстановки информация, с клиентом заключается контракт и еще раз формулируется заказ. В некоторых случаях у клиента можно уточнить, какими бы могли быть благоприятный или неблагоприятный для него исходы.

На этом этапе терапевт совместно с клиентом определяют, какие фигуры членов системы будут расставлены. При этом терапевту желательно придерживаться принципа минимизации, т. к. избыточное количество участников может затянуть работу, а клиент и заместители могут потерять необходимую для работы энергию.

ШАГ 3. Следующим этапом является выбор заместителей. Следует указать, что в ходе выбора заместителей некоторые участники в силу каких-либо причин могут отказаться от роли. Их решение следует уважать, и, если это необходимо, напомнить клиенту о принятом в начале сессии правиле «Стоп». В этом случае терапевт может сказать, что то кого клиент выберет, никакой роли здесь не играет. Даже лучше, если он будет выбирать, не обращая внимания на внешнее сходство и не имея определенного замысла, поскольку это уже первый шаг к сдержанности и отказу от намерений и старых образов. В своей работе Б. Хеллингер «Познание через отказ. Феноменологический путь познания в психотерапии на примере семейной расстановки» [4] писал «Кто выбирает, ориентируясь на внешние признаки, например, на возраст или отличительные черты, тот не стоит на позиции открытости по отношению к главному и невидимому. Он ограничивает содержательность расстановки внешними соображениями, и потому расстановка для него уже может быть обречена на провал».

В некоторых случаях на роль заместителей может выбирать и сам терапевт, а в случаях нехватки заместителей сам иногда становится на роль, преобразуясь на

это время из терапевта в заместителя.

При выборе заместителей предпочтительно, но вовсе не обязательно, чтобы роль конкретного человека выполнял заместитель того же пола.

Наряду с заместителями расстановки должен быть выбран также заместитель самого клиента.

Если в клиентском запросе речь идет непосредственно о семье, то перед терапевтом встает вопрос о том, кого в первую очередь необходимо ставить в расстановку. Опыт показывает, что приоритетом пользуется нынешняя семья клиента (жена/муж, дети). Позже в расстановку можно будет ввести членов родительской семьи, которые оказывают сильное влияние на семью нынешнюю. Это дает возможность получить картину, в которой видимыми и осязаемыми становятся влияния, которые действуют как на клиента, так и на всю систему в целом (например, на протяжении нескольких поколений). Если в семье был мертворожденный, абортированный или рано умерший ребенок, его включают в расстановку позже, чтобы увидеть, как он влияет на семью. Родительская семья расставляется первой только в том случае, если там имеют место особенно тяжелые судьбы.

ШАГ 4. Когда заместители выбраны, клиент расставляет их в пространстве по отношению друг к другу. При этом желательно, чтобы он брал заместителей обеими руками за плечи сзади и таким образом, находясь с ними в контакте, ставил на свои места. Во время расстановки он находится в контакте не только с заместителем и самим собой, но и с окружением, откуда он тоже воспринимает сигналы, позволяющие ему найти верное место для этого человека. Точно так же клиент поступает с остальными заместителями, пока все не окажутся на своих местах. Иногда бывает полезно, чтобы в заключение клиент обошел вокруг расставленной группы и подправил то, что, по его ощущениям, еще не полностью соответствует действительности. Затем он садится то на место, откуда ему будет хорошо видна вся расставленная система.

В своих работах для усиления эффекта и более глубокого погружения в роль заместителей, после того как фигура была поставлена на место в пространстве, я предлагаю клиенту еще раз сказать заместителю о том, чью роль он играет. Во время данной процедуры очень часто можно получить дополнительную и важную информацию.

Во время расстановки заместителей терапевт должен следить за тем, чтобы клиент двигался медленно, внимательно прислушиваясь к себе и своим телесным ощущениям. Следует останавливать и поправлять клиента, если он пытается с помощью заместителей сделать нечто, напоминающее скульптуру.

Порядок расстановки фигур выбирает сам клиент, что в некоторых случаях, помогает установить представление клиента об иерархии участников рассматриваемой системы.

На данном этапе, чтобы расстановка удалась, терапевт должен освободиться от своих замыслов и представлений. Это помогает клиенту сосредоточиться и подготовиться принять происходящее. Если это оказывается невозможным, терапевт прекращает расстановку. Расстановка, которая проводится не сосредоточенно, часто заканчивается тупиком и путаницей.

От заместителей тоже требуется внутренний отказ от собственных представлений, намерений и страхов. Это означает, что, участвуя в расстановке, они должны внимательно следить за всеми переменами, которые происходят в их физическом состоянии и ощущениях. Например, может усилиться сердцебиение, появиться желание смотреть в пол, внезапное ощущение тяжести или легкости, тепла или холода, появление «мурашек», дрожи, чувство ярости или печали, обиды или любви и т. д. Имеет смысл также обращать внимание на возникающие образы и прислушиваться к внутренним звукам или напрашивающимся словам.

С целью безопасности участников расстановки в том случае, если у кого-то из заместителей возникает агрессия или желание кого-либо ударить, заместителей просят обязательно предупреждать об этом ведущего.

Терапевт должен быть осторожен, чтобы в ходе расстановки заместители не выдавали за восприятие свои фантазии. Поэтому, чем меньше предварительной информации о семье будет у терапевта и заместителей, тем легче им избежать этой опасности. Особо следует обращать внимание на не совсем адекватные высказывания заместителей. Например, о влиянии расположения звезд на то, что они видят и на то, что происходит. В таких случаях терапевт может заменить одного из заместителей другим участником.

ШАГ 5. После расстановки фигур ведущему следует сделать паузу, чтобы дать возможность участникам расстановки прислушаться к себе и к своим физическим ощущениям, которые возникают у них в качестве заместителей. После этого задается вопрос о том, что они чувствуют и ощущают, находясь на том месте, куда

их поставил клиент. Это очень важный момент начала расстановки.

При опросе заместителей существуют различные стратегии опроса. Наиболее распространенная — это опрашивать, начиная с любого члена системы. Однако можно это делать, руководствуясь последовательностью, в которой клиент ставил фигуры, либо спрашивая у клиента о том, с кого начинать опрос и кто следующий. В некоторых случаях терапевт может придерживаться системы иерархии (особенно это значимо и важно в организационных расстановках).

После первичного опроса у участников расстановки можно поинтересоваться о том, появились ли какие-то новые ощущения, и/или исчезли ли уже ранее озвученные. Появление новых и исчезновение старых либо усиление отдельных ощущений и чувств после первичного опроса происходит довольно часто. Вероятно, это связано с получением дополнительной информации, а также с более глубоким входением участников в свои роли.

Как на начальном этапе, так и по ходу расстановки заместители чувствуя что-то, на их взгляд, неприличное или «неправильное», молчат. Это происходит, например, если заместитель, находясь в роли отца, чувствует эротическое влечение к дочери, или кто-то хочет покончить жизнь самоубийством. Заместительница может не решиться сказать, что ей, как матери, лучше, когда один из ее детей хочет уйти за кем-то из умерших членов семьи. Поэтому терапевт должен обращать внимание на спонтанные реакции и тонкие сигналы тела, например, на улыбку или на то, что человек вдруг выпрямился, появление интереса к кому-то из участников, раскачивания из стороны в сторону, раскручивание на месте, попытки сесть или встать, закрыть или открыть глаза, дрожь, плачь, ярко выраженные симптомальные или психосоматические реакции, или что участники непроизвольно придвинулись друг к другу и т. п. В таких случаях терапевту желательно сообщить об этих своих наблюдениях, тогда заместители смогут еще раз проверить свое восприятие.

Иногда некоторые заместители начинают говорить «любезности», считая, что этим они помогут клиенту или утешат его. Такие заместители, скорее всего, не находятся в контакте с происходящим, и терапевту нужно сразу же заменить их другими.

Сам Б. Хеллингер предупреждает о том, что если терапевт сам не остается все время в состоянии сосредоточенного восприятия ситуации в целом, без намерений и страхов, то поверхностные высказывания заместителей могут увлечь его на

ложный путь или завести в тупик. Это, в свою очередь, вселяет неуверенность в других заместителей.

Одним из приемов, позволяющим терапевту «быть» с системой, является прием хождения внутри расстановки, проверяя свои ощущения. При этом следует придерживаться следующих правил:

- долго не оставаться на одном месте;
- передвигаться не очень быстро и не очень медленно;
- выходить из расстановки на небольшие промежутки времени.

Следует отметить, что на этом этапе терапевт уже может находить подтверждение либо отвергать первоначальную гипотезу, а также формировать первичную и последующую стратегии ведения терапии. Не спешите! Дайте расстановке подействовать на Вас самого.

