

ВАЛЕЕВА ГАЛИНА

**ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА
ПСИХОСОЦИАЛЬНОГО
СЕМЕЙНОГО
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ:
психологическая помощь в
центрах социальной
поддержки семьи и детей**



Калуга - Торонто

© 2024 – Валеева Галина В., Арпентьева Мариям Р.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means electronic or mechanical, including photocopy, recording, or any information storage and retrieval system, without permission in writing from both the copyright owner and the publisher.

Requests for permission to make copies of any part of this work should be e-mailed to: altaspera@gmail.com

В тексте сохранены авторские орфография и пунктуация.

Published in Canada by Altaspera Publishing & Literary Agency Inc.

УДК796.0(075.8) + 378.172+159.98

О книге. *Монография будет интересна всем, интересующимся вопросами психосоциальной работы с семьей, семейной психологии и семейной психотерапии (семейного психологического консультирования). Она может быть использована как пособие в рамках курсов «Социальная работа», «Социальная работа с семьями, попавшими в трудную жизненную ситуацию», «Психосоциальная работа с семьей», «Психология и педагогика спорта и физической культуры», «Клиническая психология», «Психология и педагогика здоровья», «психологическое консультирование», «психотерапия», «Супервизития», «Инклюзивная педагогика», «Психология и педагогика здоровьесбережения» и т.д. работа выполнена при поддержке Ассоциации служб социальной работы России*

Валеева Г.В. Теория и практика психосоциального семейного консультирования: психологическая помощь в центрах социальной поддержки семьи и детей / Введ., заключение М.Р. Арпентьевой. Под научной ред. М.Р. Арпентьевой. Россия, Москва: ООО Изд-во «Социальное обслуживание»; Канада, Торонто: Издательско-литературное агентство Альтасфера, 2024. 395 с. (17 а.л.)

ISBN 9781445759388

Valeeva, G.V.. Teoriya i praktika psikhosotsial'nogo semeynogo konsul'tirovaniya: psikhologicheskaya pomoshch' v tsentrakh sotsial'noy podderzhki sem'i i detey [Theory and practice of psychosocial family counseling: psychological assistance in social support centers for families and children]. Eds. by M.R. Arpentieva. Moscow: LLC Publishing House "Social Service"; Canada, Toronto: Altaspera Publishing & Literary Agency Inc., 2024. 395 p.

Рецензенты:

Голубчикова Марина Геннадьевна - кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры педагогики, Иркутский государственный университет, доцент кафедры педагогических и информационных технологий, Иркутская государственная медицинская академия последипломного образования, Иркутск

Меньшиков Петр Викторович - кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии развития и образования, Калужский государственный университет, Калуга

Научный редактор:

Арпентьева Мариям Равильевна, доктор психологических наук, доцент, академик Международной академии образования, эксперт, Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Содействие», Калуга

Информация об авторах

Арпентьева Мариям Равильевна – доктор психологических наук, доцент, внештатный эксперт Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи “Содействие”, Калуга

Валеева Галина Валерьевна – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры валеологии и биомедицинских дисциплин, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, Челябинск

©Г.В. Валеева, М.Р. Арпентьева

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
ГЛАВА 1 Теоретические основы психосоциального семейного консультирования	7
1.1 Структура психосоциального семейного консультирования	7
1.2 Универсальные законы развития - основа психосоциального семейного консультирования.....	19
1.3 Исследование системы семейных отношений.....	33
1.4 Два типа отношений: со-зависимые и партнерские.....	43
1.5 Семь стилей взаимоотношений.....	52
1.6 Трансформация со-зависимых отношений в партнерские.....	65
1.7 Знаковая система взаимодействия в семье.....	77
ГЛАВА 2 Технология формирования консультативного контакта в семейном консультировании.....	83
2.1 Технология подготовки консультанта к консультативному контакту в семейном консультировании»	83
2.2 Консультативный контакт в семейном консультировании.....	91
2.3 Особенности консультирования различных типов клиентов.....	104
ГЛАВА 3 Сказкотерапия в семейном консультировании.....	120
3.1 Методические приемы психологической работы со сказками.	120
3.2 Применение универсальных моделей развития в сказкотерапии.....	131
3.3 Особенности восприятия и сочинения сказок в зависимости от возраста семьи.....	145
3.4 Использование сказок для консультирования семьи.....	154
ГЛАВА 4 «Алгоритм психосоциального семейного консультирования»	187
4.1 Первая стадия консультирования – диагностический.....	188
4.2 Вторая стадия консультирования – психокоррекционная.....	259

**ВВЕДЕНИЕ:
ПСИХОСОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ И
СЕМЕЙНОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ**

Аннотация. Семейная терапия - один из основных подходов в современной психотерапии, суть которого состоит в том, что в качестве "клиента" для семейного терапевта выступает не индивид, проявляющий те или иные нарушения, а вся его семья: психопатологические симптомы рассматриваются в качестве функции неадекватных внутрисемейных коммуникаций, проявляющихся в специфических правилах, мифах и образцах взаимодействия данной семьи

Ключевые слова: семейная психотерапия, семейное психологическое консультирование, клиент, психолог, мифы, семейное общение.

INTRODUCTION

Annotation. Family therapy is one of the main approaches in modern psychotherapy, the essence of which is that the "client" for a family therapist is not an individual who manifests certain disorders, but his whole family: psychopathological symptoms are considered as a function of inadequate intra-family communications, manifested in specific rules, myths and patterns of interaction of this family

Key words: family psychotherapy, family psychological counseling, client, psychologist, myths, family communication.

Проблемы психосоциального здоровья семьи являются основными для людей любой профессиональной направленности, любого региона и возраста. Качество психосоциального здоровья семьи – это одновременно показатель адаптации и эволюционной успешности человека и ресурс его развития. Поэтому консультирование в этой области особенно актуально для всех категорий населения. Оно строится на основе универсальных законов развития семьи, исходит из того, что причинами проблем клиента –

семьи являются особенности семьи, как системы, проявляющиеся в ее взаимоотношениях с окружающими и ориентировано на восстановление целостности системы отношений.

Благодаря технологии консультирования в области психосоциального здоровья семьи можно помочь семье проанализировать свою жизнь с различных точек зрения и разработать стратегию развития своей жизни, ориентированную на со-творчество с миром. Для этого в процессе консультирования необходимо уметь организовать такое взаимодействие с клиентом-семьей, при котором происходит трансформация страдания семьи, усиление ее способностей к развитию, осознанному выбору, самостоятельному разрешению кризисов.

У консультантов, которые на практике осуществляли бы процесс психологического сопровождения переориентации семьи из заложника ситуации в со-творца своих отношений и соответственно своей жизни должны быть сформированы компетенции в области психологии здоровья семьи: готовность применять методы и технологии, позволяющие решать диагностические и коррекционно-развивающие задачи; способность к рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий.

Семейная (психо)терапия (family therapy) / семейное психологическое консультирование - один из основных подходов в современной психотерапии, суть которого состоит в том, что в качестве "клиента" для семейного терапевта выступает не индивид, проявляющий те или иные нарушения, а вся его семья: психопатологические симптомы рассматриваются в качестве функции неадекватных внутрисемейных коммуникаций, проявляющихся в специфических правилах, мифах и образцах взаимодействия данной семьи (Шапиро А.З., 1998). Под семейной психотерапией принято понимать комплекс психотерапевтических приемов и методов, направленных на лечение пациента в семье и при помощи семьи, а также на оптимизацию семейных взаимоотношений. Семейная психотерапия – это особый вид психотерапии, направленный на коррекцию межличностных отношений и имеющих целью

устранение эмоциональных расстройств в семье, наиболее выраженных у больного индивида (Мягер В. К., Мишина Т. М., 1976).

Часто понятие "семейная терапия" используют слишком узко — как помощь семье сохраниться, препятствовать ее распаду. Действительную суть подхода семейной терапии можно определить словами ее классика — К. Витакера, отмечавшего, что не имеет смысла говорить об индивиде как о некоей самодостаточной целостности: все мы представляем собой как бы фрагменты семейных систем, пытающихся прожить жизнь, вся индивидуальная и социальная патология которой имеет межличностную, а потому прежде всего внутрисемейную природу. Семейная психотерапия есть область психотерапии, т.е. система «лечебного воздействия на психику и через психику на организм больного» (Карвасарский Б.Д., 1985), которая включает в себя изучение семьи и воздействие на нее социально-трудовой реабилитации. Методы семейной психотерапии применяются, прежде всего, при непсихотических психогенных нарушениях (неврозах, острых аффективных и суицидальных реакциях, ситуативно-обусловленных патологическими нарушениями поведения), при алкоголизме, наркоманиях, психопатиях, психозах и психосоматических заболеваниях. Семейная психотерапия представляет собой особый вид психотерапии, направленный на коррекцию межличностных отношений и имеющий целью устранение эмоциональных расстройств в семье, наиболее выраженных у больного члена семьи («Психотерапия», 2000). Семейная терапия родилась во многом как антагонист традиционных подходов: бихевиорального (Дж. Александер, Р. Дрейкурс и др.), психоаналитического (Н.Аккерман, Р. Скиннер и др.), гуманистического (Сатир В., Роджерс К.) и др. Основное направление семейной терапии - системная терапия (К. Витакер, М.Боуэн, А.З. Шапиро, А.В. Черников и др.), включающая стратегическую (К. Маданес, Дж. Хейли и др.), структурную (С. Минухин и др.), миланскую школу терапии с ее представлением о семейных играх (М.П алазолли и др.), т.д.

