

image not found or type unknown



Немецкий философ, психотерапевт и богослов Берт Хеллингер разработал уникальный метод работы с «семейными переплетениями» – незавершенными процессами прошлого в семье или роде. Потомки, по мнению Хеллингера, призваны завершить незавершенное их предками: прожить что-то за кого-то, догоревать, доделать, принять. Сам Хеллингер, говоря о разработанном методе, указывает, что «понимание различия между личной совестью, которую ощущает каждый человек, и совестью неосознаваемой, родовой, явилось началом этого пути. Тот, кто не видит этих различий, не поймет, что происходит во время семейной расстановки». Здесь требуются некоторые пояснения: «Родовая совесть следит за тем, чтобы род или система, которой управляет эта совесть, оставался цельным, чтобы никто не был исключен, изгнан или забыт. Если такое все же происходит, родовая совесть избирает другого члена рода для замещения исключенного. Здесь действует родовая динамика «стремление к повторению», при помощи которой делается попытка воссоздать целостность, хотя на практике это и невозможно. Это попытка компенсации, чтобы никто «не потерялся» из тех, кто принадлежит к системе. Интересно то, что родовая совесть при этом не проводит различий между добром и злом. Моральные оценки, присущие совести личной, родовой совести неведомы. Родовая совесть оценивает, таким образом, любого члена системы как равного».

Человек по Берту Хеллингеру – это дом, в котором неявно и явно присутствуют души тех, кто жил в нем, все забытые и изгнанные. «Род строго ограничен. Он включает детей и родителей, сестер и братьев родителей, родителей родителей, некоторых из прародителей, а также тех, кто был исключен из рода, т.е. предан забвению. Это, как правило, рано умершие или исключенные в силу других причин, чаще всего так называемых моральных причин. К роду также относятся и те, кто определенным образом виновен перед ним, кого исключили, например, первая жена мужа. К данному роду относятся и те, кто сделал что-либо дурное по отношению к одному из членов семьи, их мы также исключаем, поскольку злы на них, иными словами, это преступники и прежде всего убийцы. Похоже, родовая совесть не допускает, чтобы даже такие люди были исключены». Ко всем этим живым и умершим людям, то есть к структуре семьи и рода, и обращается психотерапевт-расстановщик.

Таким образом, Хеллингер показал, что нам от предков передаются определенные системные чувства – «сценарии жизни». Один из ведущих мировых расстановщиков Зигфрид Эссен пишет: «Иногда мы обнаруживаем у себя или своих клиентов какие-то черты поведения, роли или чувства, которые кажутся нам чужими. Будто их источник находится совсем не в нас, словно мы повторяем их за кого-то другого. Повторный или навязчивый характер такого поведения указывает на то, что речь здесь может идти о чем-то чужом, перенятом. Высокая степень зависимости от подобного поведения и подобных чувств и, соответственно, невысокая степень свободы показывают, что наша связь выходит за рамки естественной связи между родителями и детьми». Вскрыть «сценарии жизни» позволяет некое (признаемся, весьма таинственное) «знающее поле», которое выдает информацию о семейной системе заместителям членов семьи в ходе расстановки.

Обобщая сказанное, отметим: рассматриваемый метод предполагает «распутать» семейное переплетение, которое, как правило, «легко распознается» необъяснимыми ситуациями. Например: красивый и умный человек не находит себе пары, трудоголик не имеет денег, следящий за здоровьем постоянно болеет и т.д. Как уйти от этого чужого жизненного сценария? Любая семья живет по определенным законам. Если эти законы нарушаются – в семье как в любой системе происходит сбой и начинаются конфликты и проблемы, причина которых не всегда понятна на первый взгляд. А поскольку большая часть истории семьи неизвестна или «забыта» по разным причинам, ее надо «вспомнить»–принять и уже после этого, наконец, начать жить своей жизнью.

Метод расстановок постоянно совершенствуется его создателем, который, несмотря на преклонный возраст, продолжает активно практиковать. Но изменения метода не влияют на понимание Хеллингером роли терапевта-расстановщика. «Расставлять можно не всякую семью. Т.е. нельзя доверять тому, что именно клиент считает своей проблемой и какое решение он предлагает. Терапевт не должен полагаться на каждое высказывание клиента, а должен обратить внимание на нечто другое, что поможет ему решить, нужно ли делать расстановку или нет. А также решить, кого из членов семьи следует включить в расстановку, а кого нет. Решающим здесь является мое ощущение того, где кроется сила. Если внимательно слушать, как клиент описывает события, происходившие в его семье, можно понять, сколько силы у отдельных членов семьи, которых упоминает клиент, сколько энергии и силы есть у каждого. Те члены семьи, при упоминании которых ощущается наибольшая сила, и должны быть включены в работу».

Кроме того, Хеллингер говорит о том, что терапевт-расстановщик находится в гармонии с миром, каков он есть, и с судьбами, какими бы они ни были. «Терапевт это не тот, кто делает положение вещей лучше, а напротив, он принимает то, что существует». Состояние гармонии означает согласие с миром, таким, какой он есть, и с теми вопросами, которые он ставит. В расстановках мы наблюдаем весь мир в миниатюре. Прекрасное проявляется наравне с ужасным. Проявляется любовь, и равным образом проявляется ненависть и война. Бедствия и ужас шокируют нас. Принятие всего этого требует смелости снова и снова. Но только ли от расстановщика требуется мужество? А от клиента? Заместителей?

Именно здесь мы приходим к выводу, что ограничения в использовании метода кроются в самой его сути. Прежде всего, пугает и настораживает признаваемое Хеллингером обстоятельство, что расстановка не должна подчиняться запросу клиента, его проблема, в рамках метода, может таковой не являться. Но ведь клиент идет за решением? Тут вступает в силу следующий тезис – первоначальные «движения души», выявленные в расстановке, продолжаются за ее пределами. Приведем один из примеров, описанный Хеллингером.

«В Санта-Барбаре мы работали с одной женщиной, которая весила более 300 фунтов. Прежде всего, я сказал ей: “Тот, кто набирает такой вес, кто ест, тот, так сказать, поглощает свою непринятую мать”. Тогда мы сделали расстановку этой женщины и ее матери. Мать стояла, отвернувшись, глядя вперед. Дочь стояла за матерью, в стороне от нее, тоже отвернувшись. Я смотрел на мать и ждал, что, может быть, она совершит какое-то движение, но она вообще не двигалась. При этом было совершенно ясно, что мать хочет упасть назад. Я встал за ней, чтобы ничего не случилось. Тогда она упала назад, на пол, и отвернулась от дочери. Я повернул заместительницу дочери, чтобы та посмотрела на мать. Но она совсем не любила мать и не могла и не хотела идти к ней. На этом я прервал расстановку. Я ясно показал клиентке причину ее ожорства, не приводя ее к решению.

