

Image not found or type unknown



Берт (Антуан) Хеллингер (род. 16 декабря 1925 года,

Лаймен (Баден), Германия) — немецкий философ, психотерапевт и богослов. Широко известен благодаря краткосрочному терапевтическому методу, именуемому — «семейные расстановки».

«Расстановка» — это авторский термин, переведенный с немецкого языка (familienstellen — семейная расстановка). Он наиболее точно отражает суть происходящего во время работы в этом методе: людей (заместителей) расставляют в рабочем пространстве группы, интуитивно определяя каждому свое. С этого начинается расстановка. Расставленные клиентом фигуры отражают его подсознательный образ ситуации, с которой он работает в расстановке.

Итак, расстановка - это работа на осознание глубинных подсознательных процессов, формирующих проблему, с целью найти ей решение. В настоящее время этот метод используется в групповой терапии и индивидуальном консультировании. Метод расстановки является системным, то есть работает с проблемами системного характера (семейными, родовыми, организационными...), и краткосрочным - метод отличается малым количеством встреч с психологом и большими интервалами между ними. Ориентированность на решение означает, что в фокусе работы психолога -- поиск решения, а не анализ самой проблемы.

Семейная расстановка становится основным методом работы Берта Хеллингера и он развивает этот метод, соединив в нём два базовых положения:

- 1) Феноменологический подход — следование тому, что проявляется в работе, без предварительных концепций и дальнейших интерпретаций
- 2) Системный подход — рассмотрение клиента и заявленной им темы для работы в контексте взаимосвязей клиента с членами его семьи (системы).

Работа методом семейных расстановок Берта Хеллингера состояла в том, что в группе выбирались участники — заместители членов семьи клиента и расставлялись в пространстве с использованием очень сдержанных выразительных средств — только направление взгляда, без каких-либо жестов или позы. Хеллингер открыл, что при медленной, серьёзной и уважительной работе ведущего и группы заместители членов семьи чувствуют то же, что и их реальные прототипы, несмотря на то, что они не знакомы и какая-либо информация о них отсутствует. Этот феномен был назван «заместительским восприятием», а то место, откуда приходит информация — полем (знающим полем или морфическим полем — термин Руперта Шелдрейка (Rupert Sheldrake)). Научная малодоказанность и недостаточный опыт исследований поля является основным критическим замечанием к методу семейной (системной) расстановки. Тем не менее, в практике последних десятилетий накоплен опыт, который позволяет расстановщикам доверять информации поля и следовать ей в своей работе. В процессе накопления опыта и наблюдений Берт Хеллингер находит и формулирует несколько действующих в системах законов, нарушение которых приводит к явлениям («динамикам»), предъявляемым клиентами как проблемы. Следование законам, первый опыт которого клиент получает в расстановке, позволяет восстановить порядок в системе и способствует облегчению системной динамики и разрешению предъявленной проблемы. Эти законы получили название Порядки Любви.

Накопленные наблюдения показывают, что системный подход и заместительское (полевое) восприятие проявляются и в не-семейных системах (организации, «внутренние части личности», абстрактные понятия — такие как «война» или «судьба»), и не только при непосредственном заместительствовании в группе, но и при иных методах работы (работа в индивидуальном формате без группы, работа с фигурками на столе или с большими предметами на полу). Всё шире метод семейной расстановки применяется для принятия бизнес-решений и организационных решений («организационные расстановки» или «бизнес-расстановки»).

Метод семейных расстановок, например, применяют для решения таких проблем:

- Наличие повторяющиеся сценариев в нескольких поколениях семьи.
- Работа с симптомами тяжелых заболеваний, и вообще с симптомами болезней.
- Сложности в семейных отношениях (инвалидность, жестокое обращение с детьми, алкоголизм, судимость, инцест, тяжёлая болезнь, наркомания и др.).
- Конфликтные отношения в семейных парах.
- Сложности в отношениях с приёмными детьми.
- «Любовные треугольники».
- Работа с чувствами (гнев, тревога, страх, вина, обида и пр.), в том числе перенятыми от других людей.
- Нарушения в существующей иерархии семейных отношений.
- Конфликтные и чрезмерно напряжённые отношения между детьми и родителями, принятие родителей.
- Нахождение наилучших выходов из ситуаций для сложных семей.
- Напряженные отношения между различными поколениями и нахождение путей их улучшения, разрешения конфликтных ситуаций.
- Тяжелый «рок», передающийся из поколения в поколение.
- Проблемы бесплодия.
- Решение вопросов профессионального и карьерного роста.
- Проблема аборт, конфликтные ситуации в семьях, связанные с абортами.
- Намерения человека покончить с жизнью и влияние попыток суицида на семью.
- Ранний уход близкого человека.
- Работа со слишком запутанными отношениями в семьях.