ШАГ 6. На данном этапе у клиента можно поинтересоваться, о том, что ему напоминает происходящее, либо насколько все то, что он видит, похоже на то, что происходит в реальной жизни.

На этом этапе опытный терапевт уже хорошо видит, кто из расставленных лиц больше всех угнетен или находится в опасности. Если этот человек был поставлен, к примеру, в стороне от других или повернут к ним спиной, и терапевт понимает, что он хочет уйти или умереть, то ему следует, не задавая никому никаких вопросов, провести этого человека чуть дальше в направлении его взгляда и проследить за влиянием этого изменения на него и других заместителей. Другими словами, необходимо сделать проверку.

Довольно часто бывает, что все заместители смотрят в одном направлении. Для терапевта это сигнал о том, что перед ними должен стоять (лежать) кто-то, кто был забыт или исключен из системы (например, рано умерший ребенок или кто-то погибший, если заместители смотрят в пол). В этом случае терапевт должен спросить клиента, кто бы это мог быть, и прежде чем кто-то из заместителей что-то скажет, вводит новую фигуру в расстановку. Если же, например, мать стоит в окружении своих детей так, что создается впечатление, будто они хотят помешать ей уйти, терапевт сразу задает клиенту вопрос: что произошло в родительской семье матери, что могло бы объяснить ее стремление уйти? В этом случае, прежде чем продолжить работу с остальными заместителями, терапевту следует найти

решение для матери.

Важность и ценность этого этапа расстановки состоит в том, что чаще всего дальнейшие шаги терапевта основываются именно на этом первоначальном образе расстановки. Для следующего шага он обращается за дополнительной информацией к клиенту, не делая больше и не расспрашивая больше, чем ему нужно для этого шага. Благодаря этому семейная расстановка сохраняет свою сосредоточенность на главном, свою особую «плотность» и напряжение. Любой ненужный шаг, любой ненужный вопрос, любой дополнительный участник, не являющийся необходимым для решения, снижает энергию расстановки, а также отвлекает от важных людей и событий.

ШАГ 7. Следующим шагом расстановки обычно является предложение участникам сделать движения или перемещения. В ряде работ может встретиться ситуация, когда кто-то из участников не может найти себе место. В этом случае ему можно просто предложить найти место, где ему будет наиболее комфортно. После этого делают повторный опрос заместителей и клиента.

ШАГ 8. Последующие шаги в различных расстановках практически всегда неодинаковы. И здесь уже отсутствует какая бы то ни была схема. Однако этот этап является основным. Здесь терапевт сам выбирает стратегию ведения расстановки, используя свой личный опыт, знания, креативность и способности к эмпатии.

При этом, как пишет Б. Хеллингер [4] «существует один верный признак, по которому можно определить, на правильном пути расстановка или она сбилась с него. Если в наблюдающей группе нарастает беспокойство, а внимание ослабевает, то у расстановки больше нет шансов. И чем быстрее терапевт ее прекратит, тем лучше. Прекращение расстановки позволит всем участникам заново сосредоточиться и через некоторое время можно будет начать снова. Иногда указание к дальнейшему движению приходит и из наблюдающей группы. Но это должно быть только наблюдение. Догадки или толкования лишь усугубят путаницу. В этом случае терапевт должен прекратить дискуссию и вернуть группу к сосредоточенности и серьезности».

Таким образом, терапевту следует внимательно следить не только за разворачивающимися перед ним событиями, но и за наблюдающими расстановку членами терапевтической группы. И если большинство наблюдателей начинает проявлять беспокойство и невнимательность, а окончательное решение так и не

найденно, то расстановку лучше всего остановить. Вероятно, для создания окончательного образа-решения недостает важных сведений. При этом следует понимать, что в целом расстановка уже дала достаточное количество указаний клиенту.

В ходе работы терапевт должен постоянно следить за перемещениями, направлением взглядов, расстоянием, нарушением порядка в системе, за людьми, которые находятся на большом расстоянии друг от друга (особенно если они стоят друг к другу спиной), за процессами, связанными с появлением тяжести и неприятными ощущениями в различных частях тела, раскачиваниями и т.п.

Основные идеи, принесенные Б. Хеллингером в системную терапию, и которые позволили методу стать таким, каков он есть, — это равновесие между «давать» и «брать», прерванное движение души и порядок в системе. Об этом довольно подробно пишет как сам автор, так и практически все его последователи и исследователи [1, 3-11].

Остановимся лишь на некоторых неожиданностях, которые могут подстергать еще неопытного системщика, а также на моментах, которые являются важными, но недостаточно освещены в литературе и чаще всего передаются устно во время обучающих и научно-практических семинаров.

В ходе расстановок терапевт должен придерживаться следующих основных *принципов*.

— Тот, кто появился раньше, обладает приоритетом перед тем, кто приходит позже (например, первый ребенок перед вторым ребенком, отец перед сыном).

— При расстановке следует обращать внимание на иерархический порядок: он идет по часовой стрелке. Второй стоит слева от первого и т. д. Родители по иерархии равны. Чтобы узнать, кто на самом деле идет первым, нужно попробовать, переставляя фигуры. В семье, как правило, первым идет муж.

— Более поздняя система имеет преимущество перед более ранней. Поэтому нынешняя семья клиента обладает приоритетом перед семьей родительской, а второй брак — перед первым. Если у одного из супругов, в то время как они состоят в браке, рождается ребенок от другого человека, то отношения с этим лицом имеют приоритет перед предыдущими.

— Если мужчина и женщина стоят друг против друга, это часто означает, что между ними нет больше интимных отношений.

— Если женщина выбирает на роль сына женщину (при достаточном количестве в группе мужчин), это может значить, что сын гомосексуалист или что для него существует опасность стать гомосексуалистом.

— Если один из участников хочет выйти/выходит за дверь, это значит, что для него существует опасность суицида.

— Если дети стоят между родителями, это означает, что брак распался (часто это бывает расстановкой-решением).

— Если был прежний возлюбленный, то в расстановке-решении муж должен стоять между ним и женой (то же самое касается и жены в отношении прежней возлюбленной мужа).

— Если в расстановке все участники смотрят в одном направлении, это значит, что перед ними стоит кто-то забытый или исключенный из системы.

Иногда в ходе расстановки требуется ввод так называемых «больших фигур» — фигур, которые стоят выше человека или над ним. Такая необходимость может возникнуть, если, например, в жизни кого-то из членов системы были что-то особое, что выше и сильнее него и оказало довольно сильное влияние на жизнь и/или судьбу. К большим фигурам можно отнести такие фигуры как судьба, неизвестные или форс-мажорные обстоятельства, война, Родина (или страна(-ы)), различные службы (например, Министерство образования, КГБ и т.п.), тайна, время, смерть, коллективизация, любовь, общество (социум), род (весь), жизнь (вообще), божество, женское или мужское начало, катаклизмы и катастрофы, Бог, Богородица, чудо, хаос и т.п.

Для восстановления порядка в рассматриваемой системе и придания дополнительной динамики расстановке в системной терапии по Б. Хеллингеру используются так называемые фразы-решения и фразы-освобождения .

В некоторых случаях фразы освобождения, нами были использованы в качестве интервенции: для проверки правильности гипотезы, для уточнения наблюдаемых процессов либо для того, чтобы помочь клиенту определиться с тем, с чем он еще не определился. Например, клиенту предлагалось сказать с небольшим промежутком две фразы «Я хочу» и «Я не хочу». После того как клиент проговорил

эти фразы, задавался вопрос «Что из этого является правдой?». Отдельно следует указать еще на один вид интервенции при помощи фраз освобождения: для проверки эффективности проведенной работы как в целом, так и в промежуточных фазах расстановки.

Как показывает практический опыт, в ходе расстановки следует также применять фразы, которые констатируют ту или иную принадлежность (например, «Я твоя мать, а ты мой сын», «Мама, я только ребенок», «Я принадлежу нашему роду»), либо тот или иной факт (например, «Да, это было», «Это было так, и это было выше и сильнее чем, я»).

Если в расстановке ослабевает энергия и есть ситуация, где один из членов семьи не может напрямую общаться с другим, например, в результате конфликта между отцом и матерью, для усиления динамики констатировать следует опосредованно, через другого члена расстановки, который может это сделать. Например, брат говорит своему брату о его жене «Ты мой брат (обращаясь к брату). Это твоя жена (показывает брату жену). А это твой муж (показывает жене ее мужа)».