Терапевт этой клиентки хотела сразу ее утешить и была зла на меня. Она сказала, что я неправильно работал с ней. Но я не дал ввести себя в заблуждение и доверился движению души этой клиентки. А терапевту я посоветовал подождать, может, позднее проявится нечто целительное. Через несколько дней она пришла на мой другой курс и сказала, что ее клиентка теперь поняла меня. Итак, необходимо доверять и тем движениям души, которые могут произойти за пределами семейной расстановки».

Таким образом, все участники расстановки должны быть поистине бесстрашны и готовы абсолютно ко всему. Согласитесь, достаточно шокирующее услышать, что ожирение – это съеденная мать... И это лишь пример. А что, если правда, вскрывшаяся в расстановках, страшнее, тяжелее? Кто поможет клиенту перенести ее? Кто поможет клиенту выжить уже после расстановки? Только принятие движения души, – однозначно утверждает Хеллингер.

А какова же тогда роль расстановщика? Ведущий расстановки «не страшится ничего, что может проявиться, будь то смерть, разрыв, исцеление, или жизнь – что бы то ни было». Хеллингер иногда использует метафору зеркала, которое бесстрашно отражает и конфликты и трудности. «Терапевт не раздумывает, что здесь может проявиться, и насколько он будет компетентен, чтобы иметь с этим дело, и что может случиться позже и будет ли он ответственен за эти последствия. Все мысли, которые порождают страхи, затуманивают видение реальности». Расстановщик просто вскрывает «гнойную рану». А исцеление... исцеление уже не в его власти.

Расстановки – метод для отчаявшихся смелых и бесстрашных людей. Остальным – дорога к привычным и «безопасным» психологам и психотерапевтам.

Эссе «Что такое любовь?»

Говоря о любви, мне вспоминается фраза одной из главных героинь фильма «Любить по-русски 3: губернатор», когда на вопрос по телефону от мужа, мол, любишь ли меня? Она отвечает, что «любить можно и человека, и животное, и много кого, а вот его она не просто любит, но и жалеет». Причем, можно со всей смелостью отметить, что «жалеть» в данном контексте – это не только сокрушаться по поводу проблем и сложностей, но и быть рядом, быть в нужную минуту ближе всех и быть нужнее всего и всех. На мой взгляд, именно в этом и кроется основа основ любых отношений между мужчиной и женщиной, именно в этом и кроется сакральный смысл всем известной фразы о том, что «и в горе, и в радости, пока смерть не разлучит нас».

Очень многие молодые семьи распадаются, прежде всего, из-за того, что молодые муж и жена так и не прошли в отношениях период, когда остро необходима поддержка родного и близкого человека, когда не только все хорошо, и казалось бы радужно и безоблачно, но и есть жизненные трудности, без совместного преодоления которых просто невозможно скрепление двух молодых (или не очень молодых) любящих сердец, без совместно пройденных проблем и трудностей.

Семья – это не то, что думает большинство людей, и она не равна гражданскому браку. Как ни странно, но на вопрос, в чем цель семейной жизни, вряд ли кто-то сможет ответить... даже из семейных. И какого состояния семьи в нашем обществе при этом можно ожидать? Как семья может быть крепкой без фундамента?

Когда радость человека подлинно становится моей радостью, когда все, что его радует, радует меня, а его боль становится моей болью, здесь есть любовь. Выражаясь более простым языком, любовь – это сопереживание. На более высоком, полном уровне – его жизнь становится моей жизнью, его чувства – моими чувствами. Все, что происходит с этим человеком, меня касается на самом глубинном уровне. Это, как и в приведенном примере из известного фильма «Любить по-русски».

Сплошь и рядом в классической литературе, да и в жизни, мы встречаемся с ситуациями, когда люди считают, что они любят друг друга. Чтобы все было как у всех – чтобы жениться или выйти замуж вовремя, чтобы никто не «тыкал пальцем» за то, что до сих пор не женат или не замужем, чтобы вовремя, по мнению большинства, стать родителями.

При таком подходе говорить о любви, скорее всего, не приходится. Мне могут возразить всем известной фразой «стерпится-слюбится», но стоит различать отношения по расчету (пусть и нематериальному, а для того что бы просто было комфортнее в жизни и спокойнее), и пылкое чувство, при котором все материальные и иные аспекты становятся просто не важными.

Каждый из нас, кто любит и любим, чувствовал и чувствует просто нереальное ощущение, когда словно весь мир меняется в лучшую сторону, когда все переполняется какими-то нереальными эмоциями и просто невозможно оставаться хмурым или угрюмым.

Совершенно противоположно все у тех, кто испытал горечь разочарований и остался один, брошенным, кто пережил личную любовную драму и окончание отношений с любимым человеком. В фильме «Тайны любви» звучит следующая мысль: «Это очень мощный человеческий опыт, и почти все страдают от отказа в любви...Никто не выходит живым из любви, нам всем становится больно так или иначе. И ты можешь лежать в постели и корчиться, как будто на самом деле испытываешь некую физическую боль». Далее приводится статистика: на вопрос «Что Вы почувствовали, получив отказ в любви?» 100% респондентов ответили: «Невыносимую боль». Исследователи поясняют: «Мы точно также ведем себя,

когда испытываем сильную жажду или сильный голод, когда жажда настолько сильна, когда глоток воды означает жизнь или смерть, и любимого человека, словно единственный источник воды, страшно потерять, потому что без него мы умрем». Ученые установили, что у людей, получивших отказ в любви, задействована зона мозга, ответственная за физическую боль в мышцах и коже. Пока это все, что известно науке... Возможно, несколько позже – кто-то – спустя несколько месяцев, кто-то – спустя много лет, – люди, перенесшие боль утраты любимого человека и потери отношений, смогут дарить и откликаться на это самое светлое чувство, не опасаясь новых ударов судьбы. Однако известны случаи, когда люди невыносимо страдали от любви до конца своей жизни.