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?»**

Идеальная семья немыслима без любви. Любовь – это тепло, нежность, радость. Это главная движущая сила развития человечества, то ради чего существуем все мы, то что подвигает человека к безрассудно- героическим поступкам. *«Я люблю, и значит, я живу...»* (В.Высоцкий)

Не раз философы и социологи ставили вопрос о кризисе института семьи, предсказывали даже ее исчезновение в будущем. Изменилась структура семьи как малой социальной группы: семьи уменьшились, появилось немало семей, сформировавшихся после повторного брака, матерей-одиночек. Но брак по-прежнему имеет высокий престиж, люди не хотят жить в одиночестве.

«ЛЮБОВЬ - интимное и глубокое чувство, устремленность на др. личность, человеческую общность или идею. Л.необходимо включает в себя порыв и волю к постоянству, оформляющиеся в этическом требовании верности. Любовь возникает как самое свободное и постольку «непредсказуемое» выражение глубин личности; ее нельзя принудительно ни вызвать, ни преодолеть. Важность и сложность явления Любовь определяются тем, что в нем, как в фокусе, пересекаются противоположности биологического и духовного, личностного и социального, интимного и общезначимого» - так трактует этот феномен философский словарь.

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



представляет итог оттепельного периода 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 Сапозжникова. 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 встречает 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 перестает, хотя и пророчества прекратятся, и языки умолкнут, и знание упразднится!»

Есть о чём задуматься?

Похоже, любовь - это тайна, которую невозможно разгадать. "Универсалия культуры субъектного ряда, фиксирующая в своем содержании глубокое индивидуально-избирательное интимное чувство, векторно направленное на свой предмет и объективирующееся в самодостаточном стремлении к нему" - написано в одном из словарей. По какому поводу написано? Да, собственно, о любви. Это слово знакомо всем. Определить его могут очень немногие. Тем не менее, об этом неопределяемом думают, говорят, пишут, снимают фильмы, ставят спектакли, об этом даже спрашивают науку и т.д. и т.п. Каждый день каждый из нас. Живут (благодаря) и умирают (от), и то и то во имя нее, или того, что понимают под этим словом. Слово одно - трактовок много. Объектов еще больше.

В словаре синонимов напротив слова любовь значится довольно много похожестей: привязанность, страсть, увлечение и т. д. и т.п. Каждое слово в отдельности и все вместе они не отражают суть явления, а порой противоречат друг другу. Одни познают силу любви, другие питают слабость к своим избранникам. Это слово легко играет не только другими словами, но и людьми...

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».*

## **СИТУАЦИЯ №1**

Подростковый возраст — трудное время и для детей, и для родителей. И не известно еще, кому труднее. Родители не знают, как себя вести с повзрослевшими чадами: запрещать или разрешать, а вчерашние дети пытаются самоутвердиться любыми способами. Этот период не зря считается самым конфликтным. В подростковый период происходит переоценка ценностей, осознание себя как

личности, формируются собственные взгляды на жизнь. Повзрослевший ребенок борется за свою свободу с отчаянием юношеского максимализма: скандалами, сигаретами, алкоголем, уходом из дома.

Отношения с родителями несут в себе еще один конфликт. Когда ребенок находится на ранней стадии развития, он переживает самый первый свой конфликт, в котором закладывается его доверие или недоверие к миру. Ребенок, привыкший доверять родителям, дружелюбен и общителен с другими взрослыми, с ним можно договориться. И если родители не оказывают на него лишнего давления, сохраняют дружеские отношения, конфликт, как правило, сглажен, не причиняет подростку лишних переживаний, не вызывает желание делать все наперекор.

В данной ситуации отношения усложняются еще тем, что 14-летняя девочка является подростком неполной семьи.

Поэтому целью индивидуальной коррекционной программы должна быть не только коррекция асоциального поведения у подростка, но и психологическая помощь матери-одиночки.

## 1 ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Задачи:

- Формирование социально-компетентного, ответственного поведения.
- Развитие коммуникативных навыков.
- Формирование адекватной самооценки, позитивной Я-концепции.
- Формирование отношения к правилам и закону как регуляторам социального поведения.
- Формирование навыков преодоления стресса и противостояние групповому давлению.
- Оказание помощи подростку в осознании личностных актуальных проблем.
- Способствовать развитию умения самоконтроля.

