



Пионером метода системных

расстановок в России по праву считается Михаил Геннадиевич Бурняшев. В конце 90-х годов прошлого столетия он проходил обучение в Мюнхенском институте интегративной семейной терапии. Именно там он впервые принял участие в семейных расстановках в качестве клиента. Он вспоминает, что та, самая главная расстановка в его жизни, была очень простой, всего два действующих лица – Михаил и его покойный отец.

Родители Михаила развелись, когда ему было 6 лет. В 30 – как раз на момент посещения института в Мюнхене – по его собственному признанию, он был типичным маменькиным сыночком. За плечами было психологическое образование, опыт работы психотерапевтом, а также 5-летний стаж прохождения психотерапии.

Михаил вспоминает, что «пробовал разные направления в качестве клиента. И за эти годы я так и не смог найти того, что же может так точно помочь. Другие техники, которые я знал – гештальт-терапия, трансперсональная психология, психодрама, арт-терапия – они были где-то рядом. Они работают и помогают в других аспектах. А важная для меня жизненная тема проходила мимо».

Та судьбоносная расстановка длилась всего 15 минут. «Я очень медленно подходил к отцу, и в конечном итоге мы обнялись. По сути, именно тогда я по-настоящему вступил в мужской мир... Внутри себя я как бы соединился с чем-то, что очень долго искал и никак не мог найти». Что же так впечатлило молодого психолога?

Сам Михаил определяет сущность метода Берта Хеллингера как работу со слоями бессознательного, своеобразным архивом памяти, в который записывается информация не только о личном опыте и переживании, но и о семейных, родовых процессах. Поэтому главная задача расстановок – выявить семейную травму клиента – стрессовое событие или исключение члена семьи, которое имело место быть, но не было пережито в прошлых поколениях. Именно выявление таких болевых точек и их принятие приводит к восстановлению равновесия в системе и гармонизации жизни «расставляемого». Суть факта принятия Берт Хеллингер объясняет следующим образом: «Нет ничего лучшего, чем то, что есть. Нет лучших родителей, чем те, которые у нас есть. Нет лучшего будущего, чем то, которое нам предстоит. То, что есть, и есть самое великое. И счастье – это принятие в сердце счастья таким, какое оно есть, и радость этого принятия. Это завершенность счастья, когда радуешься действительности такой, как есть; своим родителям – таким, как есть; своему прошлому – такому, каким оно было; своему партнеру – такому, как есть; своим детям – таким, как есть – именно таким, как есть. И это самое прекрасное. Радость – это завершенность счастья».

Необходимо отметить, что на сегодняшний момент метод Берта Хеллингера имеет целую армию противников. Семейные расстановки называют игрой в «русскую рулетку» с душой клиента. Михаил Бурняшев приводит в этой связи забавный случай. На заре массового использования сотовых телефонов его знакомая призналась: «На днях вижу на улице мужчину, он ходит взад-вперед и что-то говорит. Во мне сразу включается психиатр, и я думаю: у него же бред, с кем он разговаривает! И только потом обратила внимание, что он держит у уха какой-то предмет. Не сразу поняла, что это мобильный телефон». Психолог уверен, что сходный механизм непонимания (отвержения, неприятия, др.) имеет место быть в отношении системных расстановок.

Действительно, метод Берта Хеллингера нельзя назвать просто выдумкой конкретного человека. Системные расстановки – это синтез множества психотерапевтических подходов, религиозного мировоззрения и науки будущего. Прежде всего, отметим, что расстановки Хеллингера «впитали» в себя элементы гипнотерапии, психодрамы, гештальт-терапии, травматерапии, бихевиоральной терапии, трансперсональной терапии, др.

Кроме того, феномены, характерные для системных расстановок, так или иначе присутствуют в любой религии – будь то шаманизм, христианство, буддизм, ислам или иудаизм. Ярким примером является характерное для православного мировоззрения представление, что Бог наказывает за грехи отцов и дедов вплоть до седьмого колена. Традиция отмаливания грехов предков четко показывает, что православная мировоззренческая парадигма без всяких оговорок принимает тот факт, что последствия определенного рода поступков внутри семейных систем.

Соглашается с наличием родового информационного переноса и наука XXI века. Например, современные исследования в области эпигенетики доказывают, что схемы, связанные с реакцией на травму, действительно наследуются (а если сравнить человека с компьютером, посттравматические схемы становятся своеобразной операционной системой, определяющей течение жизни).

«Мистический ореол» вокруг расстановок связан, прежде всего, с феноменом заместительского восприятия, которое возникает, в том числе, и при полном отсутствии информации о замещаемом члене системы, как у самого заместителя, так и у клиента. С позиции стороннего наблюдателя это замещение ролей кажется совершенно необъяснимым. Вместе с тем, еще середине 80-х годов XX века английский биолог Руперт Шелдрейк выдвинул революционную теорию морфогенетических полей, одно из главных положений которой – нелокализуемость памяти: «И находится эта коллективная память не в нашем мозге, а скорее мы существуем внутри коллективной памяти. Но я предложу вам нечто еще более шокирующее, а именно постулат о том, что и наша собственная память находится не в нашем мозге. В коллективные памяти мы попадаем через резонанс с похожими людьми в прошлом... Причина, по которой мы больше резонируем с собственными воспоминаниями, состоит в том, что мы больше всего похожи на самих себя и были похожи в прошлом». Психоантрополог Идрис Лаор обращается к уравнению Альберта Эйнштейна  $E=mc^2$ , и приходит к заключению, что квантовая информация является нелокальной, пронизывает весь космос. Данные выводы сходны с трактовкой Хеллингером специфики знания, получаемого участниками расстановок из «общей души семьи».