Еще учась в школе, мне на глаза попала книга советского писателя Валерия Шемонаева, которая называлась «Ночной вызов». В рамках этой книги автор рассуждает не только и ни сколько о возникшей на одной из заводов в Узбекистане аварийной ситуации, повлекшей за собой тяжелые травмы одного из молодых рабочих, но и личностные качества героев этого произведения. Так, пострадавший рабочий завода, один из главных героев книги Евгений Орлов за год до трагедии гостя в отпуске в своем родном городе знакомится с девушкой, которая первоначально казалась ему неинтересной и непривлекательной, а после окончания отпуска он понял, что она и есть его настоящая любовь. Почти год страданий и ожиданий того, что она приедет к нему, и они поженятся, и привели его к тяжелому падению с высоты и травмам. К счастью для него – она приехала и ухаживала за ним, а могло все быть по-другому....

Возвращаясь к теме эссе, размышлениям о том, что такое любовь, хочу подытожить – любовь – это не только страсть, любовь это не только большие победы, но и большая работа над самим собой, над отношением к своей второй половинке, любовь это – терпение и сострадание, это готовность сделать все возможное и невозможное ради любимого человека и отношений с ним. При этом – любовь – это не когда «уже пора замуж» или «уже пора жениться», любовь это ни в коем случае не «стерпится-слюбится».

Любите и будьте любимыми, во всем друг друга поддерживайте и уступайте друг другу – это и есть, пожалуй, самый правильный рецепт счастливых отношений между мужчиной и женщиной.

Список литературы:

1. Шемонаев В. Ночной вызов. М., 1988.

2. Священник Игорь Гагарин. Размышления о браке и семье. <http://profir-us.narod.ru/semya/svjashchennik-igorq-gagarin---razmyshlenija-o-brake-i-semqe.htm>

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».

Прежде всего, клиент должен понять, что деидеализация (обесценивание) родителей – нормальный процесс, необходимый подростку для того, чтобы начать путь поиска собственной идентичности. В этот период подросток может бросать вызов семейным нормам и правилам, демонстрировать неприемлемые с точки зрения родителей способы поведения. К тому же нередко нарушаются именно те нормы, которые в данной семье считаются особо значимыми: обычно это касается успеваемости, помощи по дому, выбора друзей, внешнего вида, вредных привычек. Безусловно, это именно те области, которые неподконтрольны родителям, и в которых подросток утверждает свои права, противопоставляя свое поведение родительским требованиям и ожиданиям.

Следует помнить, если мы растим детей в атмосфере доверия и всячески поощряем их стремление принимать собственные решения, если мы доверяем им в полной степени и позволяем принимать верные решения в нужное время – причем верные для них, а не для нас, то в качестве взрослых дети обязательно найдут свое место и преуспеют. Подростки должны совершить свои собственные ошибки, также как и мы когда-то, чтобы «пробиться» и утвердиться в этой жизни. Когда мы чрезмерно беспокоимся за детей и желаем всячески защитить их, мы, по сути, вмешиваемся в их личную жизнь, поскольку посягаем на их конфиденциальность, столь необходимую им в этом возрасте. В конечном счете, мы становимся препоной для трансформации подростка в уверенного молодого человека и формированию

личности. Дороти Барух определила три вещи, которыми родители обязаны обеспечить своих детей в подростковом возрасте: понимание, практическая информация о сексе и помощь в становлении самостоятельным человеком.

Американский психолог и психотерапевт Эверетт Шостром, рассматривающий деление людей на манипуляторов и актуализаторов (актуализатором можно назвать человека, который относится к себе и другому как к “ты”, то есть как к самостоятельному человеческому существу, обладающему безусловной ценностью, - в противоположность манипулятору, который рассматривает себя и другого как “это”, то есть как объект воздействий, вещь среди вещей), выделяет следующие категории любой актуализирующейся личности подростка:

1. **Творческий подход.** Актуализирующийся подросток – это творческий бунтарь. Он находит в себе мужество бунтовать здоровыми способами. Его протест носит созидательный, а не деструктивный или негативистский характер, и выражается не во внешних символах (необычная прическа, одежда, броский макияж), а в выборе собственных целей и смыслов.

2. **Межличностная чувствительность.** Он не только отзывчив к чувствам своих сверстников, но с пониманием относится и к своим родителям. Поэтому он старается, чтобы его внешний вид и манеры соответствовали ситуации.

3. **Сознание.** Будучи нацелен на вхождение в мир взрослых, он желает получать максимум удовольствия от сегодняшнего дня, проживая его в полной мере. У него есть чувство пройденного пути и цель в будущем, но живет он здесь и сейчас. Он подобен серферу, оседлавшему волну, который радуется не только доске, несущей его по гребню, но и силе волн, порывам ветра, шороху прибрежного песка и морскому простору (Шостром Э. Человек-манипулятор. Внутреннее путешествие от манипуляции к актуализации. М.: Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2002).

Н. Литвак (Литвак Н. Наши хорошие подростки. М.: Альпина нон-фикшн, 2010) пишет: «Я ... призываю к тому, чтобы вы разочек посмотрели на своих детей без критических очков, а скорее, через розовые: посмотрите, какие чудесные дети, какие они взрослые, интересные, красивые, полные юности! Мы же их любим безумно! Разве наша любовь зависит от их одежек и даже оценок? Разве нам надо, чтобы они были идеальными? Разве мы недостаточно умны и не понимаем, что идеальными быть невозможно?! Да, конечно, у них куча недостатков, как и у нас, как и у всех. Да, конечно, нам бы хотелось это все исправить для их же блага. Но мало ли чего нам хочется! Это их жизнь, их характер. Они тоже имеют право

выбирать, какими им быть. Мы должны найти в себе силы и дать им такую возможность. Мы не должны кидаться в бой с проблемой, которая того не стоит. Гораздо лучше эту проблему просто за таковую не считать! Оставьте ребенка в покое, разрешите ему быть таким, какой он есть. Поверьте, дети это оценят и ответят доверием и толерантностью к вашим проблемам и недостаткам».

Далее автор приводит несколько конкретных примеров:

«Девочка ходит в школу в боевой раскраске индейца на тропе войны. Мне как маме это не нравится. Даже очень. Но, если честно, разве это проблема? Она же меня не заставляет на работу в таком виде ходить. И даже не просит моего одобрения. Я могу один раз сказать, что это не в моем вкусе, но портить отношения из-за этого не стоит. Я прикладываю усилие, подавляю в себе вертящиеся на языке ехидные замечания, желаю ей хорошего дня и отправляю в школу. То же самое, если она покрасит волосы в синий цвет или будет носить только черное. Это внешность, это преходящее, это не стоит того, чтобы тратить свои силы и нервы ребенка.