В настоящее время границы между различными методами семейной психотерапии стираются. Оставаясь в своей основе системной, за годы своего развития, семейная психотерапия вобрала позитивные моменты структурной, стратегической и когнитивно-поведенческой психотерапии. Так, в структурной терапии, как и в поведенческой, отправным пунктом для психотерапевтического вмешательства служит наблюдение за поведением членов семьи. В стратегической семейной терапии постановка гипотез и задач психотерапевтом сближает его позицию с директивностью поведенческого подхода. Объектом терапии является не только дисгармоничная семья, но и семья, находящаяся в кризисе. Важно найти ресурсы семьи, способности и мотивацию к изменениям, и акцентировать внимание на решении актуальных проблем. Общие цели разных моделей семейной психотерапии можно представить следующим образом:

- ◆ изменение в семье ряда представлений (установок, предположений) о предъявляемой проблеме;
- ◆ трансформация взглядов членов семьи на их проблему от индивидуально-личностного к системному подходу;
- ◆ модификация проницаемости каналов и границ между подсистемами;э
- ◆ создание альтернативных моделей разрешения проблем через прямое или косвенное вмешательство;
- ◆ уменьшение эмоциональной вовлеченности членов семей в симптоматическое поведение одного из ее членов;
- ◆ коррекция различных форм иерархического несоответствия;
- ◆ прерывание дисфункциональных стереотипов поведения, взятых из родительской семьи, вынесение на поверхность важных “незаконченных дел”, открытие семейных секретов,
- ◆ улучшение коммуникативного стиля отношений между членами семьи.

Семейная психотерапия включает описание методов лечения, изучение условий их применения и оценку эффективности, а также методику подготовки психотерапевтов. Кроме того, к области семейной психотерапии относятся еще целый ряд проблем, которые не рассматриваются другими отраслями психотерапии: нормально функционирующая семья, виды семейных нарушений, их профилактика, их влияние на психическое и соматическое здоровье ее членов, диагностика нарушений отношений в семье. В семейную психотерапию входят все те разделы, которые составляют любую отрасль медицины: норма, патология, диагностика, методы лечения и т. д., поэтому иногда говорят о «семейной психиатрии» (Семичев С.Б., 1978, Howells J., 1975).

К семейной психотерапии относятся вопросы медицинского (профилактического, лечебного, реабилитационного) воздействия на семейные отношения. Психотерапия в настоящее время является одним из существующих видов воздействия на семью. Наряду с семейной психотерапией как сферой деятельности врача и медицинского психолога, существуют воздействия педагогические, юридические, экономические. Различия между ними определяются прежде всего их целями. Педагогическое воздействие, например, направлено на помощь семье в решении воспитательных и образовательных проблем (Азаров Ю.П., 1976, Гребенников И.В., 1976; Низова А.М., 1982) и не ставит перед собой медицинских задач, как психологическая консультация, оказывающая помощь супругам в нормализации семейных отношений.

Возникновение семейной психотерапии как мировоззрение и метода относят к 50-м годам нашего столетия и обычно связывают с работами – Н. Аккермана («Психотерапия», 2000). Важную роль в изменении точки зрения психиатров на семью сыграла также практика призерения психически больных в семьях, получившая широкое распространение в России и других европейских странах. С начала XX века в психиатрии постоянно растет интерес к роли семейных факторов в этиологии психических заболеваний. Представители каждого психологического или

психиатрического учения неизбежно выходили на семейные проблемы, предлагая собственную их интерпретацию к пути решения в рамках своих теорий. Теория поля К. Левина, возникшая в 30-е годы XX века., получила развитие в семейно-психотерапевтических концепциях одного из ее видных представителей – О.Баха. Появление «ориентированной на клиента» психотерапии К.Роджерса привело к созданию соответствующей теории семейной психотерапии. Теория интеракции способствовала становлению концепции «двойной связи» Г. Бейтсона и Дж. Хейли (1963) эти и многие другие теории сыграли немалую роль в истории семейной психотерапии.

Существующие классические направления семейной психотерапии – психодинамическое, коммуникативное, поведенческое и др. различаются теоретической ориентацией, трактовкой семьи и ее участия в этиологии психических и соматических заболеваний и применяемыми методами. Психоаналитический (Н. Аккерман, Р. Скиннер, К. Сэджер и др.), поведенческий (функциональный — Дж. Александер, Р. Дрейкурс, А. Эллис и др.) и гуманистический (В. Сатир, К. Роджерс) подходы в семейной терапии являются более традиционными по сравнению с системным подходом, они возникли на стыке семейной терапии и основных теоретических направлений современной психологии. Так, психоаналитическая теория объективных отношений признается в качестве одной из основных теорий, связавших между собой психоанализ и семейную психотерапию (М.Кляйн, З. Фрейд, М.Малер).

Позиция М. Малер близка к позиции Г. Салливана, считавшего что то, как индивид приспосабливается в межличностной ситуации, более важно, чем то, как индивид проявляет свои инстинктивные импульсы. В любых отношениях с другими индивид воспроизводит паттерны эмоционально-поведенческого реагирования, которые были заложены в детстве. Ранние взаимоотношения ребенка и матери оказывают решающее значение на формирование системы Эго и на динамизм Эго. Все это становится каркасом реакций личности, которые фрустрируют будущие отношения с другими людьми.

Специалисты-психоаналитики, занявшиеся психотерапией перенесли внимание с инстинктов на объектные отношения, младенческую зависимость и неполное развитие Эго, создав разновидности положений теорий М. Кляйн (1946) о проективной идентификации. Эти проблемы стали признаваться более важными, чем проблемы Эдипова комплекса и вытесненные инстинкты. Глубинной причиной возникновения психического заболевания стал считаться страх объектных отношений, который может появиться в раннем детстве. Проблемы первых месяцев жизни, когда только начинаются отношения родителей с ребенком, - особенно проблема нарушения восприятия, - лежат в основе психопатологии. Проективная идентификация – это процесс, когда субъект воспринимает другого человека, как бы наделяя его элементами собственной личности и побуждает его к поведению и чувствам, подтверждающим такое восприятие.

Цели психоаналитической семейной психотерапии - изменить личность участников психотерапии таким образом, чтобы они были в состоянии взаимодействовать как целостные здоровые личности на базе нынешней реальности, а не на базе неосознаваемых образов прошлого, т.е. научиться различать паттерны эмоционально-поведенческого реагирования, обслуживающие потребности членов семьи в ситуации «здесь-и-теперь» от паттернов, возникающих в глубоком детстве.

Техники психоаналитической семейной психотерапии: конфронтация, классификация, интерпретация и переработка опыта (Greenson R.R., 1967). Важнейшей является интерпретация. При семейной психотерапии, кроме них к работе с семьями подключались другие, например техники улучшения коммуникативных способностей.

Теоретическое обоснование семейной поведенческой психотерапии содержится в работах Б.Ф. Скиннера, А. Бандуры, Д. Роттера и Д. Келли. Основной принцип поведенческой психотерапии заключается в том, что поведение подкрепляется его последствием (оперантное обусловливание). Отсюда следует, что поведенческий паттерн будет сопротивляться изменениям во всех случаях,

кроме тех, когда возникнут более благоприятные последствия.

Один из подходов к коррекции поведения членов семьи предложен в работе К.Прайор (1992). Она предлагает использовать для этого основные принципы дрессуры, описывая основные ее виды и правила эффективного использования.

Существует несколько правил, управляющих процессом выработки. Некоторые — по крайней мере четыре первых — берут начало из психологических лабораторий и установлены экспериментально. Другие не являлись предметом специального изучения, но рассматриваются всеми, кто имел дело с выработкой поведения, как неотъемлемая особенность: вы всегда знаете (обычно слишком поздно), когда вы нарушили одно из них. Я перечислю эти правила, а затем несколько подробнее

остановлюсь на каждом из них:

1. Повышайте критерий небольшими градациями, чтобы у субъекта всегда была реальная возможность выполнить требуемое и получить подкрепление.

2. В конкретный промежуток времени отработайте что-нибудь одно, не пытайтесь сформировать поведение по двум

критериям одновременно.

