



Берт Хеллингер разработал метод структурных расстановок. Целью метода является работа с семьей и семейными травмами. В данном методе взгляд на природу проблем человека, описан опытом семейного взаимодействия, переданным от родителей, он носит название сценарий и может быть повторен в течении нескольких поколений. По мнению Берта Хеллингера идеальная семья существует по трем законам:

1. Каждый человек имеет право быть принятым в семье таким какой он есть
2. Усилия, отдаваемые в семью должны в равной степени быть вознаграждены – в этом суть гармонии
3. Каждый член семьи имеет определенную роль с учетом возраста и опыта, согласно иерархической последовательности

При нарушении законов, человек испытывает одиночество, чувство отчуждения, потери корней, дефицит идеалов и ценностей, передаваемых семьей, потеря идентификационной роли, преждевременное чувство взрослости.

На практике метод реализуется путем воспроизведения реально прошедшей ситуации в семье. Клиент с помощью психолога и заместителей пытается воспроизвести волнующую его ситуацию, в которой наглядно можно отразить поведение, взаимодействие и отношение членов ситуации. Заместители играют роли членов семьи. Главной особенностью метода является в том, что клиент, воспроизводя ситуацию может ощутить и вспомнить те эмоции и чувства, которые возникали у него по отношению к реальным членам семьи, даже если они были неосознанными. Психолог, работая над проблемой клиента, может заметить в период воспроизведения ситуации семейных взаимоотношений, как выстроено взаимодействие членов семьи, их взаимоотношения, метод позволяет выявить сценарий, передаваемый родителями ребенку, через фразы, напутствия и жесты. В семьях старшие поколения закладывают установки в сценарный план семьи, который реализует в своей жизни клиент. Это могут быть установки «Умри», «Не люби» и т.д. На мой взгляд, метод структурных расстановок Берта Хеллингера не способен мгновенно в корне изменить ситуацию, но благодаря ему выявляются сценарий, по которому существует семья, и выделить установки, заложенные

старшими поколениями. Изменить отношения, сложившиеся в семье и устранить установки, выстроенные поколениями в предыдущих семьях невозможно, но психолог изменяет отношение клиента к данной проблеме, помогает рассмотреть установку не только с позиции негативных отношений к ней, но и объяснить мотивацию родителей. Для людей, которым сложно осознать свои возможности метод будет действительно эффективен.

Во время работы по методу Берта Хеллингера клиент зачастую испытывает сильные эмоции, связанные с его воспоминаниями. С этими эмоциями, к клиенту приходит осознание и возможность изменить свой сценарий, преодолевая полученные установки. Практически каждый вид подходов психотерапии, направлен на то чтобы сформировать психологическое здоровье клиента.

Психологическое здоровье личности, находится в зависимости от абсолютно всех областей её жизнедеятельности: самоактуализации, физиологического и психологического самочувствия, гармонии чувственной стороны, отличительных черт взаимодействия личности в глубине социума и семьи. По этой причине любое из течений психологии старается охватить технологиями психотерапии все без исключения области бытия человека и одним из подобных многоцелевых течений считается метод расстановок Берта Хеллингера.

## 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».*

Ответ:

Диагностическое мероприятие: Тест Люшера, рисунок семьи - для дочери, тест социограмма, тест-опросник родительских отношений (А.Л. Варга, В.А. Столин) – для всех членов семьи

Предположительно, данная проблема могла возникнуть в виду нескольких причин:

- 1) Поведение обусловлено кризисом подросткового возраста.
- 2) Мать может на фоне переживания одиночества, не позволять дочери взрослеть.
- 3) Социальное окружение ребенка узкое, отсутствуют интересы – те положительные стороны в жизни, на которые ребенок мог бы тратить свою энергию и усилия.
- 4) Протест ребенка против сложившейся опеки, в связи с неприятием его самостоятельности.

В виду поставленных гипотез, консультативная работа будет выстроена следующим образом:

Консультативная работа с дочкой: анализ и оценка эмоционального состояния ребенка, работа с обидами, тревогой, раздражением. Обучение методам контроля эмоционального состояния. Расширение интересов ребенка, близкого круга.

Коррекционная работа должна быть направлена на решение основных задач возрастного этапа:

- отделение ребенка от родителей и приобретение психологической независимости,
- сопровождение в обретении идентификации
- социализация ребенка среди сверстников
- поиск интересов ребенка, ресурсов его проявления как личности

Консультативная работа с матерью: беседа, анализ истории переживаний подросткового периода родителя, информирование о особенностях подросткового возраста и растущей самостоятельности ребенка, исследование взаимоотношений между родителями, работа над страхом одиночества

Итоговая работа: совместная консультация матери и ребенка с выработкой приемлемых стратегий поведения для ребенка, а также приемлемых свобод для ребенка.

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:

Диагностическое мероприятие: Методика «Типовое семейное состояние» (Э.Г. Эйдемиллер, И.В. Юстицкис), тест социограмма, Методика «Ролевые ожидания и притязания в браке» (А.Н. Волкова), «Измерение установок в семейной паре» (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, кафедра социальной психологии МГУ), Самоактуализационный тест (САТ) (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская)

Предположительно, данная проблема могла возникнуть в виду нескольких причин:

- 1) Женщина не принимает супруга таким каков он есть, пытается перестроить его под свои ожидания, из-за этого он испытывает раздражение в связи с несогласием такого взгляда;
- 2) Муж для женщины это средство самоактуализации, проблема обусловлена эгоцентризмом.
- 3) Жена имеет недовольство мужем, но не говорит об этом прямо, в связи с этим получает от него агрессивную реакцию.