Девочка плохо учится. Если так будет продолжаться, то очень скоро окажется под сомнением ее учеба в университете. Это, безусловно, проблема, которую надо решать... Методы должны быть направлены на то, чтобы помочь ребенку решить задачу. И больше ни на что. Нет смысла ругать ребенка за плохие оценки. Ваша задача – исправить оценки и все».

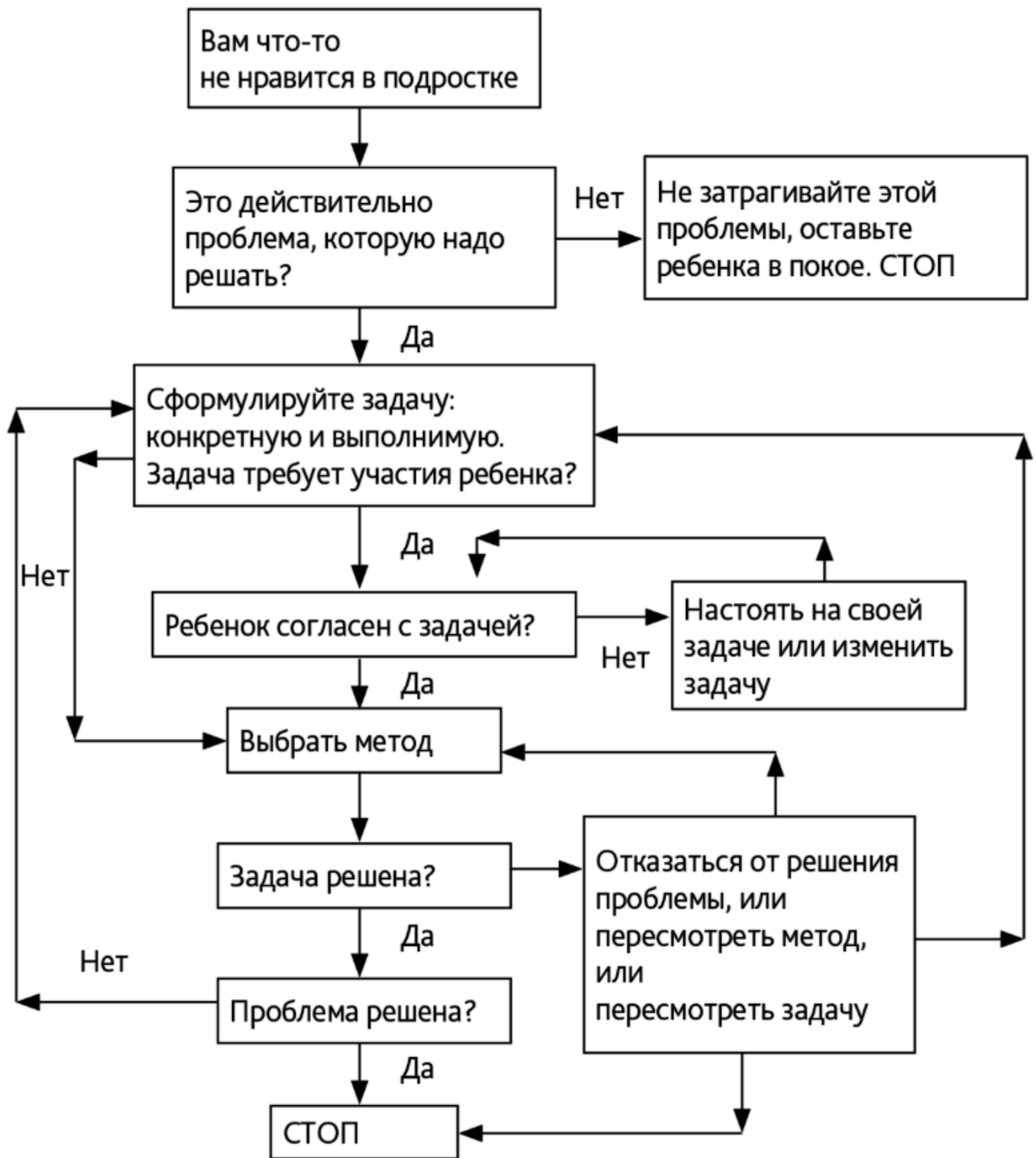
Как решать подростковые проблемы? «Методы могут быть разные, но, на мой взгляд, очень хороши методы нейтральные, продуктивные, с понятными правилами. Например, если вы с ребенком о чем-то договорились, то ничего не поделаешь, надо будет регулярно контролировать, что ваш договор выполняется. Контроль – это очень надежный и проверенный метод. И он не требует скандалов. Если ребенок согласился, что оценки надо исправлять, то вы тут же должны с ним договориться о том, что вы будете проверять его домашние задания и спрашивать отчета за оценки. Правила игры установлены, всем от этого легко. Ваши вопросы о контрольных не будут восприниматься как наезды. И ребенок не побоится рассказать вам о двойке, если он будет знать, что его не будут ругать, а наоборот, помогут ему выкрутиться из этой ситуации.

А кнут и пряник вам всегда помогут, какой бы метод вы ни выбрали. Например, когда, наконец, появилась долгожданная первая пятерка по химии, нужно похвалить ребенка, сказать, что вы никогда в нем не сомневались, при нем похвастаться по телефону бабушке, и в этот день (а лучше и в несколько

последующих дней) больше ни за что ребенка не критиковать. Наоборот, в выходные можно сказать: “Знаешь, ты так много занималась на неделе! Хочешь в субботу пригласить подружек к нам посмотреть кино? Или, может, хочешь сходить в кино или на дискотеку?” Зато если результата нет, можно сказать: “Ну, а что ты думала? Это сложное дело. Скатились твои оценки тоже не за один день, и поднять их трудно. Результат уже есть, просто его пока не видно. Но, знаешь, я думаю в выходные тебе нужно побольше позаниматься. Так что если хочешь пригласить друзей – давай в другой раз”. Но кнут и пряник не значит, что кнут – когда плохо, а пряник – когда хорошо. Это гораздо более тонкая и гибкая методология, где все подчиняется скорее чутью, чем правилам. Например, если ребенок явно и долго старается, а результата нет, то к нему надо отнестись чутко и дать ему передышку. Дать пряник, даже если он этого явно не заслужил.