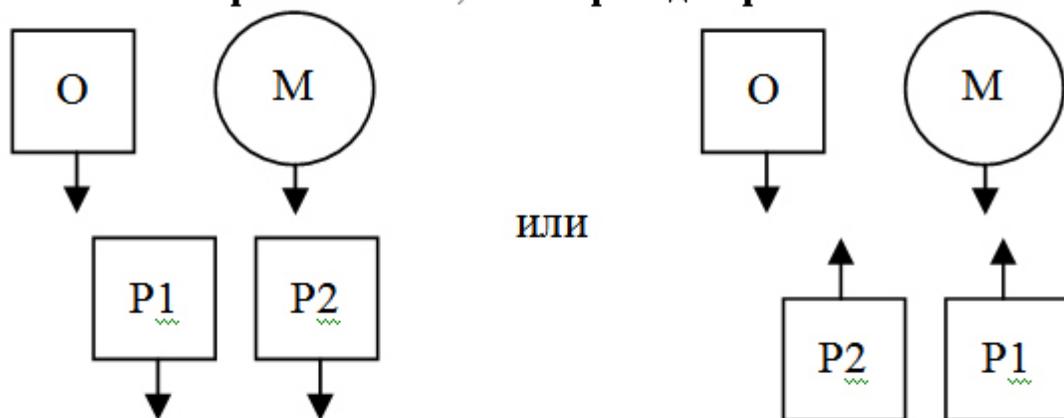
Как показывает опыт, очень большой энергией обладает слово «Пожалуйста». Чаще всего это слово произносит младший при обращении к старшему. Например, когда мать чем-то занята, клиента-дочь можно попросить сказать своей матери «Пожалуйста, мамочка», либо с просительной интонацией «Мама, пожалуйста!».

Следует помнить, что, согласно базовой идеи рассматриваемого метода, система приходит в порядок тогда, когда иерархическая последовательность верна. Как следствие для контроля и понимания происходящего терапевту следует знать основные стандартные образы системно-иерархических порядков. В целом, в классическом варианте, существует следующий принцип: младший или подчиненный (если это организационная расстановка) должен стоять слева от старшего. Для наглядности проиллюстрируем несколько базовых образов системно-иерархических порядков.

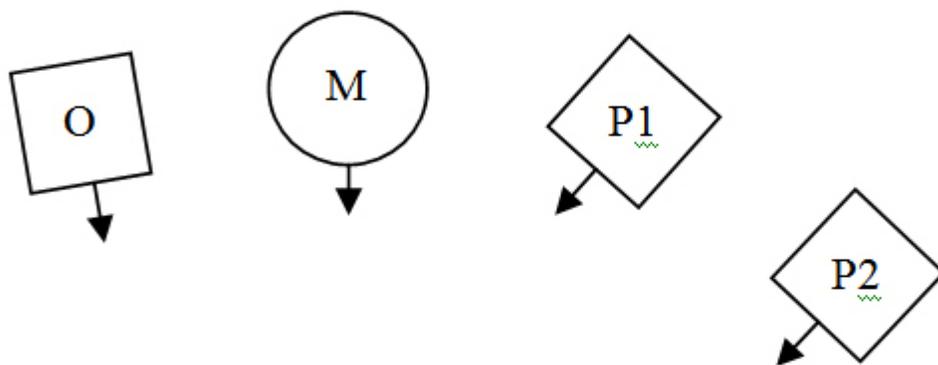
М — мать;	О — отец;	Р1 — первый ребенок;	Р2 — второй ребенок;
Д — Дедушка;	П — Прадедущка;	Пр — Прапрадедущка	Ж — жена первого ребенка;
Ж2 — вторая жена;	Р3 — первый ребенок второго брака;		

 — мужчина;
  — женщина;
  — направление взгляда.

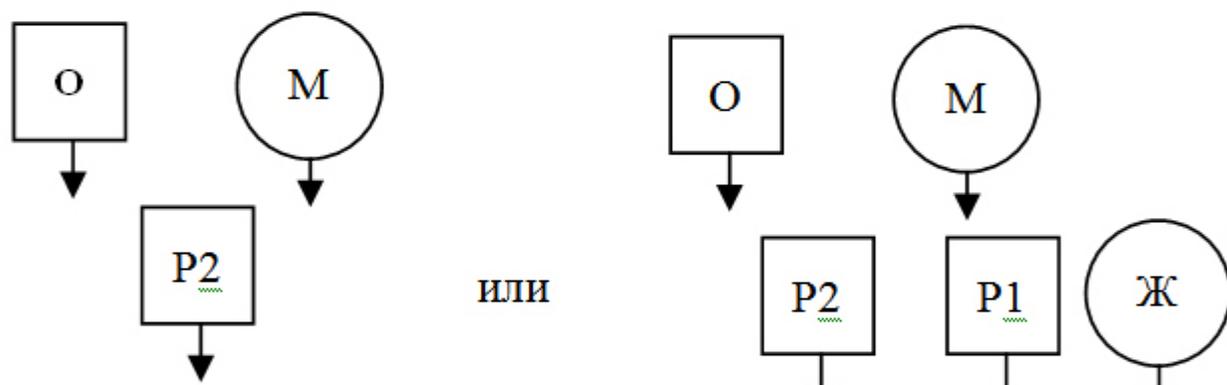
Образ 1. Семья, в которой два ребенка.

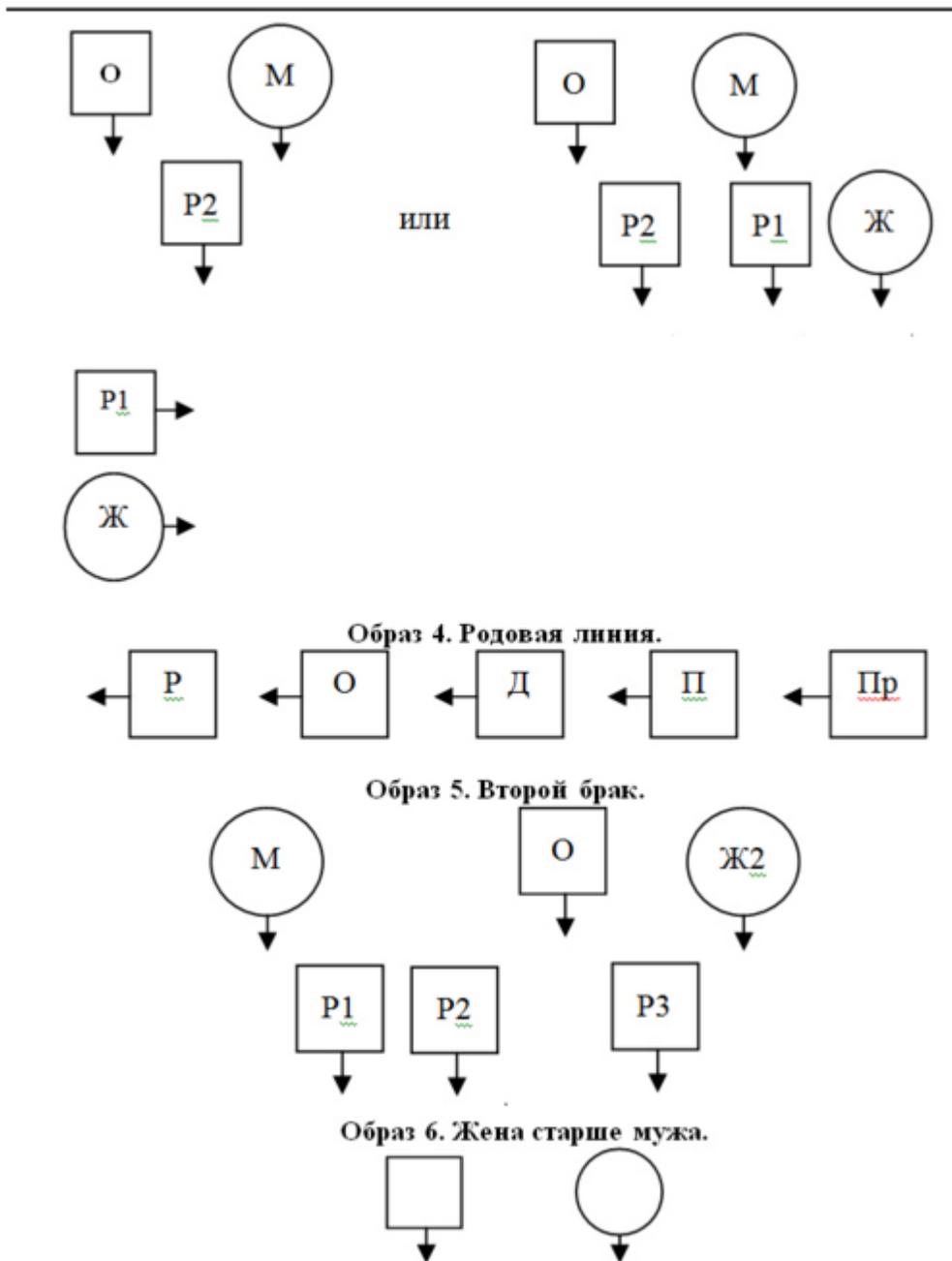


Образ 2. Другой вариант семьи, в которой два ребенка.