Теория Руперта Шелдрейка объясняет и один из основополагающих методологических принципов расстановок – закон о том, что каждый член одной семьи имеет равное право на принадлежность. Ученый отмечает: «Если член социальной группы удаляется на какое-то расстояние, то поле не разрушается, оно просто расширяется, растягивается. Это как эластичная лента. Если один член группы удаляется от остальной группы, то невидимые связи по-прежнему соединяют его с другими членами группы. Это похоже на некий канал телепатической коммуникации». Кроме того, Шелдрейк выводит принцип «исцеления» сходный с эффектом расстановок: «Поскольку все морфические поля несут в себе воспоминание о целостности системы, образ целостности продолжает сохраняться даже тогда, когда система оказывается повреждена».

Спектр психологических проблем, которые можно решить («исцелить») с помощью расстановок, огромен. Но необходимо признать и очевидную опасность метода, непосредственно связанную с его терапевтической сущностью, прежде всего, с тем, что в ходе расстановок происходит «соединение» прошлого, настоящего и будущего. Расстановка позволяет клиенту «вернуться» в прошлое и пережить те чувства, которые были вытеснены, заблокированы его предками. Такое сжатие времени в формате «здесь и сейчас» приводит к неизбежному столкновению с травмирующими, доселе неизвестными клиенту схемами рода – стыдом, страхом, болью, изгнанием, др. Такая «встреча» требует мужества, а ее результат для жизни «расставляемого» всегда непредсказуемый. При этом клиент должен абсолютно четко понимать, что после расстановки его жизнь может полностью измениться, и быть готовым не форсировать события, позволить им просто происходить. Поведение после расстановки должно напоминать даосское активное недеяние (невмешательство). Иногда эффект от расстановок наступает немедленно, а иногда требуются годы, чтобы почувствовать результат.

«Тонкость» метода определяет особый уровень ответственности расстановщика. Неготовность обратившегося за психологической помощью человека к встрече с болевыми точками семейной системы и недостаточная подготовленность терапевта могут привести к появлению у клиента суицидальных чувств, психозов и других тяжелых душевных расстройств. В связи с этим, считаю необходимым подчеркнуть, что главное ограничение в применении метода Берта Хеллингера, на мой взгляд, заключается именно в высочайших требованиях к профессионализму расстановщиков, уровень которого в конечном счете и определяет тонкую грань между расстановками-исцелениями и роковой расстановочной «русской рулеткой».

*(В эссе использована картина польского художника Рафала Олбински).*

## Что такое любовь?

Любовь?.. — на секунду мужчина задумался. — Это как смерть. Понимаете? Человек как бы теряет, отдает себя. Он словно гибнет, но не умирает. Он перерождается для новой жизни. Любовь — это опыт смерти и воскрешения. Так должно быть, но так не случается.

— Не случается? — переспросила девушка.

— Нет, не случается, — в голосе мужчины снова появилась какая-то тоска. — Люди разучились любить. За любовью современного человека всегда стоит желание какой-то выгоды. Мы не любим другого человека, мы любим свое желание в нем. Мы обманываем себя. Наша любовь лишена искренности, спонтанности. В ней нет ничего настоящего, только иллюзия, только изображение, подражание... Все, что мы называем любовью, превращается в обмен услугами. И это уже не любовь

Анхель де Куатье «Всю жизнь ты ждала»



Настоящим символом столицы Дании Копенгагена является статуя Русалочки. За какие заслуги люди наградили этого сказочного персонажа бессмертием? Быть может потому, что главная героиня Г.Х. Андерсена – чистая, светлая, преданная



Русалочка – это символ настоящей любви?

Только вдумайтесь, она гибнет, подарив счастье любимому человеку. Бессмысленная ли эта гибель? Может быть, в целях самосохранения надо было уничтожить Принца, вонзив в его сердце острый нож? Почему она, зная, что ее душа никогда не воскреснет, и никто не узнает о ее существовании, идет на самопожертвование? И как объяснить, что несмотря на предсказание, ее душа поднялась над пеной морской и устремилась ввысь, к небу, а потом претворилась в памятнике, установленном в порту Копенгагена? Это ли не проявление великой силы Любви?

Профессор Колледжа Роанок (США) Гальдино Пранцароне уверен, что в «настоящих отношениях, когда вы действительно любите человека, и знаете, что он действительно будет счастлив с другим, вы отрекаетесь от себя, вы говорите: я уйду, потому что забочусь о твоём счастье больше, чем о своём собственном». Недаром, китайская пословица о любви гласит: «Если ты счастлив, значит и я счастлив!». Наследник китайской императорской фамилии Аймин Джулю Хенг Ан поясняет: «Настоящее чувство – это когда ты готов принести свою любовь в дар. Делай все что хочешь, если это сделает тебя счастливым!».

«Или он, или ты – один из вас должен умереть до восхода солнца!» – говорят Русалочке сестры. И бросившись в волны, она выбирает счастье любимого и уже после счерты остается тверда в своем выборе: «Невидимая, поцеловала Русалочка красавицу невесту в лоб, улыбнулась Принцу...». Любовь Русалочки – истинная христианская добродетель, которая «долготерпит, 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». Так же для ее описания подходит термин «агапе», принадлежащий Платону – жертвенная любовь, бескорыстная самоотдача, растворение любящего в заботе о любимом. Такая любовь «она как смерть... Понимаете, это как перед смертью, как в смерти... Исповедоваться, омыться, одеться во все белое. Это символы конечно, но символы чистоты, внутренней очищенности, освобождения от своего «я», своего «эго». И без этой жертвы любви не может быть. Но это и не жертва вовсе, да и любовь — не узы. Подлинная любовь — это, напротив, освобождение. Чтобы родиться заново, нужно умереть, а умирать страшно. Да и кто знает, будет ли после смерти новое рождение? Что там — пустота или новая жизнь? Неизвестно. И вот уже человек боится, цепляется за свою жизнь, за свою самостоятельность, за свое «эго». А в результате действительно умирает. Как в сказке про Конька-Горбунка: царь

испугался прыгать в котлы, послал Ивана. Иван переродился, а царь сварился».