В виду поставленных гипотез, консультативная работа будет выстроена следующим образом:

Консультативная работа с семьей: анализ и оценка ожиданий супругов друг от друга и их несоответствием; анализ и оценка уровня самореализации супругов; поиск ресурсов семьи: возможности выполнения определенных ожиданий.

Консультативная работа с женой: поиск путей самореализации женщины, обучение выражать свои потребности по отношению к мужу.

Консультативная работа с женщиной: работа с самооценкой.

Итоговая работа: совместные консультации на тему поиска ресурсов семьи, установление границ между партнерами.

### **Анализ проблемной ситуации клиента**

*1. Семейная ситуация:* Александра, 24 года. Работает в фирме менеджером, имеет конфликтные связи с родителями. Родители стремятся опекать девушку, так как она единственный ребенок. Конфликт разрастается на почве того что девушка стремится к самостоятельному выбору, решениям, пытается ограничить опеку со стороны родителей, в том числе и финансовую. Родители же мотивируют свою потребность в заботе тем, что Саша слишком молода и у нее ничего не получится, она наделает слишком много ошибок и глупостей. Само отношение клиента к ситуации определяется ненавистью к столь прочному фундаменту в жизни, ненавистью к стабильности и отсутствию свободы – все это вызывает побуждения и желания в Саше делать резкие изменения: уволиться с работы, уехать в другой город – такие изменения, в жизни, которые действительно если не будут продуманы, могут принести вред девушке.

*2. Анализ ситуации и личностного окружения:* Анализируя личностные характеристики Саши, можно сказать что основными ее переживаниями являются злоба на стабильные обстоятельства, желание изменений, и неосознанные страхи своей несамостоятельности. Отсутствие веры в себя, в свои решения и возможности, разрастающееся на почве излишней опеки со стороны родителей. Александра поступила в ВУЗ, который выбрали родители, работает на работе, на которую порекомендовали ее родители. Однако, самих родителей, принимать решения за дочь, может побуждать ее неуверенность в себе, и своих решениях. Родители в глазах девушки, представляются очень доминантными, в то время как она по-прежнему ребенок, а не взрослый человек, который руководит своей жизнью.

*3. Уровень психологической проблемы:* В данной проблеме у клиента есть ряд ресурсов: во-первых, ее способность к анализу ситуации, и чувствованию ситуации. Именно психологический дискомфорт привел Александру к мыслям о том, что она хочет изменить стратегию своей жизни. Во-вторых, способность клиента к определению пользы, которые дают своей опекой ей родители. То есть девушка не слепо отказывается от родительских наказов, но чувствует, что где-то они в действительности ей помогают. Третий ресурс – это ее самостоятельные выборы и

победы на протяжении ее жизненной истории – которые позволят укрепить взрослую часть личности Саши.

*Интерпретация проблемы в рамках транзактного анализа.* Проблема клиента заключается в принятых ранних решениях: «Я — глуп, и лучше, чтобы меня здесь не было. Я неудачник». Главная формула ее жизни — «Ты ничего не сможешь». Клиент программировался посланиями типа: «Без меня у тебя ничего не получится». Девушка получала много отрицательных подкреплений (ударов), и его личностная ценность девальвировалась. В ее личности, состоянии критического Родителя, Родителя тирана занимает ведущую роль. Даже при отсутствии рядом родителей, контролирующая часть личности Я-Родитель девушки, вступает в конфликт с потребностями ее Я-Ребенка. Взрослому же не удастся найти компромисс между Родителем и Ребенком. Это позволяет клиентке не принимать на себя ответственность и становиться самостоятельной. Она вкладывает энергию в накопление отрицательных эмоций: злобы по отношению к родительской опеке, самоуничижения.

Игры, в которые он играет: «Если бы не ты», «Почему бы тебе... Нет, но». Ее выигрыш (коричневые купоны, бонус) — это собрание чувств, которые он использует для оправдания своего жизненного сценария. Таким образом, клиентка склонна накапливать чувства внутреннего мучения, тем самым отказываясь от принятия решений в своей жизни и ответственности за них. В данном случае она как бы оправдывает в своих глазах свою собственную жизнь, сложившимся сценарием.

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

- погружение в прошлые, родительские отношения.
- Высокие требования к себе и попытки им следовать
- Идентификация со «слабым» человеком, игнорирование своих сильных сторон – с помощью критики Родителя

*5. Форма и метод целенаправленного психологического или психотерапевтического воздействия.* На мой взгляд, лучшим подходом, которая могла бы решить проблему, была бы, рационально-эмотивная терапия. На первоначальных консультациях, возможно необходим анализ семейной истории, проработка чувств по отношению к доминантным родителям. Необходимо в ходе консультаций, отказаться от иррациональных убеждений о том, что родители

способны ограничивать жизнь девушки, найти рациональные убеждения и стратегии поведения, позволяющие девушке выразить свою самостоятельность. Кроме того, со стороны терапевта необходимо выстроить позицию поддержки самостоятельности Александры, и отказа от обвинений в свою сторону.

Терапевт за время консультирования будет выстраивать свою работу следующим образом:

- Поддержка веры в поиске собственного пути самостоятельности и принятия ответственности за свои выборы,
- Предоставление свободы и безопасности, ограждения от критики и осуждения,
- По отношению к клиенту: доброта, понимание, безусловное принятие, желание помочь проявить чувства, искренность
- Близость между терапевтом и клиентом, доверие, сочувствие, соучастие, вера и забота о клиенте

На мой взгляд, это было бы самым эффективным методом терапии в данной случае.