Образ 3. Семья, в которой два ребенка, при этом первый ребенок женат.





Следует, однако, отметить, что в некоторых случаях терапевту не следует жестко придерживаться стандартного образа относительного местоположения отца и матери, т. к. в ряде случаев это может привести к увеличению времени, затраченного на саму расстановку. На место положение фигур супругов могут накладываться отпечаток и культурные особенности.

ШАГ 9. Завершение расстановки. Расстановка может быть остановлена в любой момент. Однако лучшим вариантом расстановки является наведение порядка в системе клиента в соответствии с системной иерархией и/или выполнение контракта между клиентом и терапевтом.

ШАГ 10. После окончания расстановки, особенно если она была длительной или эмоционально насыщенной, с заместителей обычно снимаются роли. Чаще всего это происходит следующим образом. Клиент подходит к каждому из заместителей и говорит, например: «Ты больше не мой брат Иван, ты Александр. Спасибо». При этом желательно коснуться заместителя или «стряхнуть» с него роль. Если заместитель все же не смог выйти из роли, то клиент подходит к нему сзади и двумя руками хлопает по спине, как бы «выбивая» из него. Если заместитель понравилась роль, например роль энергии либо силы, то он может с себя эту роль не снимать. Данный прием пришел в системные расстановки из психодрамы. Следует, однако, отметить, что сам автор метода, Б. Хеллингер, роли не снимает.

ШАГ 11. Когда все роли сняты, клиент должен сесть рядом с терапевтом и, если есть необходимость, поделиться своими чувствами и, возможно, принятыми решениями, а также тем, чем для него была данная расстановка. После этого терапевт должен дать клиенту предписание о том, как он должен вести себя в дальнейшем. Чаще всего в этом предписании клиенту предлагают ни с кем не обсуждать в течение определенного срока все то, что происходило на данной терапевтической сессии, а также вернуться к данной проблеме через определенный срок, и, если это необходимо, принять через данный срок окончательное решение. Срок дается клиенту для обдумывания увиденного, а также для наблюдения за окружающими (в первую очередь за теми людьми, заместители которых участвовали в расстановке). Последнее очень важно, т. к. после расстановки, особенно если было найдено решение, начинают происходить удивительные феноменологические процессы.

ШАГ 12. Завершающий этап — процессинг — обычно начинается после того, как все заместители и клиент расселись по своим местам. На этом этапе все зрители и бывшие заместители рассказывают о своих чувствах, эмоциях и ощущениях, которые у них появлялись в ходе расстановки. При этом следует придерживаться таких принятых норм и правил как «Здесь и теперь», «Принцип Я». Желательно, чтобы на процессинге клиент отсутствовал. Если клиент все же присутствует (такое часто происходит на обучающих группах), о нем человеку следует говорить в третьем лице или употреблять термин «клиент».

В заключение следует указать, что не существует никаких определенных правил о том, когда может быть проведена следующая расстановка с клиентом. В своей практике я почти всегда чередую виды терапевтической работы и очередную расстановку, обычно делаю, только если поступает запрос именно на этот вид терапии. Обычно это происходит не ранее 10 дней. Если требуется провести

расстановку, которая является продолжением предыдущей, то я стараюсь изменить вид техники. Например, после расстановки методом визуализации я провожу расстановку с использованием фигур. Данный подход, на наш взгляд, также позволяет клиенту, как взглянуть на свою систему в новой плоскости, так и определить, какой вид воздействия для него самого является более эффективным и приемлемым.

Список литературы:

1. Хеллингер Б. Источнику не нужно спрашивать пути. Институт консультирования и системных решений. Выс. Шк. псих. Москва, 2005
2. Вебер Г. Практика семейной расстановки: Системные решения по Берту Хеллингеру. Выс. школа псих , 2004

2. Эссе: «Что такое любовь?»

Любовь - что это такое? Любое ли чувство к человеку противоположного пола является любовью? Тоска по человеку, сексуальное влечение, светлые мечты, желание человеку добра - всё ли это любовь? А может, любовь - это что-то большее чем чувство? Как узнать, что это любовь?

Интересный подход к феномену любви раскрывается в фильмах «Любить» реж. Михаил Калик, 1968 и «Тайны любви». Трейлер. Россия, 2009.

«Любить...» — кинофильм 1968 года, снятый режиссёром Михаилом Наумовичем Каликом, сочетающий в себе признаки как художественного, так и документального кинематографа. Этот фильм представляет итог оттепельного десятилетия (1957 - 1968) - самого светлого времени советской истории.

Согласно определению создателей картины в титрах, жанр фильма — «несколько необычных историй с анкетой и наблюдениями». Основу фильма составляют четыре новеллы о любви по мотивам рассказов Иона Друцэ, Авенира Зака и Исаия Кузнецова, Юрия Казакова и Владимира Сапожникова. Каждая новелла начинается с эпиграфа, взятого из «Песни песней» Ветхого Завета. Новеллы чередуются с документальными кадрами, в которых на вопрос «Что значит любить?» отвечают священник Александр Мень и прохожие, у которых берёт интервью режиссёр хроники Инна Туманян.

В первой мы видим группу молодых людей в комнате. Они танцуют и одновременно рассуждают о любви, о людях, о жизни и смерти. Но вот музыка заканчивается и

молодые люди слышат два, когда записанных на плёнку, голоса - мужчины и женщины. Два невидимых человека, связанных тем, о чём только что рассуждали присутствующие.

Вторая история - о совсем молодом человеке, который после счастливого свидания встречается в трамвае плачущую кондукторшу. Он знакомится с ней и провожает её домой.

Третья история - о двоих на перроне, которые собираются расстаться. Она уезжает. Он уговаривает её задержаться хотя бы на несколько дней. Она соглашается. Изматывающий день в поисках места остаться наедине, заканчивается ни чем. Утро. Уставшие лица. И снова расставание на перроне.

И последняя, четвёртая история произошедшая между девушкой и парнем, начинается в молдавской деревне ночью в стоге сена, и заканчивается там же, утром - свадьбой.

Несколько ответов на вопрос "Что значит любить?" мы видим в этом фильме

"...Думаю, что это хорошо - любить. Я всегда готова любить. Но, сейчас у меня много работы. Это единственное, что удерживает меня от любви...ещё у меня есть муж... Вот..... а я бы ещё любила..." (Молодая женщина).

"...Про любовь? Трудно сказать... Приятное занятие." (Старик).

"Любовь? А что я могу сказать о любви? Пока меня этот вопрос не интересует. Я служу Советской армии!" (Солдат на перроне).

"...Любовь, по-моему, в первую очередь, основывается на духовной общности двух людей... Ну, и потом, если говорить искренне, то, конечно, и на какой-то физической...физическом влечении. Без этого тоже нельзя обойтись." (Девушка).

"Да, любовь это действительно, прекрасное чувство. Достойное советского человека..." (Мужчина).

"Любовь - это возвышенное чувство, которое стоит, может быть, после чувства патриотизма". (Молодой человек).

"...Что думаю о любви? Я нечего не думаю. Я люблю." (Молодая женщина).

В основе сюжетной линии «Тайны любви» лежит мысль о том, что любовь стихийна, нелогична, нематериальна. Современная наука, изучающая природу этого явления, обнаружила фантастические изменения в мозге влюбленных людей любовь подавляет чувство страха, негативные эмоции и критику. Почему у влюбленного человека учащается пульс, дыхание? Исследования биологов указывают на то, что любовь подобна наркотическому опьянению. Химики утверждают, что мы чувствуем любовь благодаря выбросу в кровь определенных гормонов. Однако, и те, и другие признают, что Любовь

нельзя объяснить только при помощи науки. Фильм «Тайны любви» о том, почему из сотен людей мы выбираем одного и готовы пойти на все, чтобы быть с объектом своей страсти. Каким образом это чувство делает нас в одно мгновение такими счастливыми, а в другое бесконечно несчастными. География этого фильма весь мир. Рассуждения философов, взгляды представителей разных конфессий, неожиданные предположения антропологов и биохимиков, уникальные результаты многолетних исследований помогают нам приблизиться к разгадке величайшей из тайн.

Фильм заставляет задумать: любовь-это единение душ или что-то другое, сопровождая эту мысль словами из Библии, новый Завет:

Любовь долго терпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится,

Не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла,

Не радуется неправде, а сорадуется истине;

Всё покрывает, всему верит, всего надеется, всё переносит,

Любовь никогда не перестаёт, хотя и пророчества прекратятся, и языки умолкнут, и знание упразднится!"

Есть о чём задуматься?