В любом случае и при любом методе ребенок должен понимать, что он решает важную задачу, а вы ему помогаете в этом. Вы – союзник, вы на его стороне, и вы его любите и будете любить, даже если он с этой задачей не справится. И понимать он это должен не из ваших слов, а из вашего доброго и терпеливого поведения».

Схема решения проблем с подростком



Важно, чтобы родительница понимала, что крайне важно правильно выбрать время для разговора с дочерью. Например, разговор об оценках естественнее всего начать по приходе с родительского собрания. В этот момент ребенок ждет этого разговора, это не будет для него неприятным сюрпризом в солнечный воскресный день. При этом вы могли уже давно знать, что оценки плохие, и к разговору вы уже давно готовы, но после родительского собрания начать этот разговор просто и

естественно.

Для более детальной работы с проблемной ситуацией рекомендуется применить методику незаконченных предложений.

Список незаконченных предложений (Казанская В.Г. Подросток. Трудности взросления. СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008):

1. Когда я думаю о своем сыне (дочери), то...
2. По сравнению с другими подростками его (ее) возраста мой сын (дочь)...
3. Я люблю, когда мой сын (моя дочь)...
4. Я хочу, чтобы, мой сын (моя дочь)...
5. Меня беспокоит в нем (в ней)...
6. Мне хотелось бы, чтобы мой сын (моя дочь) больше внимания уделял (а)...
7. Я сильно раздражаюсь, когда...
8. Мой сын (моя дочь), когда рос(ла)...
9. Моего сына (дочь) интересует...
10. Мне приятно, когда мы с моим сыном (дочерью)...
11. Скорее всего, он (она)...
12. Когда мы с ним (с ней) бываем среди его (ее) сверстников...
13. Мне нравится в моем сыне (дочери)...
14. Я всегда мечтаю о том, что мой сын (моя дочь)...
15. Я боюсь, что...
16. Хотелось бы, чтобы он (она) перестал(а)...
17. Мне не нравится...
18. Когда он (она) был(а) маленьким...
19. Мой сын (моя дочь) любит...

20. Мой сын (моя дочь) и я...
21. Я всегда замечал(а), что он (она)...
22. Самое главное в характере моего сына (моей дочери)...
23. Мой сын (моя дочь) силен (сильна)...
24. Я был(а) бы рад(а), если бы...
25. Мне бы хотелось, чтобы...
26. Мой сын (моя дочь) достаточно способен (способна), чтобы...
27. Думаю, ему (ей) мешает...
28. Самое трудное, что пережил(а) мой сын (моя дочь)...
29. Он (она) предпочитает...
30. Наши отношения с сыном (дочерью)...

Название шкалы	Номера предложений
1. «Открытая» шкала	1, 11, 21
2. Сравнительная оценка ребенка	2, 12
3. Значимые характеристики ребенка	22, 23
4. Позитивные особенности ребенка ¹	3, 13
5. Идеальные ожидания	4, 14, 24, 26

6. Возможные страхи, опасения	5, 15, 25
7. Реальные требования	6, 16
8. Причины трудностей	7, 17, 27
9. Анамнестические данные	8, 18, 28
10. Интересы, предпочтения подростка	9, 19, 29
11. Взаимодействие	10, 20, 30

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».

Семейные межличностные конфликты всегда оставляют тяжелые негативные эмоциональные состояния в виде дискомфорта, стрессов и депрессий. В данном случае имеет место деструктивный конфликт-противоборство – настойчивое, бескомпромиссное отстаивание своих интересов, для чего используются все доступные средства. Деструктивные конфликты вызывают чувства непонятости, раздражения, досады и снижают удовлетворенность браком в целом. Отрицательные эмоции могут закрепиться и, приводя к развитию у супругов неприятия и отчуждения, обусловить распад семьи.

А. Анцупов и А. Шпилов выделяют несколько основных причин конфликтов между супругами:

- несовместимость супругов по психосексуальным характеристикам;
- отсутствие уважения со стороны супруга;
- неудовлетворенность потребности в эмоциональном одобрении;
- удовлетворение своих потребностей одним из супругов в ущерб потребностям другого;
- отсутствие помощи и понимания в делах воспитания или других семейных вопросах;
- различные предпочтения отдыха и неодобряемость увлечений.

Следует понимать, что «при желании» конфликтной может стать практически любая внутрисемейная ситуация, важным фактором, позволяющим нивелировать большинство конфликтов, является поведение супругов во время конфликта. Так, если партнеры легко реагируют на любое возникающее противоречие, фиксируются на нем, пытаются доказать свою правоту другому, то конфликт налицо. Но если «неприятные ситуации» обсуждаются спокойно и доброжелательно, супруги не пытаются найти, кто из них прав, а кто виноват, каждый из них стремится пойти на примирение, а не ждет, чтобы это делал

другой, – частота и серьезность конфликтов уменьшаются. Понимание того факта, что в любом конфликте виноваты обе стороны, стремление прежде всего увидеть и взять на себя свою вину, а не обвинять другого, – важный фактор, способствующий тому, чтобы внутрисемейные конфликты носили конструктивный, а не деструктивный характер.

Эффективным путем решения конфликтов является модель «семейного совета», предлагаемая Т. Гордоном. Центральной идеей модели «семейного совета» является тезис о том, что в конфликтной ситуации, какова бы она ни была, какими бы причинами ни была инициирована, не должно быть «победителей» и «побежденных». Конструктивный подход, по мнению Гордона, состоит в поиске решения проблемы на основе принципа равноправия всех участников конфликта независимо от возраста и ролевой позиции в семье. Незыблемым при этом является правило обязательной приемлемости способа разрешения конфликта для всей семьи. Для оптимизации процесса принятия решения используется, в частности, техника Я-высказываний, позволяющая одним участникам конфликта более четко заявить свою позицию, избежав упреков, обвинений и осуждения со стороны остальных.

Гордон указывает, что проблемы часто возникают не в результате пренебрежения интересами членов семьи или их отвержения, а просто из-за недостаточного понимания их потребностей и мотивов. «Семейный совет» является достаточно эффективной формой работы с семейными проблемами, даже если в основе конфликта лежат глубинные причины. Технология «семейного совета» рождает новый, уникальный опыт уважения партнера и бережного отношения к его потребностям и интересам, опыт, который меняет характер взаимоотношений в семье, улучшает эмоциональное взаимопонимание, содействует более полному удовлетворению потребностей всех ее членов и тем самым улучшает качество функционирования семьи в целом.