3. Прежде чем увеличивать или повышать критерий, пользуйтесь подкреплением текущего уровня ответа, т.е. подкрепляйте любое исполнение данного действия, имеющегося в

данный момент.

4. Вводя новый критерий, временно ослабьте старые.

5. Будьте впереди того, кого вы обучаете: полностью планируйте свою программу выработки так, чтобы в случае внезапного успеха обучаемого, вы знали, что следует подкреплять далее.

6. Не меняйте тренеров на «середине реки»; у вас может быть несколько инструкторов на одного обучающегося, но придерживайтесь одной программы выработки на каждый

из типов поведения.

7. Если одна процедура выработки не приносит успеха, найдите другую, существует столько же способов добиться нужного поведения, сколько инструкторов, способных их придумать.

8. Не кончайте тренировку, не дав положительного подкрепления, это соответствует наказанию.

9. Если навык ухудшается, «возвратитесь к детскому саду», быстро повторите весь процесс выработки с серией легких подкреплений.

Существует также несколько способов избавиться от нежелательного вида поведения. Всего восемь.

Метод 1. «Убить зверя». Это безусловно подействует. Вам никогда больше не придется снова иметь дело с данным поведением у данного субъекта.

Метод 2. Наказание. (Предпочитаемо всеми, хотя оно почти никогда не приносит действительной пользы.)

Метод 3. Отрицательное подкрепление.

Метод 4. Угашение: поведению предоставляется возможность исчезнуть самому по себе.

Метод 5. Выработка несовместимого поведения. (Этот метод имеет особую значимость для спортсменов и владельцев домашних животных.)

Метод 6. Добиться, чтобы данное поведение совершалось по сигналу. (В последующем вы перестанете давать этот сигнал. Это наиболее изощренный метод, применяемый тренерами дельфинов для того, чтобы избавиться от нежелательного поведения.)

Метод 7. «Формирование отсутствия»: подкрепляется все что угодно, кроме нежелательного поведения. (Вежливый способ превратить неприятных родственников в приятных.)

Метод 8. Смена мотивации. (Это основной и самый лучший способ.)

Видно, что есть четыре «злых волшебника», или отрицательных метода, и четыре «добрых волшебника», или методы, использующие положительное подкрепление. У каждого своя роль.

В гуманистической психологии много внимания отводится типологии зрелых и незрелых любовно-семейных

и психотерапевтических отношений. Так, К. Моустакас, выделяет три типа отношений. Три процесса вносят свой вклад в развитие значимых (meaningful), уникальных человеческих отношений. Соответственно, К. Моустакас (Moustacas С., 1995) выделяет три основных способа, которыми человек сознательно принимает участие в жизни других людей и оказывает существенное влияние на характер межличностных отношений, изменяя, углубляя и развивая их.

"Being-In" ("Бытие-в") - способ, при котором человек полностью проникает в мир другого, восприимчив и присутствует открыто. Он искренне знает - процесс слушания для понимания проявлений другого - обязателен, важно, чтобы эти проявления возникали без влияния его собственных восприятий, теорий, выводов, мыслей, или чувств на переживания и поступки другого. "Being-For" ("Бытие-для") - состояние альянса. Человек, консультант занимает сторону другого человека, клиента против всех других, кто хочет принизить, подавить или уничтожить право человека быть или расти. Умения, возможности и компетентность терапевта служат целям личностного роста клиента, его собственного голоса и усилий к самоактуализации. "Being-With" ("Бытие-с") другим человеком предполагает способность строить взаимоотношения и воспринимать другого человека как индивидуального субъекта. Это означает умение слушать чувства, мысли и "теории" других, а также свою собственную точку зрения, позицию. «Бытие-с» включает событие двух людей - «исследователей». Опыт других интернализируется и становится знанием человека, предметом осознания и понимания. «Бытие-с» - отношения на уровне равенства личностных сил, понимания каждым ценности другого. Глубокий контакт с собой делает человека более аутентичным и делает его взаимодействие с другим более осмысленным и наполненным. Внутреннее всегда трансперсонально, межличностные отношения духовны. Терапевт выявляет возможности личностного роста клиента и предвосхищает их развитие прежде формирования интервенции. «Что» в опыте человека (содержательное

описание) и “как” (структурное) синтезируется на пути обнаружения целого (Vaughn L., 1997, Moustakas C., 1995).

“Личностный” взгляд - самый лучший источник познания и путь к более гуманной науке о человеке. Объективно суждение может быть правдой, но оно вряд ли может помочь понять индивидуально неповторимую, конкретную меж-или внутриличностную ситуацию, так как всем людям приходится пройти путь от незрелого поведения к более зрелому. Мечта о браке “made in heaven”, по мнению К.Роджерса, полностью нереалистична: над каждым отношениями между мужчиной и женщиной надо работать, их надо восстанавливать, строить и вносить в них какую-то “свежесть” посредством личностного роста партнеров. Новая модель устойчивых отношений между мужчиной и женщиной строится на постоянном росте самопознания, на открытии самых болезненных и стыдных личностных чувств, на разрешении каждому развиваться вместе или отдельно... осознание страха перед реальными обстоятельствами, которые может включать в себя фраза “Я люблю тебя”... Все эти шаги для Роджерса К. - часть личностного роста, и не важно рано или поздно он начался...

Непреодолимая пропасть случается во взаимоотношениях, основанных на ожиданиях, а не на понимании другого человека. Несоответствие картины хорошего брака реальной картине вызывает внутриличностное и межличностное напряжение. Страх близких взаимоотношений возникает из-за боязни, что может обнаружиться что-то ужасное и подкрепляется иррациональным убеждением, что о настоящих чувствах никто не должен догадываться. Но затем самопонимание приносит с собой чувство расслабления, спокойствия, когда опыт, который отрицался, осознан и сознательно принят как часть личности. Напряжение уходит из взаимоотношений, когда партнеры начинают жить настоящим. С другой стороны, потребность в любви и внимании, становясь очень острой, искажает восприятие.

Одни пары (семейные) справляются с трудностями за счет личностного роста партнеров, а другие находят выход в

сложившейся сложной ситуации в разводе или отдалении друг от друга. Эти пары, по К.Роджерсу (1991) отличаются:

1. представлением о преданности. Важно сознавать, что “быть полностью чьим-то прекрасно только в один момент, но может вести к “затоплению” (submergence of self) себя, что смертельно для взаимоотношений”. Преданность означает представление о партнерстве как длительном процессе, а не контракте: “Мы должны работать вместе над меняющимся процессом наших взаимоотношений, потому что эти отношения обогащают нашу жизнь и нашу любовь и мы желаем этого роста”

2. характером общения: элементы коммуникации:

а) навязчивое чувство не скрывается. но становится предметом обсуждения и совместного исследования: “Я хочу поделиться с тобой своими чувствами, даже негативными” - и тогда созидательный процесс гарантирован.

б) готовность идти на риск: “...есть только один эффект глубокого общения... поделившись своими глубокими чувствами, человек может обнаружить в ком-то похожие чувства”: “Я буду рисковать, прилагая усилия для того, чтобы высказать навязчивые чувства, позитивные или негативные. своему партнеру, - как живущую, существующую часть меня. Потом я буду рисковать дальше, пытаюсь понять ответ, будет ли он обвиняющим, критическим или позитивным...”

в) ликвидация ролей - важное условие развития конструктивных отношений. “Жить в соответствии с ролевыми ожиданиями противоречит реальной жизни в браке как непрерывно меняющемуся процессе... следовать - более или менее слепо- ожиданиям родителей, религии, культуры - значит внести несчастье в развитие взаимоотношений”. Важно понимать, что узнать свои истинные чувства не легко и не просто. На самом деле этому нужно учиться всю жизнь: “Мы будем жить, сами делая свои выборы, руководствуясь глубокими чувствами, на которые способны, а не ожиданиями, правилами и ролями, которые другие жаждут наложить на нас”.

4. Стремление к становлению отдельной личностью. Живые отношения происходят между двумя людьми,

каждый из которых уважает и развивает свое “Я”, когда каждый из партнеров развивается как личность, отношения становятся более наполненными.

а) Происходит открытие себя: “движение к принятию перемен как части себя”, чем больше человек узнает себя, тем больше он способен быть собой.

б) Срывание маски: “в процессе развития человек идет прочь от масок и фасадов”,

в) утверждая ценности. Формируется “внутренний локус развития”, осмысливается ценность, то значение, которое имеет опыт для личности, она переживается на очень глубоком уровне.

г) Рост для обоих. “Если растет только один партнер, а другой препятствует росту, то увеличивается дистанция между ними и взаимоотношения стоят на краю пропасти”.