Похоже, любовь - это тайна, которую невозможно разгадать. Однако для себя я понимаю ее так: любовь - это неравнодушие. Когда ты чувствуешь тепло, радость, наполненность рядом с кем-то, когда проводишь с человеком время и знаешь, что ни одна минута не потеряна впустую, когда хочется быть рядом снова и снова, а также желаешь человеку счастье и хочешь помочь ему - это и есть любовь. Также любовь - это благодарность и принятие другого человека таким, какой он есть. Это такое состояние души, когда рядом с кем-то у тебя есть все для счастья, а весь мир радуется с тобой.

Список литературы:

1. Соловьев, В.С. Смысл любви [Текст] / В. С. Соловьев - Киев : Киев: Лыбидь - АСКИ, 1991 - 64 с.
2. Джоул Кл. Деньги - это любовь (То, во что стоит верить) [Текст] / Джоул Кл., Клаус Дж. Джоул - М.: Издательство: ОАО Издательская группа «Весь», 2008 - 415 с.

3. Правдина, Н. Я излучаю любовь и силу! Волшебные уроки счастья Новой женщины [Текст] / Н.Я. Правдина - СПб: Нева, 2004 – 215 с.

Задание №2

1. Ниже предлагается ситуация, связанная с семьей, характерная для работы психолога-консультанта. Разработайте план психодиагностических и коррекционных мероприятий на основе тех знаний, которые вы получаете в процессе изучения курса.

«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».

1. Ниже предлагается ситуация, связанная с семьей, характерная для работы психолога-консультанта. Разработайте план психодиагностических и коррекционных мероприятий на основе тех знаний, которые вы получаете в процессе изучения курса.

«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».

ОТВЕТ:

Ситуация №1

В связи с тем, что, обратившаяся за помощью женщина, является неполной семьей для девочки (она мать-одиночка), то диагностика взаимодействия родитель-ребенок проводится в отношении матери.

Цель: выявления особенностей семейных взаимоотношений.

Диагностика элементов проявления девиантного поведения у учащейся 7 класса осуществляется с помощью методики диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) А.Н. Орла, которая является стандартизированным тест-опросником, предназначенным для измерения готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения. Опросник представляет собой набор специализированных психодиагностических шкал, направленных на измерение готовности (склонности) к реализации отдельных форм отклоняющегося поведения.

В опроснике "Взаимодействие родитель-ребенок" (ВРР) для подростков и их родителей, представлены 10 шкал.

Опросник "Взаимодействие родитель - ребенок" является "зеркальным" и содержит две параллельных формы: для родителей и для детей. Текст опросника включает 10 шкал - критериев для оценки взаимодействия родителей с детьми. На каждую шкалу варианта опросника для подростков приходится равное количество вопросов, кроме двух, которые выделяет большинство исследователей, и которые могут считаться базовыми в родительско - детских отношениях. Это шкалы "автономия-контроль" и "отвержение - принятие", в них вошло по 10 утверждений, а в остальные шкалы — по 5 утверждений. При заполнении опросника родителям и детям предлагается оценить степень согласия с каждым утверждением по 5-балльной системе:

1 балл — совершенно не согласен, это утверждение совсем не подходит;

5 баллов — совершенно согласен, это утверждение абсолютно подходит.

Детская девиантность в подавляющем большинстве имеет чисто социальные причины, - прежде всего недостатки воспитания.

Анализируем результаты по методике:

1. Диагностики склонности к отклоняющемуся поведению.
2. Диагностики особенностей взаимодействия родитель-ребенок.

Целесообразным в практике исследования причин девиантного поведения является использование метода «незаконченных предложений» А. Пейна (модифицированный С. Подмазиным) для разных возрастных категорий. Обработка результатов дает информацию об отношении ученика к родителям, друзьям, одноклассникам, учителям, самим себе; об их мечтах, желаниях, страхах,

проблемах личностного развития. На основе этого можно сделать психологический анализ доминирующих стереотипов сознания и деятельности.

Опросник родительского отношения (Варга, Столин).

НАЗНАЧЕНИЕ ТЕСТА

Родительское отношение понимается как система разнообразных чувств и поступков взрослых людей по отношению к детям. С психологической точки зрения родительское отношение – это педагогическая социальная установка по отношению к детям, включающая в себя рациональный, эмоциональный и поведенческий компоненты. Все они в той или иной степени оцениваются при помощи опросника, составляющего основу данной методики.

Отвечая на вопросы методики, испытуемый должен выразить свое согласие или несогласие с ними с помощью оценок «Да» или «Нет».

Опросник подростки о родителях (Шафер).

Тест для выявления взаимоотношений отца и матери с детьми.

Опросник "Поведение родителей и отношение подростков к ним" (ADOR - сокращенно, подростки о родителях) изучает установки, поведение и методы воспитания родителей так, как видят их дети в подростковом возрасте.

Процедура проведения исследования

Перед началом эксперимента подростка вводят в курс дела относительно целей и задач исследования, после чего ему предъявляется инструкция.

Затем подростку выдают регистрационный бланк для заполнения на родителей (мать).

Опросник социализации для школьников "Моя семья".

За основу взята методика О. И. Маткова. Она может быть использована для изучения мнений учащихся (анализ взаимоотношений в семье, методов воспитания), родителей (самоанализ тех же аспектов), что дает возможность сделать более объективные выводы относительно организации воспитания ребенка в семье.

Перед проведением исследования с учащимися или их родителями проводится инструктаж: объясняются цель проведения данной методики, правила ответов на вопросы анкеты. Например:

Инструкция для подростков. «Ребята, вам предлагается ряд вопросов, правдивые ответы на которые дадут вам возможность преодолеть некоторые трудности в общении с родителями».

Инструкция для родителей. «Уважаемые родители, вам предлагается ряд вопросов, которые помогут нам с вами разобраться, насколько благополучны или неблагополучны ваши взаимоотношения с собственными детьми, и решать некоторые проблемы, возникающие в общении с ними».

В данной методике предлагаются вопросы для учащихся. Для родителей эти же вопросы необходимо несколько перефразировать.

Например:

1. Сердятся ли родители, если вы спорите с ними?
2. Сердитесь ли вы на детей, если они спорят с Вами?

Данные по конкретному ребенку этой матери-одиночки заносятся в индивидуальную карту психолого-медико-социального развития, затем составляется план коррекции развития. Составляются конкретные рекомендации для педагогов и родителей.

После того как психолог определит причины проблем подростка, он должен организовать комплексную помощь (т.е. привлечь к работе всех заинтересованных лиц) и начать работу непосредственно с личностью подростка через проведение групповой психокоррекционной работы. Работа с подростками в группах предпочтительнее индивидуальной работы с ними, поскольку, как мы знаем, в этом возрасте сверстники играют важную роль в их жизни.

Трудности в работе с девиантными подростками отмечаются многими психологами. Это и нежелание заниматься в тренинговой группе, и трудности в установлении контакта с подростком, защитные реакции, а также личностные особенности подростков (озлобленность, отчуждённость, тревожность, агрессивность, склонность к риску алекситимия, духовная опустошённость и другие). Необходимо мотивировать подростков к взаимодействию в процессе предварительной индивидуальной беседы. Во время такой беседы психологу нужно проявить особую

гибкость при контакте с подростком, не использовать поучительную, менторскую позицию. Помимо сочувствия и тепла важно выразить уважение к подростку.

При установлении контакта с трудным ребенком, необходимо учитывать, что у него часто не удовлетворены потребности в развитии и безопасности, что ребенок уже боится верить взрослому, и психолог должен постоянно подтверждать, что он не прервет данный контакт. Ребенок может провоцировать своим поведением взрослого, но часто за этим стоят такие вопросы, как: «Можно ли доверять?», «Какой ты?», «Какой я?». Подросток осознает, что человек, с которым он общается, не просто взрослый (как отец или мать), но это еще и психолог. Поддержка заключается в том, что психолог принимает ребенка таким, какой он есть, но не всегда принимает его поведение.

Необходимо проводить первичную (до реализации психокоррекционной программы) и повторную диагностику подростков (после реализации психокоррекционной программы)

Первичная профилактика направлена на устранение неблагоприятных факторов, вызывающих определенное явление, а также на повышение устойчивости личности к влиянию этих факторов. Первичная профилактика должна широко проводиться среди подростков.

Вторичная профилактика направлена на раннее выявление и реабилитацию нервно-психических нарушений и работу с "группой риска", например, подростками, имеющими ярко выраженную склонность к формированию отклоняющегося поведения без проявления такового в настоящее время.