Следует избегать деструктивных тактик (игнорирование, принижение личности партнера, эгоцентризм) и пользоваться позитивными. Например, использовать в межличностных отношениях так называемое активное слушание – систему действий, способствующих сосредоточению внимания слушающего на партнере, активизации самовыражения партнера, восприятию и пониманию сказанного и не сказанного им.

Коммуникативное мастерство слушания (реципиента). 1. Внимательное слушание и наблюдение, пока другой говорит. 2. Индикатором сообщения является

чувство. Отсутствие вербального или не вербального перефразирования сообщения указывает на то, что сообщение другого услышано. 3. Парафраз. Умение показать, что понял сообщение другого человека путем переформулировки этого сообщения другими словами. 4. Контроль за выражением другого или вопросы для прояснения сообщения. 5. Внимание к эмоциональной и содержательной сторонам сообщения. 6. Ценность коммуникатора (отправителя информации), сообщения и себя (реципиента). Рассмотрение этих компонентов как важных и ценных, даже если существует несогласие.

Коммуникативное мастерство отправления сообщения (коммуникатора). 7.

Говорить от себя. Ответственность за коммуникацию; разговор от себя без ссылки на авторитет. 8. Специфичность. Опора своих собственных интерпретаций на специфических фактах и избегание обобщений о других людях. 9. Открытое и ясное выражение мыслей. 10. Открытое и ясное выражение чувств. 11. Открытое и ясное выражение намерений и желаний. 12. Адекватный отчет о своих мыслях, чувствах, намерениях и др. членами семьи. 13. Согласованность вербальных и невербальных компонентов сообщения. 14. Наличие спонтанности в беседе. 15. Обеспечение обратной связи. Риск обеспечения друг друга обратной связью о поведении других. 16. Мета-общение. Супруги обсуждают характер своей коммуникации. 17. Восприимчивость к обратной связи. Встречная информация от других воспринимается как раскрытие, обратная связь

Весьма актуальными в семейно-брачных отношениях является использование подчеркивания значимости партнера (высказываний, передающих партнеру сообщения о том, что его вклад ценят, его уважают, благодарны ему, восхищаются им), а также подчеркивания общности с партнером (высказывания, констатирующие сходство между говорящим и его партнером, общие черты, общность позиций, переживаний, опыта и др.).

Разрешение конфликта возможно способом переговорного процесса. Он часто используется в семейной психотерапии. Модель «посредника» - это способ, когда супруги обращаются к третьему лицу, но не оно принимает решение, а сами супруги. Психотерапевт или психолог здесь создает условия и организует сам процесс взаимодействия сторон. Многие семейные психотерапевты и психологи придерживаются в практике семейного консультирования модели «посредника».

Работа «посредника»:

Установление контакта с супругами, сбор информации не только о конфликте, но и об обоих его участниках, их интересах, позиций, взаимоотношений. В ходе беседы выясняется:

- круг проблем, подлежащих обсуждению, решению в ходе консультации;
- определение желаемого результата;
- достижение договоренности о порядке работы с конфликтной ситуацией, в том числе переживая ее снова.

Иногда посредник проводит не одну, а несколько предварительных встреч с каждой стороной. При проведении совместной консультации посредник вступает в контакт с обоими супругами. Когда достигается согласие, то переходят к основной части переговоров.

Для более детальной работы с проблемной ситуацией рекомендуется применить опросник «Реакции супругов на конфликт» (Кочарян Г.С., Кочарян А.С. Психотерапия сексуальных расстройств и супружеских конфликтов. М.: Медицина, 1994. http://gskochar.narod.ru/olderfiles/1/Psihoterapiya_seksualnyh_rasstrois-85874.pdf)

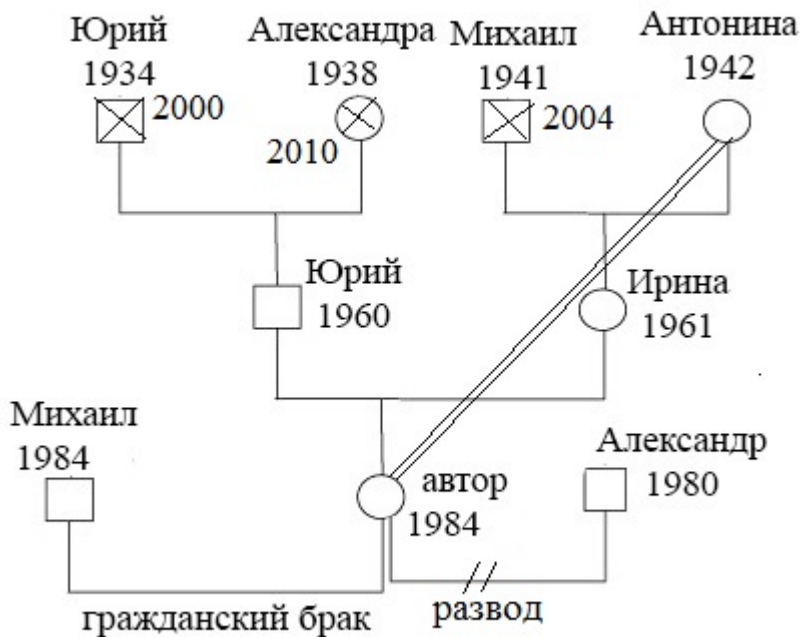
Задание 3.

Составить геннограмму своей семейной истории

Мне 32 года, я занимаю хорошую должность в архивном учреждении. Выросла в полной семье. Я – единственный ребенок и единственная внучка с обеих сторон. Вышла замуж рано, в 19 лет. Через 3 года мы развелись. Долго не могла смириться с разрывом, даже пыталась вернуть мужа, когда он уже женился повторно. Было много попыток построить новые отношения. Сейчас живу гражданским браком с молодым человеком уже 2 года, оформлять официально свои отношения не хотим.

Из бабушек и дедушек, к сожалению, в живых только бабушка по маме, с которой у меня близкие отношения с самого детства. Как и у всех семей, у моей богатая военная история, но «кулаков» и репрессированных не было. Ни один из прадедов с войны не вернулся. Прабабушки тянули детей в одиночку, работали в колхозе за «палочки», как всегда говорит бабушка, вели подсобное хозяйство. Родители связь с деревней до конца не потеряли, а вот я совсем далека от «земли».

Иногда я очень жалею, что у меня нет брата или сестры, хотя в детстве такую перспективу не очень жаловала.