“Возможно я могу обнаружить стать ближе к многому, что находится внутри меня... не пытаюсь прятать эти чувства от себя... возможно, я могу быть еще более открытым... у меня есть мужество позволить своему партнеру следовать своей дорогой к уникальной личности, которую я с удовольствием бы разделил с ним”

Умение полноценно решать свои проблемы в семье, другой “малой группе” предполагает :

1. научиться открыто выражать свои чувства перед членами семьи, другими людьми

2. постепенно люди осознают, что семейные отношения могут быть построены на основе реальных чувств, а не на основе защитных реакций.

3. Люди пытаются правильно общаться.

Переломным моментом для развития науки о семье было возникновение представления о ней как о системе (Jackson D., 1965). Системный подход в семье означает понимание того, что в ней все взаимосвязано, что она есть единое целое, единый психологический и биологический организм. Д. Джексон, впервые систематически проанализировавший семью как систему, говоря, что семья – это «система, управляемая правилами». Он ввел понятие «семейного гомеостаза». Согласно Джексону, «семейная стабильность», обеспечивающая «семейный гомеостаза»,

является динамическим понятием, а жизнь семьи – это «стабильность в изменяемости». Другая идея, которую развил Д. Джексон, – это существование преобладающих в семьях паттернов (шаблонов) поведения. Он отказался от основополагающих понятий психоанализа – проекции, регресса, индивидуальных мотивов для объяснения поведения человека в семье и ввел понятие «семейные правила», описав три этапа: 1) открытые нормы – налажен открытый обмен информацией о том, кто и что делает в семье; 2) ценности – члены семьи открыто признают, что важно для них, а что – нет; 3) гомеостатические механизмы – их определяют как правила так и ценности и претворяют в жизнь. Д. Джексон пришел к мысли, что дисфункция семьи связана с недостатком правил, обуславливающих изменения. «Семейные правила» – эти немногие устойчиво используемые способы поведения. Все эти правила взаимосвязаны и в совокупности образуют систему семейных взаимоотношений: необходимо выявление (наблюдение за реальным поведением семьи) семейных последовательностей (цепочек семейных правил).

В основе выявления последовательностей лежит процесс выдвижения предположений, их проверка и выдвижение новых. Источники устойчивости семейных последовательностей: семейный гомеостаз и круговые последовательности, осознание устойчивости семейных отношений. Устойчивость, повторяемость – основа основ семейных взаимоотношений. Она важна в первую очередь психологически: «родной дом» – это прежде всего место, где все знакомо, и поэтому там можно расслабиться. Семья противостоит социальному окружению, изменчивому и нередко полному опасностей. Семья повсеместно ассоциируется с надежной гаванью, приютом. Существует связь устойчивости семейных взаимоотношений и особенностей личности члена семьи. Одной из основных задач как самой семьи, так и семейной психотерапии – обеспечение устойчивости семьи, что достигается, прежде всего, выявлением и укреплением механизмов, которыми семья обеспечивает свою устойчивость.

Из собственно семейно-ориентированных направлений современной семейной терапии следует назвать системный подход и его варианты. В теории семейных систем М. Боуэна утверждается, что члены семьи часто из-за груза прошлого не могут действовать независимо друг от друга, что собственно и приводит к внутрисемейной дисфункциональности. Роль семейного терапевта здесь подобна позиции тренера, который учит членов семьи дифференцироваться во внутрисемейном общении. Другим вариантом системного подхода является структурная семейная терапия С. Минухина, направленная, прежде всего, на преодоление неадекватной близости, нечеткости границ между членами семьи. Утверждается, что семейная система является дисфункциональной из-за ее настоящей организации, а не из-за ее истории. Прошлое не является предметом рассмотрения структурных терапевтов, занятых изменением актуальной структуры альянсов и коалиций членов семьи. "Запутанный клубок" (enmeshment) - это понятие характеризует определенную структуру дисфункциональных внутрисемейных взаимоотношений, в которой не поддерживаются индивидуальные различия и границы между семейными подсистемами, а семейные связи переплетены и запутаны. В таких семьях отдельные члены не могут действовать независимо друг от друга.

Стратегическая семейная терапия (Дж. Хейли, К. Маданес, П. Вацлавик, Л. Хоффман, К. Витакер и др.) является наиболее распространенным вариантом системного подхода. Характеризуется активными попытками терапевта сделать членов семьи ответственными друг за друга, более частыми (по сравнению с другими направлениями семейной терапии) встречами с членами семьи по отдельности, формированием терапевтических альянсов и применением техник парадоксальной интервенции. Этот метод семейной психотерапии ориентирован на решение проблем, поэтому другие его названия – «короткая психотерапия», «проблема решающая», «системная». Наиболее крупные представители подхода развивали опыт Г. Бейтсона и М. Эриксона, в фокусе которых - способность терапевта настраиваться на внутренний мир конкретного человека, которого он лечит.

“Главное при работе с пациентами, - наставлял М.Эриксон учеников, - помнить, что каждый индивидуальность<...> Нет двух людей, которые одно и тоже предложение пойму одинаково. Поэтому не пытайтесь нащупать представление людей о самих себе”. Необходимо понять для каждого клиента его собственную схему реальности, определяющую поведение, умение “говорить на языке клиента”.

Многие из представителей стратегической школы объединены рамками семейной коммуникативной психотерапии, выросшей из школы Пало Алто: Г. Бейтсон, Д. Хейли, Д. Джексон и П. Вацлавик. Коммуникативная психотерапия оказала огромное влияние на развитие системной психотерапии в целом. Самый важный ее вклад - способ понимания того, как функционирует семья. Цель коммуникативной психотерапии: «Сознательные действия с целью изменить плохо функционирующие образцы интеракции». Так как интеракции – синоним коммуникаций, это означает, что в процессе психотерапии будут изменены способы коммуникации. Психотерапия начинается с оценки ситуации, для чего используется структурированное интервью, разработанное П. Вацлавиком (1966, 2000).

Основные группы техник семейной коммуникативной психотерапии:

1) обучение членов семьи правилам ясной коммуникации;

2) анализ и интерпретация способов коммуникации в семье;

3) манипулирование коммуникацией в семье с помощью разных приемов или правил:

а) необходимость говорить в первом лице и от себя лично, б) разделение факторов и субъективных переживаний, в) необходимо пользоваться общением «Я – Ты». Такое общение обеспечивает большую ответственность за характер взаимоотношений.

Дж.Хейли считает, что “при столкновении с драматичными отношениями. от нас требуется и драматичное вмешательство “на уровне”, привычном людям. Только вам надо переменить направленность “привычки” - пусть в ней проявится любовь, что-то забавное. Просто

разумное лечение...” Вкладом Дж. Хейли в семейную психотерапию стали различные задания (директивы) членам семьи. Выполнение заданий обеспечивало равенство, каждый член семьи имел право высказывать свое мнение или что-то сделать. Психотерапевт дает задания, как во время сеанса, так и на дом. Цель заданий - изменить поведение членов семьи; найти дополнительный стимул для построения отношений психотерапевта с членами семьи, изучить реакции членов семьи при выполнении ими заданий; осуществить поддержку членов семьи, так как во время выполнения заданий психотерапевт как бы незримо отсутствует. Выполнению заданий способствуют: А) усиление мотивации для выполнения заданий, Б) примеры прямых директив, В) метафорические задания, Г) парадоксальные задания, обоснованные в концепции «двойной связи».

Главная идея К.Маданес - большинство симптомов - а также реакция на них членов семьи - в действительности только метафоры, зеркально отражающий - и одновременно как в кривом зеркале искажающие - все остальные семейные проблемы, прямое выражение которых непременно бы нарушило семейный status quo. “Удивительно, как люди отзываются на перемещение их эмоциональной жизни на “уровень выше”. Чувство благожелательности, умиротворенность становятся неотъемлемыми составляющими терапии, и уже неважно, будут люди вместе или расстанутся - ни гнева, ни обиды они не испытывают. В конце концов не имеет значения, что они решат, - жизнь сложна, кто может сказать, что одно решение лучше. а другое - хуже? Главное, что если вы в мире с другим человеком, вы способны идти по жизни дальше”.

Миланская (М.Палазолли и др.) школа системной семейной терапии иногда рассматривается в составе стратегической семейной терапии, а иногда выделяется в самостоятельное направление системного подхода. Патологические семьи с точки зрения этого подхода характеризуются так называемыми "семейными играми", основанными на ошибочном убеждении, что существует возможность осуществлять односторонний контроль над

межличностными отношениями. В действительности выиграть не может никто и никогда, так как нельзя контролировать систему циркулярных взаимоотношений. Основными принципами Миланского института семейных исследований являются: 1. выдвижение терапевтических гипотез; 2. принцип циркулярности; 3. нейтральность; 4. позитивное истолкование симптомов или проблем клиента и его семьи.