Третичная профилактика решает такие специальные задачи, как лечение нервно-психических расстройств, сопровождающихся нарушениями поведения. Третичная профилактика также может быть направлена на предупреждение рецидивов у лиц с уже сформированным девиантным поведением. Психопрофилактическая работа может входить в комплекс мероприятий всех трех уровней, она наиболее эффективна в форме воздействия на условия и причины, вызывающие девиантное поведение, на ранних этапах проявления проблем.

Психокоррекция

«Коррекция» в переводе с латинского языка – поправка, частичное исправление или изменение (лат. correctio).

Психологическая коррекция – это система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия. Психокоррекции подлежат недостатки, не имеющие органической основы и не представляющие собой такие устойчивые качества, которые формируются довольно рано и в дальнейшем практически не изменяются.

Коррекционно-воспитательная деятельность охватывает всю совокупность мер педагогического воздействия на личность ребёнка с отклонениями в поведении. Она направлена как на изменение познавательных способностей (особенно в младшем возрасте), так и его эмоционально-волевой сферы, улучшение индивидуальных личностных качеств, а так же на развитие его интересов и склонностей. Следует отметить, что учебная деятельность в подростковый период остаётся ведущим видом деятельности у абсолютного большинства детей и подростков.

Используя те или иные приёмы и методы педагогического воздействия в коррекционной работе с молодыми «девиантами», необходимо учитывать и то, что методы исправления личности влияют как на сознание, чувства, поведение, так и на развитие личности в целом. Комплексное применение методов делает их средством перестройки личностной системы подростков.

Методы:

- метод разрушения отрицательного типа характера (метод «взрыва» (по А. С. Макаренко) и метод реконструкции характера);
- метод перестройки мотивационной сферы и самосознания.

Педагогические методы:

- метод общественного влияния (коррекция активно-волевых дефектов, коррекция страхов, метод игнорирования, метод культуры здорового смеха, коррекция навязчивых мыслей и действий, коррекция бродяжничества, самокоррекция).
- специальные или частнопедагогические методы (коррекция недостатков поведения, коррекция нервного характера)
- метод коррекции через труд.
- метод коррекции путём рациональной организации детского коллектива

Особая роль в психокоррекционной работе с девиантными подростками отводится семье. Следует отметить, что результативность коррекции общения в семьях подростков с девиантным поведением зависит от умелого сочетания как прямого (психологическое просвещение родителей), так и опосредованного (осуществляется через подростков, через организацию совместной деятельности и общения детей и взрослых в семье, в школе, по месту жительства) воздействия на семью.

Таким образом, выявив склонности к девиантному поведению подростков, проведя диагностику, комплекс психопрофилактических и коррекционных мероприятий, можно избежать формирования отклоняющегося поведения.

Ситуация №2

Методы изучения особенностей общения и взаимоотношений в супружеской паре.

1. Опросник «Общение в семье» (Ю.Е.Алешина, Л.Я.Гозман, Е.М.Дубовская) измеряет доверительность общения в супружеской паре, сходство во взглядах, общность символов, взаимопонимание супругов, легкость и психотерапевтичность общения.

2. Проективный тест «Семейная социограмма» (Э. Г. Эйдемиллер) направлен на диагностику характера коммуникаций в семье.

3. Методика «Ролевые ожидания и притязания в браке» (А.Н.Волкова) выявляет представления супругов о значимости в семейной жизни тех или иных ролей, а также о желаемом распределении их между мужем и женой.

4. Методика «Распределение ролей в семье» (Ю.Е.Алешина, Л.Я. Гозман, Е. М.Дубовская) определяет степень реализации мужем и женой той или иной роли: ответственного за материальное обеспечение семьи, хозяина (хозяйки) дома, ответственного за воспитание детей, организатора семейной субкультуры, развлечений, сексуального партнера, психотерапевта.

5. Методика «Типовое семейное состояние» (Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкис) позволяет выявить наиболее типичное состояние индивида в собственной семье: удовлетворительное - неудовлетворительное; нервно-психическое напряжение; семейную тревожность.

Личностная совместимость: определение типа темперамента (Г.Айзенк), «16 личностных факторов» (Р. Кеттелл), тест «ММРІ» (Дж. Мак-Кинн, С.Хатэуэй), методика рисуночной фрустрации (С. Розецвейг), цветовой тест (М. Люшер).

Методы исследования семейного досуга, интересов и ценностей:

Опросник «Измерение установок в семейной паре» (Ю.Е.Алешина, Л.Я.Гозман, кафедра социальной психологии МГУ) дает возможность выявить взгляды человека по десяти сферам жизни.

Опросник «Интересы – досуг» (Т.М.Трапезникова) выявляет соотношение интересов супругов, меру их согласия в формах проведения досуга.

Психокоррекция.

Как уже отмечалось, начало работы, независимо от того, кто и по какому поводу обращается в консультацию, строится достаточно сходно. Основная задача консультанта на этом этапе — установить контакт с клиентом (-ами) и разобраться в том, что именно привело их на прием. Хотя уже в начале беседы, при участии в этом процессе обоих супругов, могут возникнуть определенные трудности. Так, муж и жена могут не столько стремиться изложить суть проблемы, сколько продемонстрировать вину и недостатки другого, вспоминая все новые и новые прегрешения партнера, обвиняя и перебивая друг друга и избегая, таким образом, построения конструктивных отношений с консультантом. В такой ситуации необходимо проявить определенную жесткость, предложив супругам говорить по очереди и комментировать слова партнера только тогда, когда он/она получит право слова.

Уже на первой встрече можно предложить супругам завести дневники, для того чтобы вести записи по одной или двум из следующих тем (домашнее задание с большим количеством тем вряд ли выполнимо):

1. Что раздражало в супруге в течение недели (или в течение любого другого отрезка времени, определенного в ходе приема).
2. Какие конфликтные ситуации возникали в течение недели.
3. Что неприятного было сказано за определенный для наблюдений отрезок времени между супругами.

Домашние задания могут быть различными, их основная цель на первом этапе консультирования — уточнение и детализация ситуации в семье.

Использование домашних заданий представляется особенно продуктивным потому, что на их основании можно построить множество различных вариантов беседы,

выбирая, таким образом, то, что, с одной стороны, подходит именно для данной супружеской пары, а с другой стороны, помогает не распыляться, не потеряться в море информации и придерживаться в ходе приема определенного тематического стержня.

Супругам можно предложить вспомнить какую-нибудь недавнюю ссору или конфликт и подробно, основываясь на тех же принципах, разобрать их паттерны поведения и переживания. Такой анализ с последующими конструктивными выводами может оказаться весьма полезным для них.

Таким образом, в общем виде задачу коррекции процесса общения можно сформулировать как повышение рефлексии супругов по поводу того, что, как и зачем они говорят друг другу. Начальные этапы работы с проблемами общения в супружеской паре полезно построить на основании мероприятий, предлагаемых в рамках поведенческой супружеской терапии (Jacobson N.S., Margolin G., 1979). Так, уже при первом разговоре с парой может выясниться, что по отношению друг к другу они используют различные слова и выражения, возможно, даже сами по себе ничего особо неприятного не содержащие, но произносимые в таком тоне и использующиеся в такие моменты, когда слышать их другому неприятно (типа “отстань”, “принеси”, “тебе бы стоило помолчать”). Эта проблема может быть использована в качестве основания для домашнего задания.

Так, например, супругам можно предложить в промежутке между встречами с консультантом фиксировать: 1) все то “неприятное”, что говорится каждому партнером; 2) все то “неприятное”, что каждый сам говорит партнеру (не остановился вовремя, не сдержался и т.п.). В качестве задания могут быть использованы и оба пункта одновременно либо что-то еще, требующее от супругов постоянного контроля и понимания того, что и как они говорят друг другу. Такое домашнее задание приводит к тому, что супруги начинают больше сдерживаться и задумываться о том, насколько неприятны партнеру те или иные их высказывания. Обсуждение этих домашних заданий может послужить основанием для более глубокого анализа того, каковы позиции супругов в процессе общения друг с другом, что и зачем они друг другу говорят.

Задание №3

1. Выполнить задание:

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

- Составить геннограмму своей семейной истории и описать ее!

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.)