Действительно, любовь далеко не всегда проявляется в самоотверженном героизме любящего. Очень часто, не найдя взаимности или ослепленная ревностью, она выбирает другой путь. Только представьте: Русалочка внемлет советам сестер и вонзает нож в сердце принца. Знакомо, не правда ли? Конечно, «нож» в данном контексте весьма аллегоричное понятие, но, тем не менее, сотни романов, фильмов и обновлений новостных лент доказывают нам: любовь может быть очень жестока. Философ Адин Штейнзальц утверждает, что «Любовь сама по себе нейтральна. Что человек делает со своей любовью, уда он направляет ее – это его выбор. Может опустить ниже грязи, может, поднять выше звезд, может сделать святой или обратной святости, это может быть потрясающе красиво или уродливо. Но, что человек делает со своей любовью, это его личный выбор».

Вернемся к победе Русалочки над смертью, ее переходу в бессмертие. Еще Платон писал: «Но если любовь, как мы согласились, есть стремление к вечному обладанию благом, то наряду с благом нельзя не желать и бессмертия. А значит, любовь – это стремление к бессмертию». Смерть преодолевается любовью. Философ Габриель Марсель однажды написал: «Сказать человеку – я тебя люблю, значит сказать - ты никогда не умрешь». Епископ Игнатий (Д.А. Брянчанинов), один из духовных авторитетов XIX века, в одном из своих писем затрагивал эту тему: «Признаю только ту любовь, которая ... сама – свет. Другой любви не принимаю, не признаю. Любовь, превозносимая миром, сопровождаемая рвением, мечтательная и переменчивая, признаваемая людьми их собственностью - искажение любви. ... Любовь – свет – она неприступна для греха, всегда пресмыкающегося на земле; она живет на небе, – туда переносит на жительство ум и сердце, соделавшиеся участниками Божественной Любви».

Остается только верить, что в сказке нашей жизни Русалочка побеждает смерть. Она не умирает в ту ночь в пучине морской, а живет с Принцем долго и счастливо. И лишь потом, в глубокой старости, окруженные внуками и правнуками они переходят в жизнь вечную.

И я в это верю.

*(В эссе использованы цитаты из фильма «Тайны любви» (2009))*

## **Список литературы**

1. Андерсен Г.Х. Русалочка (пер. А. и П. Ганзен). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://az.lib.ru/a/andersen\\_g\\_h/text\\_0080.shtml](http://az.lib.ru/a/andersen_g_h/text_0080.shtml)
2. Анхель де Куатье. Всю жизнь ты ждала. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://ki-moscow.narod.ru/litra/ezo/shimnik/shimnik\\_kniga2.htm](http://ki-moscow.narod.ru/litra/ezo/shimnik/shimnik_kniga2.htm)
3. Катарсис, или гуманизирующий эффект чтения. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rusla.ru/rsba/pdf/Tixomirova-KATARSIS.pdf>
4. Олифинович, Н.И., Г.И. Малейчук, Г.И. Репарация и самовосстановление: от симбиоза к сепарации // Журнал практической психологии и психоанализа. Ежеквартальный научно-практический журнал электронных публикаций. – 2009. – № 2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psyjournal.ru/j3p/par.php?id=20090206>.
5. Первое послание к Коринфянам/ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://ru.wikisource.org/wiki/Первое\\_послание\\_к\\_Коринфянам#13:1](https://ru.wikisource.org/wiki/Первое_послание_к_Коринфянам#13:1)
6. Платон. Пир (пер. С.К. Апта) // Сочинения в четырех томах. Т. 2 / Под общ. ред. А. Ф. Лосева и В. Ф. Асмуса; Пер. с древнегреч. — СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та: «Изд-во Олега Абыш-ко», 2007. С. 97-160. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://platoniki.ru/sites/default/files/library/%20Сочинения%20в%20четырёх%20томах.%20>
7. Розин, В.М. Античное понимание любви // Розин, В.М. Культурологические исследования Проблемы культурологии. Античная культура. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.park.futurerussia.ru/upload/iblock/c97/trvlg%20%20vfg%20.pdf>
8. Святитель Игнатий (Брянчанинов). Письма к мирянам. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.omolenko.com/biblio/ignatii-pisma-miryam.htm?p=57>

## **Задание 2**

**Проблемная ситуация 1.** 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.

### **Программа работы с данным консультативным случаем**

Прежде всего, психологу необходимо показать женщине, что ее отношения с дочерью являются не просто потерей психологической близости, а настоящей «войной». Показателен пример, который приводит в своей книге «Общаться с ребенком. Как?» Ю.Б. Гиппенрейтер: чаще всего «корень негативного упорства и



отказов лежит в отрицательных переживаниях. Это может быть проблема самого ребенка, но чаще она возникает между вами и ребенком, в ваших взаимоотношениях с ним. Одна девочка-подросток призналась как-то в беседе с психологом: «Я бы уж давно убирала и мыла за собой посуду, но тогда они (родители) подумали бы, что победили меня»».