Исходя из этих принципов, можно сформулировать основные шаги семейной системной психотерапии (Эдемиллер Э.Г., 1994): объединение психотерапевта с семьей, присоединение его к предъявляемой семье структуре ролей, формирование психотерапевтического запроса, реконструкция семейных отношений, завершение психотерапии. Все это осуществляется с помощью: А) определения проблемы, Б) обсуждения данной проблемы, В) выделения симптомов (источников) данной проблемы выступающие как сообщение, Г) дискуссии (обсуждения результатов), Д) использования мета-вопросов в семейной психотерапии (эффективность / неэффективность родителей в браке, принесение детей в жертву, семейный миф), Е) заключительного обсуждения, установления диагноза.

Особое внимание в этих подходах уделяется парадоксальным техникам и осмыслению семейного опыта. М.Уолтерз отмечает, что она «не уверена, что я теперь сосредотачиваюсь просто на проблеме. Не думаю, что единственная цель терапии - покончить с симптомом. В равной степени важен процесс, ведущий к снятию симптома. Мы должны осознавать нашу собственную систему ценностей и то, каким образом она отражается в способе нашего психотерапевтического вмешательства. В конечном счете, вопрос сводится к тому, расширился ли опыт и повысилась ли или нет самооценка всех членов семьи» (по Саймон Г., 1996).

Термин "парадокс" (paradox) в семейной терапии обозначает специфические образцы внутрисемейных взаимоотношений и одновременно определенные виды психотехнических приемов. Наиболее известным парадоксом межличностных взаимоотношений в семье

является утверждение "Будь спонтанным!" (поведение не может быть спонтанным "по заказу"). Если адресат парадоксальных высказываний не может от них отстроиться, парадокс им как бы "интериоризируется" и он оказывается в ситуации внутреннего противоречия, имеющей тенденцию к воспроизводству во внутрисемейных взаимоотношениях и возникновению на ее основе у членов семьи ряда психологических проблем и симптомов. Парадоксальные техники семейной терапии состоят в принятии психотерапевтом тех образцов поведения, которых придерживаются клиенты, и в их преднамеренном преувеличении. Клиенты помещаются в условия терапевтической "двойной связи".

Например, психотерапевт может посоветовать матери, ребенок которой отказывается что-то делать, стать гораздо более беспомощной и неадекватной, чем ее чадо, стимулируя последнего к деятельной позиции. Таким образом, парадоксальным поведением и коммуникациям в семье противопоставляются парадоксальное (контрпарадоксальное) поведение психотерапевта.

Дж.Моздзиерч рассматривает людей, поведение которых строится на жестких образцах, как экстремистов, думающих в категориях противоположностей "тезис — антитезис". Например, человек стремится к превосходству (тезис) для того, чтобы преодолеть свое чувство неполноценности (антитезис). Необходимо создать новый синтез (в данном случае равенство), в котором преодолевалось бы мышление на основе дихотомий.

Каждый негативный или симптоматический поведенческий образец несет в себе позитивные и конструктивные возможности. Терапевт может произвести рефрейминг значения данного поведенческого образца, изменив его позитивно и предоставив клиенту возможность по-новому взглянуть на него.

Парадоксальные техники были разработаны Дж.Моздзиерчем и коллегами (Mozdziejcz J., et al, 1976) как форма поощрения клиентов к достижению одновременно нескольких целей:

1) нейтрализовать попытки клиентов контролировать терапевта и других значимых в их жизни людей;

2) успокоить клиентов, стимулируя их без опасения рассматривать симптомы и продолжать их проявлять, снимая таким образом стресс, связанный с ними;

3) зарядить клиентов энергией для новых действий. Клиенты помещаются в условия терапевтической "двойной связи", где если они подчиняются предписаниям терапевта, то взаимодействуют с ним, а если противостоят им, то взаимодействуют со своими близкими. Так же как и М.Эриксон, Дж.Моздзиерч использует сказки, истории и шутки для создания метакоммуникационного пространства по отношению к симптому. Он рассматривает парадокс в качестве стимулирующего и поддерживающего процесса, способствующего установлению позитивного морально-психологического климата в семье.

Описано двенадцать основных парадоксальных техник:

1) дать нейтральный ответ на возбужденную реплику, когда собеседник ожидает от вас агрессии и защиты; 2) разрешить клиентам поддерживать симптом как необходимую и желательную вещь; 3) стимулировать клиентов отложить принятие решения по острым значимым проблемам и, таким образом, жить в той кризисной ситуации, в которой они оказались; 4) запретить клиентам делать то, что они и так не делают для избежания неприятностей; 5) предсказать возвращение симптома; 6) подчеркнуть значение симптома, рассматривая его более серьезно, чем представляет клиент в своих жалобах;

7) защищать причину симптома для его поддержания; 8) переопределить симптом с негативного на позитивный; 9) предписать продолжение негативного поведения под контролем и при сотрудничестве с терапевтом; 10) стимулировать клиентов больше проявлять свой симптом, и делать это все изощреннее; 11) рассматривать симптом как ценное качество, попросить клиентов обучить симптому терапевта; 12) провоцировать клиента, связав негативное поведение с поведением, которым он гордится.

Парадоксальные техники впервые начали активно использовать стратегические семейные терапевты, которые

отталкивались от теории "двойной связи" Г. Бейтсона (Bateson G., 1972): симптомы вызваны стремлением сохранить баланс в семейной системе. Дж.Пэпп (Papp J., 1984), например, постулирует предположения: 1) семья представляет собой саморегулирующуюся систему; 2) симптом является механизмом саморегуляции семейной системы; 3) следует ожидать систематического сопротивления изменен в семье, так как с уничтожением симптома в важной части семейной системы нарушается привычный порядок, что составляет угрозу семье в целом. Семья обычно хочет изменения симптома без изменения системы, которая вызвала симптом. Но это невозможно. Поэтому психотерапия, по существу, представляет собой процесс преодоления сопротивления изменениям.

Если семья сотрудничает с психотерапевтом и принимает рекомендованные изменения, психотерапевт помогает им с помощью прямых предписаний, таких, например, как "неплохо было бы для всей семьи ужинать вместе три раза в неделю". Если же семья выполняет прямые предписания или отказывается их выполнять, парадоксальная работа может оказаться очень полезной. Она направлена прежде всего на прекращение давно сформировавшееся данной семье ригидных, повторяющихся паттернов поведения. Причем семьи, требующие усиления своей структуры и функции контроля в ней, являются не слишком удачными кандидатами для применения парадоксальных техник.

Цель здесь — дать серию радикальных переопределений поведения семьи, ведущего к кризису восприятия клиентов. В результате этого семья не в состоянии смотреть на свое поведение так же, как и раньше, или продолжать функционировать на основе тех же симптоматических поведенческих паттернов. Она должна двигаться к чему-то новому.

Есть три главных этапа парадоксальной интервенции.

1. Переопределение. Проблематичному поведению дается другое название, и оно представляется семье в новом смысловом свете, который поддерживает то, что составляет внутреннюю логику семьи. Поведение каждого члена семьи

описывается как позитивное взаимодействие, которое должно осуществляться в соответствии с интересами всей семьи. Психотерапевт указывает, что симптом необходим для существования и стабильности семьи. Гнев переопределяется как забота, страдание как самопожертвование, а отдаление как путь к сближению.

2 Предписание. Психотерапевт предписывает членам семьи продолжать вести себя так, как они вели себя раньше, потому что семья нуждается в том, чтобы все оставалось без изменений. Открытое и сознательное проигрывание цикла, лежащего в основе функционирования системы, способствует тому, что семья теряет свою силу создавать симптом. Секретные правила раскрываются, и члены семьи берут на себя ответственность за свои действия. Простое поощрение членов семьи продолжать вести себя так, как они ведут, не будет эффективным, если не связать это поведение с функционированием семьи как целого. Предписание должно отражать самую суть функционирования данной семейной системы. Только в этом случае семья почувствует к нему отвращение и будет активно искать новые способы внутрисемейного функционирования.

3. Ограничение. Когда в семье начинаются изменения, психотерапевт предупреждает ее членов об опасности тех негативных последствий, которые они могут вызвать. Психотерапевт занимает парадоксальную позицию и должен максимально ее придерживаться, в частности, неохотно принимать все изменения в семье. Типичная реакция психотерапевта, получившего подготовку в области поведенческой теории, — положительно подкрепить желаемые поведенческие изменения, поскольку они уже реально произошли. Однако это действие не является парадоксальным, так как парадокс скорее связан с противодействием клиентов, чем с сотрудничеством. Поощряя клиентов практиковать новое поведение, психотерапевт может на деле стимулировать их к противоположному поведению, направленному на возвращение предыдущего паттерна. Существуют интервенции, основанные на открытом неповиновении, а также базирующиеся на «неповиновении — согласии». Как

та, так и другая опираются на сопротивление клиентов изменениям.