Исходя из поставленных целей и задач, коррекционные мероприятия должны представлять курс занятий направленных на формирование социально-компетентного, ответственного поведения.

Исходя из этого, программа строится на использовании игр, игр-релаксации, рисовании, упражнениях, каллаж.

Каждое занятие представляет собой комплекс, включающий задания на осмысление собственной индивидуальности и ценности каждой личности; принятие отрицательных эмоций как нормальной реакции человека на стрессовую ситуацию; формирование убеждения в необходимости знания законов и их соблюдения; формирование представления о необходимости нести ответственность за собственные решения и т. д.

Занятия должны быть построены таким образом, что один вид деятельности сменялся другим. Это позволяет сделать работу подростка более динамичной, насыщенной и менее утомительной благодаря частым переключениям с одного вида деятельности на другой.

Структура занятия.

Каждое занятие состоит из трех частей:

1. Вводная часть
2. Основная часть
3. Завершение занятия

Программа предусматривает 1 занятие в неделю, и того 31 занятие за учебный год. Продолжительность занятия 25-30 минут.

Содержание курса

В основе построения курса лежит принцип разнообразия творческо-поисковых задач. При этом основными выступают два следующих аспекта разнообразия: по содержанию и по сложности задач.

Основные темы программы

1. Вводное занятие.
2. Знакомство с самим собой.
3. Самооценка.
4. Я для себя, я для других.
5. Мои качества.
6. Зачем нужны эмоции?
7. Чувства и действия в стрессовой ситуации.
8. Когда тебе плохо.
9. Наши чувства, желания, настроение. «Стоп! Подумай! Действуй!»
10. Победи своего дракона!

11. Мои права и права других.
12. Как я отношусь к воровству.
13. Я и закон.
14. Ответственность.
15. Совесть.
16. Умение сказать «нет».
17. Смысл жизни.
18. Жизненные ценности и искусство жить достойно.
19. Жизненная позиция.
20. Мое будущее.
21. Итоговое занятие.

Прогнозируемый результат:

- Снижение вероятности участия в правонарушениях;
- Усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию асоциальных форм поведения;
- Формирование навыков оценки ситуации и принятию ответственности за собственное поведение в ней.

## 1 ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В отношении мамы девочки, как представителя неполной семьи в программу коррекционных мероприятий целесообразно включить такие мероприятия, как беседа, консультирование.

Беседа успешно способствует изучению семьи. Получение информации при этом основано на вербальной коммуникации исследователя и респондента, на прямо взаимодействии, что определяет большие возможности этого метода. Личный контакт помогает глубже понять мотивы респондента, его позицию. Начать целенаправленный разговор специалисту помогает «Карточка семьи, на основании которой выясняется уклад жизни семьи и уровень её психолого – педагогической культуры, индивидуальные особенности, замеченные недостатки в семейном воспитании, и намечается план индивидуальной работы с семьёй на ближайшее время. Беседа проводится после того, как между родителем и специалистом установлены уважительные отношения. К каждой беседе нужно тщательно готовиться, намечать план предстоящего разговора, вести его сдержанно, тактично. Следить за тем, чтобы ответы респондентов были свободны от влияния личных отношений, установившихся между собеседниками, не зависели от способа

постановки вопроса.

Следует учитывать, что одной беседы часто недостаточно. Требуется несколько встреч с родителями.

На первом этапе беседы нужно побудить родителя к свободному, откровенному обсуждению проблем ребёнка, выяснению интересующих вопросов. Выяснить причины трудностей и средства их разрешения.

На втором этап беседы предполагается сообщения результатов психологического обследования.

На третьем этапе обсуждается специальная программа действий. В заключении беседы обсуждается отношение родителей к проблемам ребёнка и планируются последующие встречи.

Целью беседы должно стать изучение недостатков в семейном воспитании, определение уровня психолого – педагогической культуры семьи. Достижение более глубокого, разностороннего понимания проблем семьи можно провести беседы на следующие темы:

- «Что такое воспитание детей?»
- «Рождение личности»
- «Учитесь понимать своих детей»
- «Пять тактик семейного воспитания (диктат; опека; конфронтация, мирное сосуществование; сотрудничество);
- «Воспитательные методы»
- «Любовь или беспокойство»
- «Ребёнок должен видеть вас счастливой»
- «Дисциплина ребёнка, которого воспитывают разведённые родители»
- «Если ребёнок стал воровать»
- «Ребёнок и стресс.