Главным в работе с женщиной должна стать выработка принципиально новых правил общения с дочерью.

*1. Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.*

Правило говорит о том, что чувства, особенно если они отрицательные и сильные, ни в коем случае не стоит держать в себе: не следует молча переносить обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении. Обмануть такими усилиями вы никого не сможете: ни себя, ни своего ребенка, который без труда «читает» по вашей позе, жестам и интонации, выражению лица или глаз, что что-то не так. Ведь именно через эти «несловесные» сигналы передается более 90% информации о нашем внутреннем состоянии. И контролировать их очень трудно. Через некоторое время чувство, как правило, «прорывается» и выливается в резкие слова или действия.

*2. Когда вы говорите своих чувствах ребенку, говорите от первого лица, о себе, о своем переживании, а не о нем, не о его поведении (о проработке техники «Я-сообщений» см. ниже).*

Вот типичный диалог:

– Когда ты, наконец, начнешь нормально учиться?! (Обвинение.)

– Ну, хватит, мам! В конце концов, это моя жизнь.

– Как ты со мной разговариваешь? (Осуждение, угроза.)

– А что я такого сказала?

«Я-сообщение» имеет ряд преимуществ по сравнению с «Ты-сообщением».

- Оно позволяет вам выразить свои негативные чувства в необидной для ребенка форме.

- «Я-сообщение» дает возможность детям ближе узнать нас, родителей. Нередко мы закрываемся от детей броней «авторитета», который стараемся поддерживать во что бы то ни стало. Мы носим маску «воспитателя» и боимся ее хотя бы на миг приподнять. Порой дети поражаются, узнав, что мама может вообще что-то чувствовать! Это производит на них неизгладимое впечатление. Главное же – делает взрослого ближе, человечнее.
- Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искреннее в выражении своих. Дети начинают чувствовать: взрослые им доверяют, и им тоже можно доверять.
- Высказывая свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение. И только тогда они начинают учитывать наши желания и переживания.

Кроме того, психолог должен предостеречь женщину от возможных ошибок, одна из которых состоит в том, что иногда, начав с «Я-сообщения», родители заканчивают фразу «Ты-сообщением». Например: «Мне не нравится, что ты такая вульгарная!» или «Меня раздражает это твое вранье!». Избежать этой ошибки можно, если использовать безличные предложения, неопределенные местоимения, обобщающие слова. Например: «Мне не нравится, когда девушки одеваются вульгарно и вызывающе», «Меня раздражает, когда люди врут своим близким». Вместе с тем, нельзя бояться выразить чувство истинной силы. Например, начиная важный разговор с дочерью о взаимном отдалении нельзя употреблять сдержанное «Мне не нравятся наши отношения», подойдут фразы типа «я совсем потеряла покой» и «я не могу больше так жить».

*3. Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.*

Сказанное не означает, что мы не должны «поднимать планку» для ребенка. Напротив, это необходимо делать в любом возрасте. Только эту планку не следует ставить слишком высоко. А главное – стоит последить за своими реакциями. Знание того, что ребенок осваивает новую высоту, и осечки неизбежны, может значительно прибавить вам терпимости, позволит спокойнее относиться к его неудачам и искренне радоваться мелким победам.

*4. Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка.*

Речь идет о переживаниях ребенка и о чрезмерных волнениях по поводу детей. Подростки часто говорят родителям: «Перестань плакать (нервничать,

паниковать), этим ты мне только мешаешь!». За такими словами стоит потребность детей отделяться от родителей и в эмоциональном смысле: учиться быть самостоятельными перед лицом напряженных, а то и опасных ситуаций. Психолог должен объяснить женщине, что ребенку легче сделать правильный выбор, если он знает о нашей любви, о нашем беспокойстве, сообщить о которых поможет «Я-сообщение». Именно «Я-сообщение» не даст ему повода сделать «назло», по-своему, совершить поспешный, необдуманный поступок. Это правило важно учитывать в ситуации с тайным курением.

Подводя итог, отметим, что психологическое консультирование должно обеспечить осознание женщиной необходимости выполнения двух условий:

- последовательно и тотально выполнять описанные выше правила;
- не ждать мгновенного результата и не форсировать события.

Только тогда появится возможность установить контакт с дочерью, улучшить взаимопонимание с ней, помочь ей в обретении самостоятельности и ответственности.

## **Проблемная ситуация 2.**

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.

## **Программа работы с данным консультативным случаем**

Для психологического описания конфликтной ситуации можно применить теорию Г. Бейтсона, в ее рамках ссоры супругов можно представляют собой симметричный схизмогенез, в котором взаимно стимулирующие действия А и В подобны по своей сути, т.е. супруги используют одинаковые поведенческие модели (на действие первого оппонента второй отвечает действием той же направленности, но более интенсивным).

Прежде всего, психологу необходимо помочь супругам выйти из ситуации хронических мелких ссор путем признания формулы «Мы ссоримся – значит, мы не правы!», которая обращается к Мы-чувству и исключает как самопожертвование

одной из сторон, так и взаимное переключивание ответственности. Закрепить достижения данного этапа позволит подписание супругами Договора о взаимоуважении-прощении

*Бланк договора*

## **Договор между супругами о взаимоуважении-прощении**

1. Ф.И.О. мужа:.....

2. Ф.И.О. жены:.....

3. Мы оба (жена и муж) признаем тот факт, что бесконечные попытки перевоспитывать друг друга по некоторым чертам характера являются бесплодными, и более того, разрушающими наш брачный союз и приводят только к постоянным упрекам и растущему взаимонепониманию.