Второй вид парадоксальной интервенции опирается как на членов семьи, настроенных на противодействие, так и на членов семьи, настроенных на сотрудничество. Настроенным на сотрудничество членам семьи предлагается парадоксальная интервенция, а настроенным на противодействие — прямая. Ожидается, что последние будут действовать вопреки рекомендациям. Например, молодая супружеская пара страдает от постоянного вмешательства своих родителей и других родственников, отвергающих все призывы ограничить их заботу. Супружеской паре дается инструкция поблагодарить родственников и родителей за помощь и попросить их проявлять еще больше внимания.

Имеется также ряд оригинальных направлений в семейной терапии, непосредственно не привязанных к названным выше подходам и подучивших развитие благодаря авторитету их создателей. К ним, прежде всего, следует отнести контекстуальный подход И. Боузормени-Нейг, символический подход, основанный на личном опыте (К. Витакер). Современная семейная терапия также подразделяется на супружескую, терапию развода, сексуальную. В настоящее время все более широкое распространение получает краткосрочная семейная терапия.

В отечественной науке начало развитие семейной психотерапии связано, прежде всего, с работами В.К. Мягер (1968, 1973, 1976), Т.М. Мишиной (1974), В.М. Воловика (1973, 1975), А.М. Захаров (1973, 1978), Э.Г. Эйдемиллера (1973). Развитие семейной психотерапии происходит в тесном взаимодействии с другими отраслями психотерапии, прежде всего индивидуальной и групповой. Сходны их цели — лечение, профилактика, реабилитация, во многом близки области психологии и психиатрии, на которые они опираются. В частности в развитии отечественной психотерапии — как групповой и индивидуальной, так и семейной, — значительную роль играют концепция деятельности (Леонтьев А.Н. 1983), психологическая теория групп (Петровский А.В. 1986), теория восприятия человека человеком (Бодалев А.А. 1965, 1983).

В последние годы в нашей стране происходит интенсивное развитие службы семьи; возникает широкий круг учреждений и организаций самого различного профиля, ставящих своей целью содействие семье, помощь в преодолении ее трудностей (Обозова А.Н. 1984; Копьев А.Ф. 1986). К настоящему времени сформировалось значительное число всевозможных видов помощи семье: семейные консультации, службы знакомств, различные виды семейного просвещения и самообразования (семейные университеты, факультеты, лектории), сексологические, педиатрические, педагогические кабинеты.

Важнейшими характеристиками семьи являются ее функции, структура и динамика. Жизнедеятельность семьи непосредственно связана с удовлетворением определенных потребностей ее членов, функциями семьи.

Воспитательная функция семьи состоит в том, что удовлетворяются индивидуальные потребности в отцовстве и материнстве; в контактах с детьми и их воспитании; в том, что родители могут «реализоваться» в детях. Хозяйственно-бытовая функция семьи заключается в удовлетворении материальных потребностей членов семьи (в пище, крове и т.д.), содействует сохранению их здоровья. Эмоциональная функция семьи – удовлетворение ее членами потребностей в симпатии, уважении, признании, эмоциональной поддержке, психологической защите. Функция духовного (культурного) общения – удовлетворение потребностей в совместном проведении досуга, взаимном духовном обогащении, она играет значительную роль в духовном развитии членов общества. Функция первичного социального контроля – обеспечение выполнения социальных норм членами семьи, в особенностями теми, кто в силу различных обстоятельств (возраст, заболевание и т.п.) не обладает в достаточной степени способностью самостоятельно строить свое поведение в полном соответствии с социальными нормами. Сексуально-эротическая функция – удовлетворение сексуально-эротических потребностей членов семьи. (это такие особенности ее жизнедеятельности, которые затрудняют и препятствуют выполнению семьей ее функций. Способствовать нарушениям может весьма широкий круг

факторов: особенности личностей ее членов и взаимоотношений между ними, определенные условия жизни семьи.

Структура семьи – т.е. состав семьи и число ее членов, а также совокупность их взаимоотношений.

Анализ структуры семьи дает возможность ответить на вопрос, каким образом реализуется функция семьи: кто в семье осуществляет руководство и кто является исполнителем, как распределены между членами семьи права и обязанности. Нарушение структуры семьи – это такие особенности, которые затрудняют или препятствуют выполнению семьей ее функции. Например, неравномерность распределения хозяйственно-бытовых обязанностей между супругами является нарушением структуры взаимоотношений в семье, поскольку препятствует удовлетворению ряда потребностей того супруга, который взял на себя основную нагрузку (потребностей в воспитании физических сил, в культурном, духовном обогащении).

Динамика семьи. Функции и структура семьи могут изменяться в зависимости от этапов ее жизнедеятельности.

Существуют различные системы выделения основных этапов жизненного цикла. Наиболее известна система «стадий», где в качестве основного признака разграничения стадий используется факт наличия или отсутствия детей в семье и их возраст (Duvall E.M, 1957). Е.Дюваль (Duvall E.M, 1957) выделил следующие фазы в жизненном цикле семьи (по Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В., 1999):

1. Вовлечение. Встреча супругов, их эмоциональное притяжение друг к другу.
2. Принятие и развитие новых родительских ролей.
3. Принятие в семью новой личности (ребенка). Переход от диадных отношений супругов к отношениям в треугольнике.
4. Введение детей во внесемейные институты.
5. Принятие подростковой независимости детей.
6. Экспериментирование с независимостью.
7. Подготовка к уходу детей из семьи.
8. Уход детей из семьи, принятие их ухода, жизнь супругов «глаза в глаза».
9. Принятие факта ухода на пенсию и старости.

Важнейшие фазы супружеских отношений таковы: выбор партнера, романтизация отношений, индивидуализация стиля супружеских отношений и формирование правил, стабильность / изменяемость, фаза экзистенциональной оценки. В нашей стране наибольшую известность получила периодизация Э. К. Васильевой (1975), выделившей пять стадий жизненного цикла:

1. Зарождение семьи: с момента заключения брака до рождения первого ребенка.

2. Рождение и воспитание детей: заканчивается с началом трудовой деятельности хотя бы одного ребенка.

3. Окончание выполнения семейной воспитательной функции, когда на попечении родителей не остаются дети.

4. Дети живут с родителями, и хотя бы один из детей не имеет собственной семьи.

5. Супруги живут одни или с детьми, имеющие собственные семьи.

На протяжении всего жизненного цикла семья постоянно сталкивается с самыми различными трудностями и неблагоприятными условиями – болезни, жилищно-бытовые неудобства, конфликты с социальным окружением, последствия широких социальных процессов (война, социальные кризисы и т.п.). В связи с этим перед семьей часто возникают непростые проблемы, которые могут отрицательно сказаться на ее жизни. В целом семейное нарушение представляет собой сложное образование, включающие факторы, его обуславливающие (трудность), неблагоприятные последствия для семьи и ее реакцию (в частности, осмысление нарушения членами семьи).

Нормально функционирующая семья – это семья, которая ответственно и дифференцированно выполняет свои функции, вследствие чего удовлетворяется потребность в росте и изменениях как семьи в целом, так и каждого ее члена. Наиболее часто в работе с дисфункциональными семьями встречаются следующие проблемы: ошибочный выбор партнера, незавершенные отношения с родительской семьей, утрата иллюзий, переживание растерянности,

супружеская измена и угроза развода, гражданский брак как попытка избежать ответственности.

Исследования в этой области идут в основном в двух направлениях. Первое - исследование семьи в условиях трудностей, возникших в силу неблагоприятного воздействия социальных процессов: войн, экономических кризисов, т.п. Второе – изучение «нормативных стрессов» - трудностей, встречающихся в обычных условиях, связанных с прохождением семьи через основные этапы жизненного цикла, а также возникающих, когда что-то нарушает жизнь семьи: длительная разлука, развод смерть одного из членов семьи, т.д. (Russell C., 1974; Wallerstein J., Kelly J., 1975; Sheehy S., 1976). Все эти обстоятельства приводят к многочисленным сложным последствиям – к проявлениям нарушений в жизни семьи. Это, с одной стороны, нарастание конфликтности взаимоотношений, снижение удовлетворенности семейной жизнью, ослабление сплоченности семьи; с другой, – умножение усилий членов семьи, направленных на ее сохранение, и возрастание сопротивления трудностям.

Одним из важных, с точки зрения семейной психотерапии, последствий нарушений является их психотравмирующее действие – неблагоприятное воздействие на психическое здоровье индивида. Семья, столкнувшаяся с трудностью, более или менее активно противодействует ей, стремится предотвратить ее неблагоприятные последствия. Исследования показывают, что семья на трудности реагирует весьма различно. В одних случаях трудности оказывают явное мобилизирующее, интегрирующее воздействие; в других, напротив, ослабляют семью, ведут к нарастанию в ней противоречий.