ОТВЕТ:

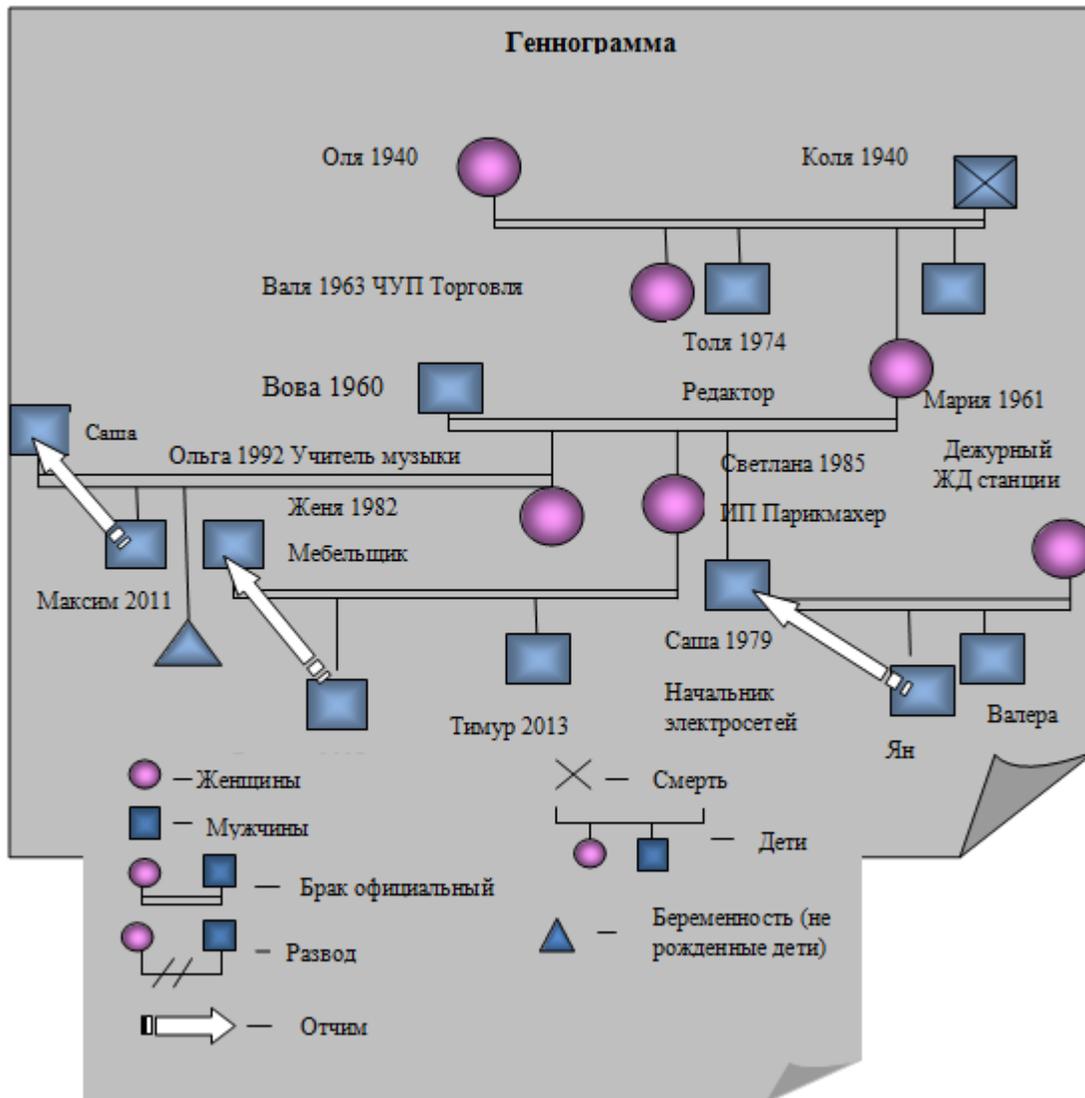
Задание 3.1

Геннограмма – это семейная карта или история, в которой используется специальная символика для описания отношений, главных событий и динамики семьи в разных поколениях. Профессионалы в областях медицины и ментального здоровья часто используют генограммы для выявления источников душевных и физических болезней, таких как депрессия, дезориентация, рак и другие генетические болезни. Для того чтобы составить генограмму, необходимо провести опрос всех членов семьи. Затем вы можете использовать специальные символы генограммы, чтобы создать диаграмму, которая будет документировать историю вашей семьи.

В генограмме на полях указываются имена, даты рождения и смертей, а также важные события в жизни семьи (переезды, решительные изменения образа жизни, насильственные смерти, аресты, какое-то хроническое заболевание, которое потом

резко меняет жизнь). Если какой-то член семьи является родоначальником какой-то семейной легенды - это важно. Если пол ваших дальних предков или родственников известен - хорошо, если нет - рисуются только палочки в соответствующем количестве.

Сколько людей вы хотите включить в вашу генограмму - это тоже диагностический признак. Захотелось включить много людей, значит, этому есть причины, а что за причины - надо разбираться по ходу дела.



Описание: Евгению 32 года, его жене Светлане — 29 лет. После предыдущего брака жены они имеют в общей сложности двоих детей. Светлана потеряла своего супруга. Первый муж Светланы женился в один и тот же год, что и Светлана познакомилась с Женей. Таким образом, оба бывших супруга пережили аналогичный эмоциональный опыт в том, что встретили своих половин. Перед

рождением своего общего ребенка Женя и Светлана расстались и Светлана его родила самостоятельно, как мать – одиночка. В тот же год Евгений попал в аварию и пролежал без сознания 3 недели. В это время Светлана чувствовала за собой косвенную вину. Затем его перевели в палату, и Светлана решила после выписки предложить ему начать все сначала. Он согласился, и когда ребенку исполнился год, они поженились. Семья пережила ряд неудач в течение очень короткого периода времени.

Сестра Светланы, Ольга, пережила почти то же самое. Когда она встречалась с парнем 3 года, то так вышло, что она забеременела в 17 лет и родила Максима. В 22 года она встретила Сашу, которому 27 лет, и вышла замуж за него. Сейчас она снова беременна общим ребенком с Сашей. Так же череда неудач посетила сестру Светланы.

У Светланы еще есть брат, которому 35 лет. У него с женой Светланой так же похожа история. Светлану с Яном маленьким бросил парень. Спустя некоторое время Саша женился на Светлане. Спустя 3 года Светлана забеременела и родила общего ребенка Валеру. Как видим, у трех родных братьев и сестер, детей Марии и Владимира, история повторяется. А так же история повторилась и в том, что в течение одного года все трое детей приобрели себе жилье, о котором даже не мечтали в ближайшее время. Переживания этих семей прекратились на сегодняшний день.

Задание №3.2

1) Эссе на тему: «Анализ проблемной ситуации клиента»

«Обратилась женщина, от которой 1,5 года назад ушел муж. Он ушел к женщине, которая старше и менее привлекательна, чем клиентка (обратившаяся работала моделью). Все полтора года после ухода мужа женщина страдала и мучилась, чувствовала себя брошенной. Стала выпивать. Это обеспокоило дочь, которая и настояла на том, чтобы мать обратилась к специалистам».

2) Анализ ситуации

Перед нами — истощенная женщина, переживающая отчаяние и безысходность. Она хочет изменить ситуацию, вернуть отношения с мужем в прежнее русло, а муж всем своим поведением сообщает, что он не хочет жить с этой женщиной. Конечно — это тяжелая, сложная травматическая ситуация, проблемная ситуация, потому что клиентка хочет, но не может ее изменить. Но, как уже было сказано, психолог-

консультант не нацелен на проблемные ситуации, он нацелен на проблемы конкретного человека. И эти проблемы находятся не в ситуации, а в пространстве данной личности. Начинающие консультанты склонны идентифицировать трудности, испытываемые клиентом, с ситуацией. Люди часто видят причины своих проблем в поведении других (муж безразличен, дети — эгоисты, начальник — самодур и т. д.).

Однако проблемная ситуация не существует сама по себе. Личностные проблемы данного человека и конкретная проблемная ситуация — категории взаимосвязанные. И, как это ни странно, когда человек разрешает личные проблемы, ситуация перестает быть проблемной. Любой из нас может вспомнить такие периоды в своей жизни, когда нам казалось, что «все рухнуло, жизнь потеряла смысл...». Тем не менее по прошествии времени мы вспоминаем эти ситуации и не понимаем, почему так реагировали. Зачастую люди говорят: «Сейчас это кажется такой ерундой, смешно вспомнить».

В случае с Марией Николаевной, несмотря на всю тяжесть ситуации, ее нельзя назвать безвыходной. Безвыходность определяется отношением к ситуации самой клиентки. Специалист может помочь ей понять и отразить ее личные затруднения в сложной ситуации.

3) Уровень психологической проблемы

Давайте посмотрим, в чем затруднения нашей клиентки.

По тому, что и как она говорит, возникает впечатление, что Мария Николаевна знает о том, что ее муж не хочет продолжать супружеские отношения, но она не хочет это принять. Об этом свидетельствует, в частности, и то, что, когда консультант попытался спросить о разводе, уже после того, как о нем упомянула сама клиентка, Мария Николаевна «не услышала» вопроса. Она относится к ситуации так, как будто в реальности этого быть не может. Однако, на самом деле, все обстоит именно так.