В силу этого мы пришли к согласию, что нам необходимо заключить «Договор о взаимоуважении-прощении», в котором будут описаны те черты личности (характера) партнера, за которые мы уважаем друг друга и те, которые мы не любим (не поощряем) друг в друге. Первое необходимо для того, чтобы напомнить самим себе, на чем зиждется прочность нашего брачного союза, а второе - для того, чтобы укрепить брачный союз и уберечь его от разрушения.

4. Я ценю и уважаю в своем муже (жене) самые главные и притягательные для меня черты его(ее) личности (характера):

4.1. Жена ценит в муже:

.....  
.....

4.2. Муж ценит в жене:

.....

5. Мне не нравится (я не люблю) самая(ые) неприятная(ые) черта(ы) его(ее) личности (характера):

5.1. Жене не нравится в муже:

.....

5.2. Мужу не нравится в жене:

.....  
.....  
6. Семейно-психологические обязательства сторон.

6.1. Жена: Я согласна не обращать пристального внимания на вышеназванные недостатки своего мужа и относиться к ним весьма терпимо.

И со своей стороны по мере сил буду стараться исправлять собственные недостатки.

6.2. Муж: Я согласен не обращать пристального внимания на вышеназванные недостатки своей жены и относиться к ним весьма терпимо.

И со своей стороны по мере сил буду стараться исправлять собственные недостатки.

7. Подписи сторон:

Муж:.....

Жена:.....

8. Для сохранения анонимности настоящий договор составлен в одном экземпляре в присутствии психолога (Ф.И.О.) и выдан супругам на руки.

Далее психолог работает с супругами по двум направлениям:

**1) Как избегать начала ссоры**

**Проработка с супругами техники «Я-сообщений».** В изложенной проблемной ситуации «роковая» фраза супруги начинается с обвинения в адрес супруга, то есть является «Ты-сообщением». Такие сообщения обычно ставят человека в оборонительную позицию, у него подсознательно возникает ощущение, что на него нападают. Именно поэтому в большинстве случаев в ответ на подобную фразу человек начинает защищаться, «беседа» перерастает в конфликт.

Необходимо натренировать супругов в использовании «Я-сообщений», которые помогут избежать ссор и в то же время сделать так, чтобы партнер вас услышал. Психолог объясняет супругам, что любое недовольство, которое мы обычно выражаем через «Ты-сообщение», можно преподнести человеку по-другому, воспользовавшись техникой «Я-сообщений». Фраза в данном случае состоит из четырех основных частей:

1. Начинать фразу надо описанием того факта, который не устраивает вас в поведении другого человека. Подчеркиваю, именно факта! Никаких эмоций или оценки человека как личности. Например, так: «Когда ты опаздываешь...».

2. Далее следует описать свои ощущения в связи с таким поведением. Например: «я расстраиваюсь», «я волнуюсь», «я огорчаюсь», «я переживаю».

3. Потом нужно объяснить, какое воздействие это поведение оказывает на вас или на окружающих. В примере с опозданием продолжение может быть таким: «потому что мне приходится стоять у подъезда и мерзнуть», «потому что я не знаю причину твоего опоздания», «потому что у меня остается мало времени на общение с тобой» и т.д.

4. В завершающей части фразы надо сообщить о вашем желании, то есть о том, какое поведение вы бы хотели видеть вместо того, которое вызвало у вас недовольство. Продолжим пример с опозданием: «Мне бы очень хотелось, чтобы ты звонила мне, если не можешь прийти вовремя».

В результате вместо обвинения «Ты опять опоздала» мы получаем фразу вроде «Когда ты опаздываешь, я волнуюсь, потому что не знаю причину твоего опоздания. Мне бы очень хотелось, чтобы ты звонила мне, если не можешь прийти вовремя». «Ты-сообщение» «Ты постоянно поступаешь по-своему» можно заменить на «Я-сообщение» «Когда ты делаешь все по-своему, я расстраиваюсь, потому что думаю, что для тебя не важно мое мнение. Я была бы рада, если бы мы вместе решали, как поступить».

**Техника «Скандал по расписанию».** Чтобы неконтролируемые эмоции не мешали жить, необходимо предложить клиентам интересное упражнение: насыщать себя «по расписанию» той негативной эмоцией, которая создает им проблемы. Например, хочется ныть, ссориться, жалеть себя, агрессивно себя вести? Выбираем день и время, в которое занимаемся именно этим. Например, «в субботу в 13 часов я себя жалею». Всю неделю вы копите список поводов для жалости. Например, вас обрызгала машина. Говорите: «Хорошо, пожалею себя в субботу». Тем самым вы не гасите эмоцию, не забываете ее в дальний угол подсознания – она просто быстро уходит из оперативной памяти. И тогда до часа икс доживают только важные и заслуживающие внимания темы.

## **2) Как выходить из уже возникшей ссоры.**

**Техника «красной карточки».** Супруги заранее заготавливают красные карточки, и в момент ссоры каждый из них может ее применить и взять паузу.

**Техника «Иду на Вы».** Психолог помогает супругам договориться о переходе с «ты» на «Вы» в момент начала ссоры. Это условный знак, обозначающий



необходимость переключения на «миротворческий режим».

**Техника «ссоры вполголоса».** Семейный психолог Елена Сичкар справедливо отмечает, что криком супруги фактически говорят партнеру: «Я не в силах справиться с ситуацией, помоги мне». Но тот, обиженный агрессией, мужа/жену не слышит. Поэтому обратившейся за помощью семейной паре можно дать следующий совет: при первых признаках того, что страсти накаляются и разговор ушел в неконструктивное русло, замолчите. Например, сосчитайте про себя до 17. Или наберите в рот воды. Пока Вы проделываете эти манипуляции, гнев схлынет, и появится возможность продолжить разговор, но уже вполголоса.