Психическая травма – это психическое переживание, в центре которого находится то или иное, своеобразно осмысливаемое личностью, эмоциональное состояние. Психотравмирующее переживание – это состояние, воздействующее на личность в силу его выраженности (остроты), длительности или повторяемости и личностной значимости. Психотравмирующими считаются негативные переживания, которые могут быть причиной определенной

клинической патологии (Анохин П.К., 1979, Канторович Н.В., 1967): неврозов, реактивных расстройств, пограничных нервно-психических расстройств.

Это состояния неудовлетворенности, тоски, подавленности (субдепрессивные состояния), тревоги, страха, беспокойства, неуверенности, беспомощности (состояние фобического круга), эмоциональная напряженность, а также сложные совокупности состояний, возникающих при наличии внутреннего конфликта, столкновение индивида с непомерными препятствиями (Губачев Ю.М., Иовлев Б.В., Карвасарский Б.Д.). Патогенная ситуация – совокупность факторов, непосредственно обуславливающих психотравмирующее переживание. Ведущая роль семьи в возникновении патогенных ситуаций и психотравмирующих переживаний определяется рядом обстоятельств:

1. ведущей ролью семейных отношений в системе взаимоотношений личности,
2. многосторонностью семейных отношений и их зависимостью друг от друга,
3. особой открытостью и, следовательно, уязвимостью члена семьи по отношению к различным внутрисемейным влияниям, в том числе и травмирующим.

Психические травмы семейной этиологии, как и любые другие, могут быть единичными и повторными, короткими и длительными (Канторович Н. В., 1967). Длительность семейных отношений создает особенно благоприятные предпосылки для длительно действующих, закономерно и часто повторяющихся психических травм. Особенно важную роль играют четыре вида переживаний: состояние глобальной семейной неудовлетворенности, «семейная тревога», семейно-обусловленное непосильное нервно-психическое и физическое напряжение; чувство вины. Патогенная семейная ситуация, обуславливающая возникновение данного переживания, - резкое расхождение между реальной жизнью семьи и ожиданиями индивида. Следствием этой патогенной ситуации является состояние фрустрации, осознаваемой или неосознаваемой. Фрустрация,

в соответствии с общепсихологическими закономерностями ее проявлений, порождает многочисленные последствия, часть которых при их достаточной выраженности и наличии определенных личностных особенностей приводит к различным психогенным заболеваниям. Характер травмирующего влияния неудовлетворенности зависит от степени осознанности данного состояния.

Под «семейной тревогой» понимаются состояния тревоги у одного или обоих членов семьи, нередко плохо осознаваемые и плохо локализуемые. Характерным признаком данного типа тревоги является то, что она проявляется в сомнениях, страхах, опасениях, касающихся, прежде всего, семьи – здоровья ее членов, их отлучек и поздних возвращений, стычек и конфликтов, возникающих в семье. Тревога эта обычно не распространяется на внесемейные сферы – на производственную деятельность, на родственные, межсоседские отношения и т.п. В основе «семейной тревоги» лежит плохо осознаваемая неуверенность индивида в каком-то очень для него важном аспекте семейной жизни: неуверенность в чувствах другого супруга, неуверенность в себе. Индивид вытесняет чувства, которое может проявиться в семейных отношениях и которое не вписывается в его представления о себе. Важными составляющими «семейной тревоги» являются чувство беспомощности и ощущение неспособности вмешаться в ход событий в семье, управлять им.

Чрезмерное нервно-психическое напряжение является одним из основных психотравмирующих переживаний. Большое значение в раскрытии природы этого состояния имеют работы И. П. Павлова. Основываясь на учении о высшей нервной деятельности, он выделил следующие источники перенапряжения: перенапряжение тормозного процесса, подвижности нервных процессов, столкновение (или ошибка) противоположных процессов (Павлов И. П., 1951). Семья участвует в формировании непосильного нервно-психического напряжения личности несколькими способами:

1. создавая для индивида ситуации постоянного психологического давления, трудного или даже безвыходного положения.

2. создавая препятствия для проявления членами семьи определенных, чрезвычайно важных для них чувств, для удовлетворения существенных потребностей.

3. создавая или поддерживая внутренний конфликт у индивида.

Чувство вины перед другими членами семьи или перед семьей в целом также может достигать значительной интенсивности. Индивид (более или менее осознанно) чувствует себя помехой для окружающих, виновником (действительным или мнимым) всех семейных неудач, склонен воспринимать поведение других членов семьи как обвиняющее, укоряющее, хотя в действительности оно таковым и не является. Поведенческие проявления чувства вины: с одной стороны, «оправдательная активность» - индивид прелагает огромные усилия, чтобы стать полезным семье, оправдать свое существование; с другой стороны, стремление занимать как можно меньше места – минимализм притязаний, крайняя уступчивость, склонность брать на себя вину за действительные и мнимые упущения.

Семейно-обусловленные психотравмирующие переживания являются тем фактором, который способствует трансформации нарушения жизнедеятельности семьи в нервно-психическое или соматическое расстройства индивида. Выявление описанных состояний требует тщательного и вдумчивого ознакомления с жизнью семьи. Особенно информативны при этом прямые (выражаемые вербально) и косвенные (проявляющие в интонации, часто помимо воли) оценки членов семьи различных сторон жизни семьи.

Однако семья – не единственный источник патогенных ситуаций:

1. семья выступает как фактор сенсбилизации ее члена к психической травме.

Семья выступает в качестве фактора сенсбилизации различными путями:

а) через формирование неспособности противостоять психической травме.

б) через воздействие на психическую сопротивляемость.

в) через формирование представления индивида о потогонной ситуации и ее оценки. Семья играет важнейшую роль в формировании представления ее членов о самых различных сторонах жизни.

2. Семья выступает как фактор, закрепляющий действие психической травмы.

3. Семья выступает как фактор формирования индивидуальных способов противодействия травме, «семья как психотерапевт» (Менегетти А., 1993-2000, Эйдемиллер Э.Г., юстицкис В.В., 2000, Добрович А.В., 1991, др.).

Итак, семья выступает в качестве важного источника психической травматизации, прежде всего, прямого - как значимый источник психогенных переживаний. Существуют также различные способы косвенного участия семьи в процессе травматизации – она определяет уязвимость своих членов по отношению к травме, длительность последствий травмы, ее устойчивость к терапевтическим воздействиям.

Следующей проблемой при анализе семьи как целостной системы, оценке возможности оказания психологической помощи каждому из ее членов является учет того факта, что жизнь каждого человека, его поведение в своей семье во многом определяется особенностями его родной семьи, влиянием предков (“исторически ориентированные подходы”).

При рассмотрении влияния предков на жизнь человека в транзактном анализе – Э. Берн (1993-1999), М. Джонс и Д. Джонгвард (1996) - в качестве основного понятия используют “жизненный сценарий”. Он записывается в “Я” ребенка через транзакции родителей. По мере роста дети научаются играть определенные роли и бессознательно ищут тех, кто играет дополнительные роли. Эти сценарии и роли в разной степени конструктивны или деструктивны.

Большое значение имеет личный опыт и сценарии, усвоенные в процессе взаимодействия с родителями и прародителями. Сюда относятся действительные транзакции

между детьми и их прародителями, оказывающие сильное влияние на формирования сценария ребенка. "В целом, как показывает мифология и практика, к прародителям относятся с благоговением или ужасом, тогда как родители вызывают восхищение или страх", — пишет Э.Берн. (1993, с.195). Типы отношения к предкам таковы: 1) гордость за предков, 2) идеализация, 3) соперничество, 4) личный опыт. Изначальное чувство благоговения и ужаса оказывает воздействие на общую картину мира в представлении ребенка на ранних этапах формирования его жизненного сценария.

Помимо личных сценариев, формирующихся в детстве в результате непосредственного влияния членов семьи, отдельно выделяется понятие "эписценария" для описания сценариев, которые передаются в оформленном виде и из поколения в поколение "как горячая картофелина". В рамках транзактного анализа выделяются не только личные, но также семейные и культурные сценарии. "Жизнь личности — это единственная в своем роде драма, которая может включать элементы семейного и культурного сценария," — пишут М. Джеймс и Д. Джонгвард (1996, с.84).

Культурные сценарии — это те принимаемые и ожидаемые драматические формы, которые происходят в данном обществе. Они определяются словесными и молчаливыми соглашениями, разделяемыми большинством людей. Культурные сценарии имеют темы, характеры, ожидаемые роли (в том числе относительно пола), ремарки, костюмы, декорации и финальный занавес. Они содержат такие детали, как позы, жесты, действия и формы проявления эмоций. Они отражают то, что обычно понимается под национальным характером. Сходная драма может повторяться из поколения в поколение.