Консультирование как метод работы состоит в следующем:

- установление контакта и взаимоотношений;
- психосоциальная диагностика проблем и ситуаций;
- создание плана деятельности для достижения цели;
- осуществление плана действия и постоянная корректировка взаимоотношений в процессе общения;

- окончание процесса оказания социальной, психолого-педагогической помощи и контроль эффективности.

Ведение документации даёт возможность рассматривать ситуации с различных точек зрения. Этот метод требует квалифицированной психологической подготовки, владение методикой психологии. Самое важное в практике консультирования – это индивидуальная эмпатия, наблюдательность специалиста, его оценка личности и социальной среды.

## **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!***

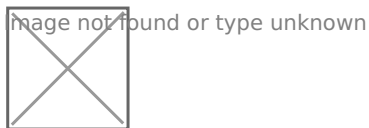
## 1. «Анализ проблемной ситуации клиента»

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:**



Описание: Бабак Альбина Михайловна – одинокая женщина преклонных лет, 74 года, сильная и не падающая духом человек. Детей не имеет. Полна оптимизма и жизнелюбия, несмотря на то, что на долю этой женщины выпало достаточно много испытаний: военное детство, уход за пожилой мамой, скончавшейся в 103 года. Постоянное одиночество в браке со своим мужем Бабак Владимиром Александровичем не стало причиной разрыва семейных уз. Свою верность и любовь Альбина Михайловна сохранила все свои годы. Ее муж Бабак Владимир Александрович был военным служащим – заместителем командующего Северного флота и дослужившийся до капитана 1 ранга. У Альбины Михайловны есть младший брат – Валерий, ныне покойный, после которого остались дети – сын Антон и дочь Ольга. С родственниками сложились теплые отношения.

ЗАДАНИЕ №3.2

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

Женщина 30 лет. В браке 14 лет. 2 недели назад она ушла из семьи, временно живет у подруги. Дочь 13 лет и сын 10 лет остались с отцом, не смотря на то, что мать хотела забрать их (так же в свое время сама она поступила с собственной матерью). С некоторых пор она стала самостоятельно зарабатывать, и наконец-то смогла позволить себе «приличные» вещи, о которых всю жизнь мечтала. Все обязанности по дому выполняет жена, поскольку муж считает, что это не мужское дело. В последнее время дома происходили скандалы из-за того, что она перестала с ним советоваться, покупая вещи, иногда из-за работы она устает настолько, что не успевает приготовить ужин и убраться в квартире. Муж не пьет, работает водителем маршрутного такси, в прошлом изменял ей, будучи вспыльчивым, бил ее. Отличительной чертой характера мужа является его постоянная потребность контролировать всех и вся и указывать, как нужно, что делать (например, как готовить, убираться и т.п.) Дочь учится хорошо, помогает по дому, у сына большие проблемы со вниманием и утренний энурез. Женщина понимает, что так как сейчас жить она больше не может и нуждается в психологической помощи.

## 2) Анализ ситуации

Перед нами — истощенная женщина, переживающая отчаяние и безысходность. Конечно — это тяжелая, сложная травматическая ситуация, проблемная ситуация, потому что клиентка хочет, но не может ее изменить.

Похоже, что баланс семейной системы распределен таким образом, что женщина часто жертвует своими интересами и потребностями, больше вкладываясь в семью, чем получая от нее. Дисбаланс чувствует сын и пытается компенсировать дисгармонию путем энуреза. Как изменить систему? Здесь важно, как относится к этому муж. Готов ли он что-то менять, слышать, что жене нехорошо и помогать ей? Если да, то возможны изменения, если нет, то очень может быть, что развод будет для женщины сохранением ее сил и возможным вложением во что-то более продуктивное, такое, где она могла получать бы энергию (если выразиться условно), и подзаряжаться, а не только отдавать и истощаться. Будет ли развод полезен для детей - зависит от того насколько родители способны договариваться и распределить общение с детьми. Ведь детям не настолько важно, с кем именно они живут физически, им важно, насколько качественно близко и душевно общаются родители. Если они остаются с отцом по своей воле, то это их выбор и его, пожалуй, следует уважать. Резкое прекращение общения с матерью полезным не будет однозначно. Но и сохранять отношения исключительно ради детей - это

не выход. Детям тяжело в обстановке постоянного напряжения, конфликта и ненависти, они чувствуют это и выпитывают это в себя.

### 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.

### 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.

*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.

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