### **Задание 3**

#### **Генограмма семьи**

Прежде всего, хочу отметить, что считаю себя маргиналкой. Моя мать – простая деревенская баба. О том, что она женщина, не вспоминает сколько я себя помню, мать практична и трудоголична. В возрасте 16 лет я перебралась в город, и с тех пор мои отношения с матерью носят поверхностный характер. Иногда приезжаю в деревню с сыном. Это настоящий «фурор» для соседей и родственников, которые, если честно, все на одно лицо. Важным событием для матери стало мое участие во встрече одноклассников – гордилась, что ее дочь выбилась в люди.

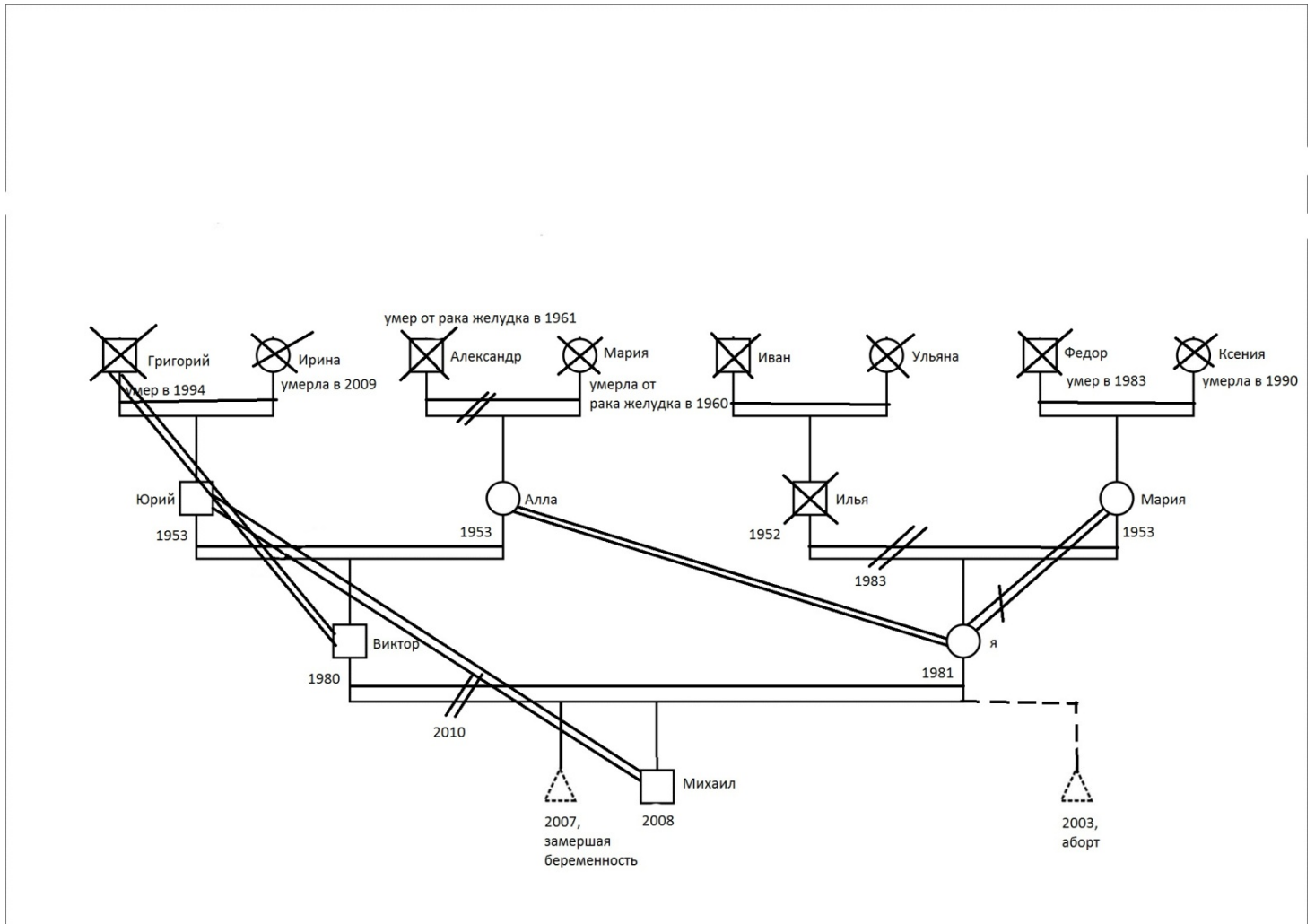
Отца я не помню, родители разошлись, когда я была совсем маленькой, когда была подростком – он умер. От чего и как – не выясняла. Однажды случайно узнала, что, возможно, мой биологический отец совсем другой мужчина, но с матерью это не обсуждала. Ее жизнь могу описать одной фразой: она жила одна и много работала.

Бабушку по линии матери помню только по деревенскому детству. Волевая женщина, обрабатывала огромный огород, держала скотину и после того, как умер дед (я его не застала). Никаких сентиментальностей, ласк и душевных разговоров в нашей семье не было никогда, поэтому знаю я о истории рода очень мало.