Вероятно, есть другая реальность, в которой этого быть не может, в которой есть определенные и жесткие правила и табу. Назовем это психологической реальностью данного человека.

Следует помнить, что непосредственного доступа в реальное пространство у консультанта нет, и консультант может соприкоснуться с ним только в том случае, если клиент будет делиться с ним своим опытом пребывания там. Получается, что

все эти представления являются только предположениями консультанта, т. е. гипотезой по поводу психологических затруднений данной клиентки. О том, насколько эти предположения верны, знает только сама Мария Николаевна.

В данном случае консультант предполагает, что клиентка как будто понимает и одновременно с этим не желает принимать того, что муж не хочет продолжать супружеские отношения. Клиентка с этим согласилась и сквозь слезы поведала о том, что она все это «понимает и знает, только это трудно принять». Но, если что-то не принимать, с этим ничего нельзя сделать. Не принимая какую-то ситуацию, мы не можем вести себя в ней адекватно. Наша психика трансформирует в нашем сознании ситуацию в соответствии с тем, какой мы хотим ее видеть. И этот образ бывает весьма далек от реальности. В этом случае мы долго мучаемся, потому что ищем варианты и предпринимаем действия в вымышленном мире.

4) Детерминанты, определяющие динамику психологической проблемы личности клиента.

В чем психологическая проблема клиентки?

Можно сказать, что психологическая проблема клиентки состоит в том, что она хочет найти выход, но не может этого сделать, потому что ищет его, не принимая того, что случилось. Очевидно, что причины, которые определяют такое отношение клиентки к ситуации, лежат внутри нее.

Она — человек чрезвычайно зависимый от своих родителей и от тех норм, правил, которые усвоила в отчем доме. Нормы эти отличаются большой жесткостью. В соответствии с ними развод — табу. Исходя из этого, становится понятным, почему клиентка испытывает такие трудности в данной ситуации.

Психологически понятная связь между трудностями, которые испытывает клиент (жалобами), ситуацией, в которой возникли эти трудности, и особенностями личности клиента называется психологическим диагнозом.

Очень часто люди, пришедшие в кабинет психолога-консультанта, задают вопрос: «Может быть, я не туда пришел?» Если указанная выше связь существует, специалист может с достаточной уверенностью сказать, что человек пришел по назначению.

Итак, в данном случае ответ утвердительный. Важно, чтобы клиент и консультант имели общее, разделяемое обоими представление о проблеме клиента. В данном

случае, выраженное от лица клиентки, оно может звучать так: «Я понимаю, что эта ситуация не уникальна и из нее есть выход. Многие люди сталкивались с подобными проблемами и разрешали их — разводились. Но я чувствую себя так, как будто я лишена такой возможности, хотя понимаю, что никто, кроме меня самой, не может эту проблему разрешить. Я понимаю, что это зажимы, "тиски" внутри меня, но как от них освободится? Я ведь взрослый человек, и мне себя не изменить...»

В этом месте психолог в доступных и понятных словах может объяснить клиенту, что изменить свое отношение к ситуации возможно. Для этого клиенту необходимо обратиться к себе и попытаться понять, что в нем определяет формирование этого отношения и, как следствие, этих реакций. Только тогда возможны изменения, только тогда могут открыться новые перспективы. При этом очень важно, чтобы клиент понимал, что обращение к себе — это его работа, что это он будет исследовать себя, а мы будем его на этом пути сопровождать, используя все свои знания, навыки и опыт подобных путешествий.

В используемом нами примере клиентка говорит: «Мне мешает ощущение несвободы, зависимость от правил, от родителей. Я хотела бы освободиться от этой зависимости, стать внутренне более свободной...» Сформулированное таким образом обращение мы называем рабочим запросом. Рабочий запрос принимается специалистом и определяет направление консультативной работы. Остается обсудить ряд формальных условий: частоту встреч, время каждой сессии, финансовые вопросы, место и т. п.

Вот теперь, когда есть разделяемое представление о психологической проблеме клиента, определена цель дальнейшего взаимодействия (для чего?), прояснены вопросы о том, какова роль каждого из участников, и сформулированы условия, можно сказать, что заключен договор (контрактом).

5) Формы и методы целенаправленного психологического или психотерапевтического воздействия

Таким образом, этап работы с проблемой направлен на решение следующих задач:

- поиск выхода из сложной жизненной ситуации;
- определение средств и методов этого выхода;
- выявление внутренних трудностей, мешающих человеку видеть возможные способы разрешения проблемы, лишаящих его выбора и возможности двигаться к поставленным целям и блокирующих доступ к внутренним

ресурсам.

Каждую сессию можно разделить на следующие этапы:

- вводная часть;
- основная часть;
- завершение.

Консультант должен быть внимательным к любому рода сообщениям, которые не всегда формулируются в открытой форме и не всегда выражаются словами. Изменение силы голоса или тембра речи, позы, жесты, мимика и т. п. — все это может быть скрытым выражением того, что происходит с клиентом. Однако мы не можем точно знать, что это значит, поскольку нам непосредственно не доступен внутренний мир другого человека. Более того, нам кажется, что не следует ориентироваться на универсальные схемы, описывающие значение невербальной экспрессии, например, «универсальный язык жестов» — ведь все люди разные, и, принимая неповторимость каждого человека, мы должны принять неповторимость всех его проявлений. На наш взгляд, это особенно важно учитывать психологу-консультанту, поскольку он работает не с проблемой или диагнозом, а с конкретным человеком, чей внутренний мир (во всем многообразии психологических элементов и их взаимосвязей) неповторим. Как же поступать с тем, что мы видим и слышим и что, на наш взгляд, несет скрытый смысл? Мы можем высказать это как предположение, и, если оно верно, то это поможет клиенту лучше понять себя и приблизиться к себе.

В данном случае психолог услышал, что клиентке трудно, и сообщил о своем желании и готовности ее поддержать. Далее клиентка говорила о том, что она осознает свое нежелание принять происшедшее — ведь если она это сделает, ей придется признать, что только она может что-то изменить в ситуации. Она опять заплакала. Консультант спросил о чувствах, и Мария Николаевна ответила, что чувствует беспомощность. Далее часть диалога:

Консультант: Если взглянуть на нашу встречу в целом, то мне кажется, что сегодня вы «прошли» достаточно большой путь — от переживания безвыходности до размышлений о разводе как о возможном варианте развития ситуации.

Клиент: Да, я согласна.

Консультант: Как вы себя сейчас чувствуете?

Клиент: Спокойнее, я бы сказала, увереннее.

Консультант: Увереннее в чем?

Клиент: Ну наверное, в том, что что-то изменится.

Консультант: Изменится само?

Клиент: Нет, конечно. Ну я хотя бы не реву, когда думаю о том, что произошло. Могу об этом думать.

Консультант: И не только об этом, но и о вариантах разрешения ситуации.

Клиент: Да.

Консультант: Вы сказали спокойнее и увереннее.

Клиент: Да, спокойнее...

Консультант: Как вам это может помочь?

Клиент: Я могу более здраво размышлять.

Консультант: Вы сможете более здраво рассуждать и вам это поможет?

Клиент: Конечно.

Консультант: Время нашей сессии закончилось.

Этапом завершения сессии направлен на то, чтобы помочь клиенту присвоить те изменения, которые в нем произошли в течение сессии, и связать их с той жизненной реальностью, в которой находится клиент. Эту часть процесса консультативного взаимодействия еще называют заземлением.

В последующие несколько сессий Мария Николаевна обнаруживает в себе различные изменения, которые произошли в ней в связи с возникшей ситуацией, и сможет эту часть своего опыта принять.

Получается, что тяжелые переживания являются единственным путем человека к самому себе. Более того, они заявляют о тех частях личности, которые стремятся к реализации.

Мария Николаевна делает открытие, что ее отношение к мужу изменилось. И это, в свою очередь, делает ее более свободной в выборе вариантов. Диалог:

Клиент: Я смогу изменить ситуацию, потому что я хочу...

Консультант: Что вам для этого нужно?

Клиент: Мне нужно заниматься собой, работать с вами.

В данной сессии заземление состояло в том, что клиентка отразила свое чувство уверенности (это больше походило на внутреннюю позицию), выразила свои желания и определила пути, которыми она будет их реализовывать. Когда человек рассказывает о том, что ему предстоит сделать, то ему легче это сделать в реальности. При этом, чем больше элементов из реальной ситуации присутствует в рассказе (описание места, присутствующих при этом людей, их возможных реакций, последствий произведенных действий и т. д.), тем легче реализовать намерения. Иногда мы используем воображение и предлагаем клиенту представить все, что он наметил. Можно сказать, что происходит моделирование ситуации.

Это завершающая часть консультативной сессии, которая в принципе, по структуре, соответствует окончанию процесса консультирования в целом.