Анализ проблемной ситуации клиента

- Опишите в форме эссе проблемную семейную ситуацию, с которой человек обратился за психологической помощью к психологу консультанту или психотерапевту (формулируемая проблема).**

К психологу обратились Евгений (50 лет) и Светлана (48 лет) со следующей проблемой: их дочь Надежда (30 лет) всегда мечтала стать ветеринаром. Буквально с раннего детства она заявляла всем родным и друзьям семьи, что «она будет лечить котиков, птичек и хрюшек». Все посмеивались, хвалили ребенка за ее доброту к животным, а маленькая Надежда в свою очередь, хватала очередную плюшевую игрушку и всеми силами отпаивала ее молоком или проводила какие-либо иные, ей одной известные манипуляции.

Будучи школьницей, Надежда принимала самое активное участие в жизни класса и школы, всегда участвовала во всевозможных олимпиадах, занималась в спортивных секциях и кружках. Когда она заканчивала 9-класс, родители вновь поинтересовались, кем хочет быть их дочь. К их удивлению, мечты о том, что бы стать ветеринаром, Надежда не оставила и, как оказалось, даже начала собирать

информацию об университетах, где учат этой специальности.

Евгений и Светлана пытались отговорить ее от такой затеи, мотивируя это тем, что работа эта не престижная, чтобы хорошо зарабатывать, нужен и опыт работы и нужны связи, которых у их семьи никогда не было, и нет. Светлана в тот момент не сдержалась и назвала дочь «кремлевской мечтательницей». Надежда разревелась и несколько дней с родителями не разговаривала. После выпускного в 9 классе она сама завела разговор о своей дальнейшей судьбе и спросила, кем ее видят родители.

Евгений и Светлана в один голос ответили Надежде, что очень хотят что бы она поступила на юридический факультет местного университета, так как у них нет денег на оплату обучения Надежды и другом городе (а для поступления на ветеринара необходимо было как минимум ехать в соседнюю область или вообще уезжать в столицу), а по их мнению – на юриста учиться было и престижно, и Евгений и Светлана после окончания ВУЗа смогли бы устроить ее на высокооплачиваемую работу, так как родной брат Светланы – дядя Надежды, занимал достаточно высокий пост в областной администрации и вопросов с трудоустройством стоять было не должно по определению.

Надежда молча выслушала доводы родителей и со всем согласилась. 10 и 11 класс в школе прошел без особых проблем, как же, как и поступление в университет и учеба в нем.

Буквально за пару месяцев до его окончания дядю Надежды под надуманным предлогом увольняют в администрации области, на этот все возможности для трудоустройства по полученной специальности были для Надежды закрыты – без «блата» в администрацию ее не взяли, так как в их городе с работой на момент окончания университета Надеждой были большие трудности; больше полгода после выпуска она просидела без работы, на бирже труда только разводили руками – «мест для юристов нет, и давно уже не было, нужен опыт работы». Каким-то нереальным чудом в итоге Надежда устроилась помощником к одному из местных адвокатов, но вскоре и оттуда ей пришлось уйти. Дальше ее карьера складывалась ничуть не проще – она работала и барменом, и продавцом-консультантом в салоне сотовой связи, продавала женскую одежду. Спустя 8 лет после окончания ВУЗа Надежда так и не смогла найти свое истинное призвание, по словам Светланы, однажды дочь сказала ей, что никогда она не испытывала интереса к полученной в ВУЗе специальности, да и училась-то она так только потому, что родители так хотели.

Теперь же Светлана и Евгений чувствуют свою вину за нереализованность дочери и уже не знают, как ей помочь найти себя. С этим они и обратились к психологу.

1. Проведите анализ ситуации, личностных характеристик клиента и его социального окружения.

Надежда – послушный, зависимый ребенок; сепарация от родителей ей так и не пройдена. Родители по-прежнему применяют гиперопеку в качестве модели общения с повзрослевшей дочерью. Имеет место типичная ситуация. Маленького ребенка легко контролировать, но дети растут. И чем меньше возможностей у родителей принимать непосредственное участие в жизни детей, тем больше их тревога из-за ощущения невозможности «пилотировать» их полет, и тем больше желание опекать, критиковать и др. – как попытка вернуть себе контроль. Т.е. когда дети ждут от родителей поддержки в своем становлении, родители больше тормозят их, чем помогают развиваться. Ребенок вырастает во взрослого, который не имеет адекватного представления о собственных возможностях и не считает себя ответственным за свою жизнь. Именно такая ситуация наблюдается в клиентской семье.

1. 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.

Уровень поведенческой дезадаптации (классификация Н.Д. Линде). В определенных областях жизнедеятельности отмечается нарушение адаптации: человек иногда не справляется с простыми жизненными ситуациями, имеет проблемы в общении, на работе, в учебе, неадекватно реагирует на трудности, проявляя невротические реакции. Часто переживает напряженность, негативные эмоции, иногда у него происходят нервные срывы.

Современные исследовательницы Е.Э. Магомедова, Э. Гашимова справедливо подчеркивают: «Важно понимать, что выбор, который ребенок делает сейчас, не окончателен. Никто не знает, как изменится наша жизнь через 10 лет, какова будет ситуация на рынке труда. Возможно, что профессии, которые в настоящее время оплачиваются достаточно высоко, совсем не будут таковыми, и наоборот. Многие из нас по разным причинам меняют профессию в течение жизни. Некоторые люди всю жизнь остаются верными избранной профессии, другие пробуют себя в

разных областях профессиональной деятельности». Далее исследователи указывают, что влияние родителей на профессиональный выбор старшеклассника представляет собой сложный психологический феномен, интегрирующий в своем поле несколько модельных ситуаций:

- «профессиональный выбор старшеклассника происходит под влиянием профессионального примера родителей»,
- «профессиональный выбор старшеклассника происходит под влиянием родительских наставлений»,
- «профессиональный выбор старшеклассника происходит под влиянием сочетания профессионального примера и наставлений родителей»,
- «профессиональный выбор старшеклассника происходит автономно, без учета профессионального примера и наставлений родителей»,
- «старшеклассник испытывает трудности в осуществлении профессионального выбора».

В рассматриваемой ситуации имеет место профессиональный выбор под влиянием родительских наставлений.

1. Выделите детерминанты, определяющие динамику психологической проблемы личности клиента.

Психологический инфантилизм дочери; не пройденная сепарация в подростковом возрасте; гиперопека как стиль взаимодействия родителей с дочерью.