Выйдя замуж, постаралась «влиться» в семью мужа. До брака пережила несколько тяжелых отношений и аборт («мальчик» был не готов стать отцом, и мы расстались). Замужество было скорее по расчету. Для супруга это был второй брак. Несколько объединила нас замершая беременность, лечение и рождение сына. Однако после окончания декрета наши отношения стали формальными, а затем мы расстались (хотя развод не оформили). Продолжаем близко общаться, были

попытки экс-супруга вернуться. Сейчас у него новые отношения. Принимает участие в воспитании сына, дает денег на покупку вещей. Тесную связь сохраняю со свекром и особенно свекровью. Свекровь рано лишилась родителей, умерли от рака желудка (очень боится онкологии)

Муж зависим от родителей. Самостоятельных решений практически не принимает. Когда-то папа устроил на работу, купил машину, квартиру и т.д. до сих пор живет с ними «одним домом», хотя формально имеет отдельное жилье. Самый значимый для мужа человек – его дед по отцу, ветеран войны. Супруг даже пишет книгу о его жизни. Сходный тип отношений наблюдаю у сына с моим свекром. Родители мужа настаивают на нашем примирении.



## Условные обозначения



МУЖЧИНА



ЖЕНЩИНА



БЛИЗКИЕ ОТНОШЕНИЯ



ОФИЦИАЛЬНЫЙ БРАК



ПРЕРВАННЫ, ФОРМАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ



РАЗВОД



ВЫКИДЫШ ИЛИ АБОРТ В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ПОЛ РЕБЕНКА НЕИЗВЕСТЕН



РОДИТЕЛИ. ДЕТИ



СМЕРТЬ

## **1. Проблемная семейная ситуация.**

За психологической помощью обратилась супруги. Их сын погиб в аварии в состоянии наркотического опьянения (героин) 3 месяцев назад. В семье есть 13-летняя дочь. Гибель произошла на стадии латентной наркотизации, т.е. семья не знала о зависимости сына. Родители – ранее успешные бизнесмены, после гибели ребенка отошли от дел. У супругов нарастает чувство вины, наблюдается перекладывание ответственности за гибель ребенка друг на друга, участились ссоры. Внешнее общение прекратилось

## **2. Анализ ситуации, личностных характеристик клиента.**

В беседе с психологом супруги рассказывают: «Сначала был шок. Потом хотели во всем разобраться. Винили друзей» Такое поведение типично для семей на стадии латентной наркотизации: родители не успели втянуться в созависимые отношения, поэтому им присуща обвинительная реакция по отношению к друзьям их погибшего ребенка. Кроме того, в ходе бесед было выяснено, что отношения в семье были холодные, во многом сводились к совместному бизнесу и быту. «У сына всегда все была, баловали его. И в Лондон ездил на стажировку, и полмира объездил к своим 18 годам. Мы не доглядели, упустили его» (вина). «Нам кажется, мы умерли вместе с ним» (незавершенность эмоциональных отношений с умершим).

Факт потери признан всеми членами семьи. Оба родителя находятся в депрессивном состоянии. Мысли о суициде отсутствуют.

Реагирование на горе происходит по типу слияния, супруги конфлюируют в попытке справиться с болью потери. Смерть близкого родственника нарушает целостность семьи и актуализирует различные страхи. Ослабление (размывание) внутренних границ семьи, как правило, позволяет ее членам ощутить поддержку, уверенность в том, что они не одиноки в своем горе, однако это приводит к усилению внешних границ и социальной изоляции семьи. Снижается частота социальных контактов и возможность для членов семьи получать помощь извне. Такой способ реагирования не помогает семье справиться с горем, а хронифицирует его вследствие поддержки членами семьи болезненных реакций друг друга.

При этом в данной проблемной ситуации в наибольшей опасности находится 13-летняя дочь клиентов. Сознание родителей занято поиском причин гибели их ребенка где-то вне семьи. Это приводит к тому, что на реально существующие

проблемы они не обращают внимания и в семье продолжают сохраняться психотравмирующие, психопатологизирующие паттерны взаимодействия, негативно влиянию которых подвержены, прежде всего, остальные дети, в данном случае – дочь. В беседе девочка призналась, что после смерти брата у нее возникло чувство жалости к родителям и гнева по отношению к умершему. Она ожидала, что родители будут уделять ей внимание, но они этого не делают и «срываются» на нее.

**3. Уровень психологической проблемы** - горе среднего риска. Реакция горя протекает с осложнениями: у членов семьи могут наблюдаться депрессивные реакции; семья не принимает поддержку. Данные реакции осложняются чувством родительской вины.

### ***Интерпретацию проблемной ситуации в рамках определенной психотерапевтической теории.***

Семья последовательно переживает горевание. Специалисты в области кризисной терапии отмечают, что горевание – необходимый и очень важный процесс. Им нельзя пренебрегать, его нельзя блокировать, так как «неотгореванность» приводит к различным негативным последствиям в жизни человека. К. Изард отмечает, что горевание имеет чрезвычайно важное значение для психологической адаптации индивида. Оно позволяет ему «сжиться» с утратой, адаптироваться к ней. В определенном смысле горе предоставляет возможность отдать последний долг навсегда ушедшему любимому человеку. З. Фрейд назвал процесс адаптации к несчастью «работой скорби». Современные исследователи характеризуют ее как когнитивный процесс, включающий изменение мыслей об умершем и поиск своего места в новых обстоятельствах. За психологической помощью семья обратилась на этапе «принятие горя, собственно острое горе (до 6 месяцев)» (периодизация Ф. Василюка).

Эта фаза горевания представляет собой собственно острое горе. Иначе ее называют периодом отчаяния, страдания и дезорганизации. Как отмечает Ф. Василюк, в этот период сохраняются и могут даже усиливаться различные телесные реакции: затрудненное, укороченное дыхание, мышечная слабость, утрата энергии, чувство пустоты в желудке, стеснение в груди, ком в горле, снижение или необычное усиление аппетита, сексуальные дисфункции, нарушение сна. Это период наибольших страданий, острой душевной боли, так как фаза отрицания ((до 40 дней) закончилась и человек осознает, что ушедшего нет, его бесполезно искать, он умер.

#### **4. Детерминанты, определяющие динамику психологической проблемы личности клиента.**

**Симптом «вины выжившего».** В процессе жизни случилось всякое, и все трудное, «несправедливое», ошибочное в отношениях с умершим «встает во весь рост», когда его уже нет и ни- чего нельзя исправить! Далеко не всегда в процессе взаимоотношений с близкими людьми человек бывает «на высоте», естественно, совершает ошибки. При обычных обстоятельствах он забывает об этом или откладывает объяснения «на потом». Но когда близкий человек умирает, оказывается, что многое для него не было сделано и не может быть сделано никогда. И это, помимо чувства вины, вызывает переживания беспомощности, душевной боли, страха, раздражения, гнева.

**Избегание социальной активности; прогрессирующая уединенность.**

**Перманентный рост напряжения и беспокойства.**

#### **5. Метод целенаправленного психотерапевтического воздействия**

Психологическая помощь направлена на «вентиляцию» негативных чувств и переживаний: вины, стыда, тревоги, душевной боли, агрессии и пр. Идет процесс открытия доступа к воспоминаниям об умершем, работа по переработке отношений с ним. Ф. Василюк подчеркивает, что «при психологическом сопровождении горя консультанту важно понимать, что главная задача для страдающего не забыть, оторвать себя и отделиться от утраченного объекта, а собирать, творить, устраивать образ этого объекта для сохранения в памяти, в своей душе».

Прежде всего, необходимо работать с симптомами «вины выжившего», наблюдаемыми у обоих родителей. Возможные вопросы психолога: «Есть ли что-то, что волнует вас больше всего в отношениях с умершим человеком?», «Если бы у вас была возможность, что бы вы могли ему сказать?». Таким образом, клиент на символическом уровне в процессе консультации получает возможность сделать то, что не успел, а, следовательно, получает возможность простить себя.

Можно посоветовать родителям устроить вечер в память о сыне. Пригласите друзей и близких на обед или ужин в честь ребенка. Пусть в этот день все делится хорошими воспоминаниями, рассказывают о погибшем сыне и делятся фотографиями. Провести встречу можно дома либо в любом месте, которое нравилось ребенку. Кроме этого, семья может выработать ритуалы, помогающие сохранить память об умершем.



Посоветуйте каждому из родителей написать письмо своему погибшему ребенку (делать это нужно наедине с самим собой), в котором расскажите ему, как вы его любите и как вы по нему скучаете.

Арт-терапия может помочь родителям уточнить свой образ погибшего ребенка и «отпустить» его. Целесообразно предложить родителям нарисовать рисунок (сделать коллаж) о жизни их сына после смерти. Для этого задайте клиентам вопросы: Вам плохо без этого человека, но плохо ли ему там? Вы думаете о себе в первую очередь: мы больше его не увидим, мы больше его не услышим и т.п. А что вы думаете о нем: как ему там? легко ли без больного, исколотого, изъеденного наркотиками тела? Без постоянного желания дозы?

Также обосновано применение метода семейных расстановок. Кроме того, обязательно уточнить у родителей, есть ли возможность использовать их религиозные убеждения для преодоления горя.

Важным моментом является полноценный сон клиентов. Т.к. достаток семьи позволяет родителям не выходить на работу «здесь и сейчас», психолог должен посоветовать им ложиться спать всегда, когда чувствуется такое желание. Если не удастся заснуть – примите ванну, выпейте травяной чай, сделайте упражнения на расслабление.

Психолог должен помочь родителям выйти их «кокона» горя. В данном случае может помочь совет стать участником (или организовать) общества по борьбе с наркотиками (например, Международная ассоциация по борьбе с наркоманией и наркобизнесом). Психолог должен найти нужную мотивацию, привести вдохновляющие примеры. Один из них: обычный американец Джон Уолш после того, как его шестилетний сын был убит, начал спонсировать организации, которые борются за ужесточение ответственности за преступления против детей, и стал ведущим телевизионной программы, посвященной поиску опасных преступников. Облегчают преодоление пути горевания оказывают и другие внешние ресурсы: родные и близкие, друзья, природа, музыка, кино, литература и другие виды искусства и прочее.

Родители должны осознать, что со временем (срок индивидуален) они снова начнут улыбаться, веселиться, получать удовольствие от жизни. Это не будет означать, что они забывают своего ребенка. Важно, чтобы они не мешали нормальной жизни своей дочери-подростка, которая очень нуждается в их заботе и понимании. Из беседы с девочкой: «Если я вдруг забудусь, и например, засмеюсь, когда говорю по

телефону, чувствую осуждение. Мне ничего не говорят, но я же вижу». Супругам необходимо попытаться прожить разнообразные, часто невыносимые чувства, не теряя при этом контакта с ребенком, который рядом, чтобы не «упустить» его. Необходимо создать условия, чтобы произошел откровенный разговор родителей с дочерью, в котором каждый сможет рассказать о своих чувствах. Далее такие разговоры должны быть регулярными (30 минут в день).

Таким образом, в результате целенаправленного психотерапевтического воздействия родители смогут попрощаться с умершим и отпустить его. Это значит проститься, как с живым человеком в этой жизни. И это позволяет, как глубоко и проникновенно написал Ф. Василюк, «занять образу умершего свое постоянное место в продолжающемся смысловом целом жизни человека и быть закрепленным во вневременном, ценностном измерении его бытия».