1. Предложите форму и метод целенаправленного психологического или психотерапевтического воздействия, обоснуйте Ваше предложение.

Прежде всего, девушке необходимо осуществить детскую мечту о помощи животным. Можно посоветовать клиентам направить дочь в русло работы с бездомными животными, сейчас существует много центров. Так произойдет «погружение» в реальность заветной профессии (об этом см. ниже).

Кроме того, девушке и ее родителям необходимо перестать «зацикливаться» на потраченных усилиях, деньгах, нервах и неудачах в трудоустройстве. Можно сказать, что клиенты в этой ситуации заплатили за то, чтобы понять, что им НЕ НАДО. Современный мир дает человеку множество возможностей

профессионального самоопределения. Через какое-то время вы можете изучить другую специальность или получить профессиональную переподготовку в смежной сфере; вы можете вдруг обнаружить возможность применения старых знаний в совершенно новой области. Действительно, в ситуации, когда первое образование оказалось не по душе, современные ВУЗы предлагают целый комплекс возможностей получить второе, обдуманное образование. Однако в этот раз выбор должна сделать девушка.

Начинать поиск «своей» специальности нужно с выявления своих наклонностей, увлечений и противопоказаний. У каждого человека есть такие моменты в жизни, которые он не способен терпеть, как бы ни старался. Именно противопоказания к работе имеют большое практическое значение. Если вас утомляет долгое общение с людьми, то работа учителем, к примеру, просто загубит ваше здоровье, психологическое и физическое.

Далее необходимо составить список специальностей, причем в том виде, в каком они значатся на рынке труда. Записывайте даже самые абсурдные варианты, опросите друзей и родных. Часть из них вы уберете из списка сразу, как противопоказанные вашей личности и совершенно не интересные.

Как работать со списком:

- Сядьте поудобнее в свободное время, в тишине.
- Вычеркните сначала те профессии, которые никак вам не подходят. Подниматель пингвинов, повар суши, танцовщик – делая это, вы настраиваетесь на серьезный лад и готовитесь более вдумчиво сканировать другие варианты.
- Теперь вычеркивайте те специальности, которые в теории вам нравятся, но имеют существенные недостатки.
- Пройдитесь по списку так несколько раз, оставляя только те профессии, которые вам действительно нравятся.

В итоге у вас на руках останется небольшой список тех занятий, которые вам больше всего подходят. Как понять, что это они? Мысленно представьте ситуацию, в которой вы попали на небольшой остров, а там из работ только эта. Вызывает эта мысль только положительные или отрицательные эмоции?

И вот на каждую оставшуюся профессию распишите возможности обучения. Какие институты учат этому или похожему? Сколько это стоит? В каком городе придется

жить? Какие есть формы обучения? Не поленитесь обзвонить учебные заведения и составить реалистичную базу данных. Теперь вы видите, какую специальность на практике можно получить, а за какой надо отправляться в далекие дали, продав для оплаты все имущество.

После такой работы на руках у вас останется сильно укороченный список из одного, двух или трех вариантов. Учитывая неблагоприятный опыт, девушке на каждом этапе работы необходимо постараться как можно сильнее отгородиться от мыслей, понравится ли специальность родителям и другим значимым людям.

Далее необходимо составить профессиограмму – это научно обоснованные нормы и требования к профессии, видам профессиональной деятельности и качествам личности специалиста. Это идеальная модель успешного специалиста в данной области. Вместе с тем профессиограмма – это не жесткая стандартная схема, а гибкая, ориентировочная основа развития специалиста. Т

- требования, предъявляемые к профессиограмме:
- четкое выделение предмета, цели и основных результатов труда;
- важность направленности труда на благо самого работника;
- выделение не отдельных сторон профессии, а ее целостное описание;
- показ возможных линий развития человека с помощью профессии;
- демонстрация возможности изменения самой профессии;
- должна быть направленность на решение практических задач.

Профессиограмма состоит из трудограммы (описания труда в профессии) и психогаммы (описания человека труда в профессии).

В трудограмму входят:

- роль профессии в обществе, ее направленность на человека;
- распространенность профессии;
- предмет труда в профессии;
- профессиональные знания;
- деятельность, действия, приемы, умения, способы работы, применяемые в данной профессии для достижения результата;
- средства труда (инструменты, приборы, знаковые средства и правила логического мышления, моральной и эстетической оценки и др.);
- условия труда: режим труда и отдыха, характеристика социального окружения, санитарно-гигиенические факторы труда, рабочее место;
- организация труда;

- профессионализм в данной профессии;
- права представителя данной профессии;
- обязанности представителя данной профессии;
- позитивное влияние данной профессии на человека;
- негативные стороны профессии.

К психограмме относятся:

- мотивы, цели, задачи, потребности, интересы, отношения, ценностные ориентации человека;
- профессиональные требования, профессиональная самооценка, самоосознание себя как профессионала;
- эмоции, психические состояния;
- удовлетворенность человека трудом;
- психологические знания о труде и профессии;
- профессиональные способности, профессиональная обучаемость, открытость профессиональному росту;
- профессиональное мышление, в том числе творческое;
- психологические противопоказания, а также качества, без которых работать нельзя;
- линии профессионального роста и линии распада профессиональной деятельности и личности специалиста, пути их реабилитации.

Когда выбор профессий и их детальный анализ сделан, нужно поискать в окружении человека с такой же специальностью, работающего в ней. Главная задача – напроситься на максимально близкий контакт с ним. Согласится ли он по доброте душевной или возьмет за это плату – постарайтесь убедить его вам помочь.

Иногда это может быть долгий разговор, во время которого человек вам расскажет о своих буднях. В лучшем случае вы получите возможность прийти к нему на работу и посидеть в уголке целый день, а то и несколько, впитывая детали обыденности. Вы можете узнать о специальности многое – перспективы зарплаты, бонусы, интересные моменты – но из серых будней будет складываться год за годом.

Узнайте о них как можно больше, и если они не пугают вас, выбор сделан. Если же при мысли о такой жизни становится неуютно, беритесь за следующую специальность в вашем мини-списке. Например, можно отказаться от мысли о

работе в больнице не при виде крови, а просто оценив объем бумажной возни за день, просидев всего четыре часа на обычном приеме.

Девушке следует перестать винить родителей и осознать, что освоение совершенно новой специальности вместе с имеющейся, сделает ее ценным специалистом, востребованным в междисциплинарных областях деятельности. Любая полученная профессия может пригодиться в непредвиденных жизненных обстоятельствах.