Внутри больших и сложных культур существует много субкультуры. Каждая субкультура, независимо от того, по какому признаку образована, создает свои сценарии. Но они могут одновременно утвердиться только в терпимой более крупной культуре. Культурные и субкультурные сценарии передаются из поколения в поколение. Эта передача обычно осуществляется через семью. Каждая семья имеет

драматические модели, которые содержат элементы культурных сценариев. Некоторые семьи, однако, развивают свой особый ряд драм и настаивают на том, чтобы дети исполняли роли, соответствующие традициям семьи. Семейный сценарий содержит установленные традиции и ожидания для каждого члена семьи, которые успешно передаются из поколения в поколения. Член семьи, который не осуществляет ожидаемый сценарий часто воспринимается как белая ворона. Однако некоторым семейным сценариям как раз может требоваться такой человек, чтобы развернуть действия на семейной сцене.

Не все семьи непрерывно продолжают семейные сценарии. Иногда от них избавляются намеренно. Некоторые сценарии меняются под воздействиями внешних социальных влияний. Другие традиции умирают сами, потому что их трудно поддерживать в условиях быстро меняющихся обстоятельств. (Этот процесс может переживаться как "культурный шок")

Когда старые ожидания и традиции отброшены или их дальнейшее продолжение становится невозможным, возникают новые сценарии. Переживание смены сценария может быть "болезненным или приятным, разобщающим или объединяющим, восприниматься как улучшение или как ухудшение." (Джеймс М., Джонгвард Д., 1996, с.94).

Одни семейные сценарии способствуют успеху, другие — неудаче. Некоторые семьи переписывают свои сценарии, способствуя изменениям. Неудачный или ни к чему не ведущий сценарий может быть результатом нереальных или неверных планов. Например, ребенка нужно поощрять к тому, чтобы сделать определенного рода карьеру, но в то же время, не дать никаких сообщений о том времени, способностях, усилиях и деньгах, которые для этого необходимы.

Хотя все родительские предписания являются в различной степени конструктивными, деструктивными и непродуктивными, некоторые родители, по причине каких-либо собственных отклонений, передают своим детям явно деструктивные предписания. М.Джеймс и Д.Джонгвард отмечают, что личность, которая живет, следуя

деструктивным предписаниям, проклята, заколдована, и поэтому отказывается поступать в соответствии с собственными потребностями. Некоторые люди, имеющие сценарий с "проклятием" имеют еще и контрсценарий, полученный позже. Эти контрсценарии часто основаны на лозунгах, подобных предписаниям. Контрсценарии так же могут быть неудачными. Неудачный семейный сценарий, по мнению представителей этого направления терапии, можно изменить. Осознающий человек может определить линию своих жизненных планов и переписать свою драму в соответствии со своей неповторимой индивидуальностью. Большинству людей это дается нелегко, многим не дается совсем. Но те люди, которые научились осознавать свою индивидуальность, могут заново принять решение в пользу своих настоящих возможностей. Они могут из "Проигрывающих" превратиться в "Выигрывающих". Иногда для этого необходим настоящий "Спаситель", в роли которого может выступить психотерапевт (Джеймс М., Джонгвард Д., 1996, с.94).

Теория семейных систем М.Боуэна (1993). Среди положений теории семейных систем М. Боуэна (Bowen M., 1992) есть два, относящихся к феномену трансляции семейного опыта: процесс трансляции в поколениях (multigenerational process) и отрыв (cut-off). Процесс трансляции, по М.Боуэну, определяет функционирование как отдельных индивидов, так и семьи в ряду поколений. По словам М.Керра (Kerr M.E., 1992), теория М.Боуэна предполагает, что индивидуальные различия в функционировании и самофункционировании семьи в целом в нескольких поколениях закономерно связаны. Хотя каждая семья, будучи прослежена в достаточном количестве поколений, имеет тенденцию порождать людей на обоих полюсах оси функционирования, равно как и индивидов в любой точке этой оси, вариации в функционировании членов семьи обычно не очень различаются в течение такого короткого периода, как три поколения. Тревога, поведенческие и эмоциональные структуры передаются от одного поколения к другому через взаимоотношения между дедами (бабушками), родителями и внуками.

Понятие отрыва в теории М.Боуена описывает степень контакта между членами семьи и меру его утраты. Это может относиться как к вертикальным (между поколениями), так и к горизонтальным (внутри одного поколения) связям. До определенной степени отрыв может быть естественным процессом, благодаря которому дети приобретают автономию от своих родителей, оказываясь способными образовать свою взрослую семью. Отрыв может быть географическим или физическим, эмоциональным, психологическим или социальным. Его причиной могут послужить как внешние события, так и внутренние эмоциональные процессы в семье. Интенсивный эмоциональный отрыв определяется как полный эмоциональный разрыв с важными членами семьи. Индивид или семья, эмоционально отчужденные от значимых других, не в состоянии разделять с ними важные мысли, чувства, подходы к решению тех или иных проблем. Интенсивность эмоций, которая могла бы быть разделена со значимыми другими в широком кругу семьи, обращается внутрь, направляясь на сиюминутные взаимоотношения, затрагивающие ядро семьи или друзей. Далеко не все взаимоотношения способны устоять перед сохраняющимся в течение длительного времени уровнем интенсивности, который запускается эмоциональным отрывом от более широкой системы. Такие отношения портятся, и при этом по крайней мере у кого-то одного из участников развиваются неблагоприятные соматические, психические или социальные симптомы.

Феномен отрыва связан с благополучием-неблагополучием существования человека или с эффективностью его функционирования. Интенсивный эмоциональный отрыв должен коррелировать с более тяжелыми психологическими, социальными и физическими проблемами. Напротив, спокойный баланс автономии и контакта между поколениями должен сочетаться с менее тяжелыми проблемами в семье. Отрыв и функционирование не находятся в линейной причинно-следственной связи. Но между этими факторами существует сильная корреляция.

Процесс эмоциональной отстраненности, имеющий место в течение ряда поколений, может привести к серьезным нарушениям у детей в семье. Общество, поддерживающее истинную связь со своим прошлым, знающее и осмысливающее прошлые события (как плохие, так и хорошие), должно наиболее успешно справляться с социальными, экономическими и политическими требованиями настоящего

М. МакГолдрик и Р. Герсон, последователи М. Боуэна, описывают предложенный им метод генограмм: "семейные паттерны могут передаваться от поколения к поколению. Эти повторяющиеся паттерны могут быть найдены в генограммах и проявляются как паттерны функционирования, отношений и семейной структуры. Обнаружение неэффективных паттернов часто может помочь семье избежать их повторения в настоящем и передачи в будущее." Указав на повторения паттерна, терапевт помогает клиенту понять его способ адаптации к ситуации, после чего можно произвести изменение, позволяющее прекратить этот процесс.

Паттерны функционирования. Функционирование членов семьи может повторяться в нескольких поколениях. В этом случае от поколения к поколению передается конкретный стиль функционирования (адаптивный или дезадаптивный) или способ решения проблем, причем эта передача происходит не обязательно в линейной манере (у отца-алкоголика могут быть дети-трезвенники, а уже их дети могут опять начать пить). Часто оказывается, что проблема, с которой обращается семья, возникла в предыдущих поколениях. Большое количество симптоматических паттернов, таких как алкоголизм, инцест, физические симптомы, насильственное поведение, суицидальная направленность, имеют тенденцию повторяться в семье от поколения к поколению.

Паттерны успеха и паттерны неудач могут быть мультипоколенческими и передаваться одновременно. Иногда они распределяются между членами семьи (например, в каждом поколении есть счастливый сын и дочь-неудачница), а иногда одному члену семьи достаются все.

Другой типичный паттерн функционирования — чередование "успешных" и "неуспешных" поколений (так, например, в семьях знаменитых людей репутация и достижения старшего поколения иногда оказывают непосильное давление на младшее). Из поколения в поколение могут передаваться и специфические паттерны (например, суеверность, профессиональная направленность, характер сексуальной активности и т.п.).

Паттерны отношений. Паттерны близости, дистанции, конфликтов и т.д. тоже могут повторяться в поколениях. Генограммы, рассматривая несколько поколений, часто показывают сложные отношенческие паттерны, которые иначе были бы пропущены. Обнаружение таких паттернов может помочь семье избежать их повторения в следующих поколениях.

Структурные паттерны. Для семейных паттернов типично усиление с повторением структуры семьи. Людям, живущим в структурных паттернах, похожих на паттерны предыдущих поколений, свойственно повторять и прочие их паттерны. Следовательно, исследуя повторение функционирования и отношений, необходимо обращать внимание на повторение семейной структуры (например, у человека из семьи с разводами в трех поколениях может возникнуть ощущение, что развод — почти норма).

Таким образом, повторение паттернов функционирования, отношений и семейной структуры в предыдущих поколениях увеличивает вероятность их повторения в настоящем и будущем. Обнаружение этих паттернов дает возможность членам семьи изменить их. В прояснении семейных паттернов и состоит суть использования генограмм. При прояснении проблемных паттернов генограмма может послужить "гидом" для клиента

Теория В. Сатир Вирджиния Сатир (Satir V., 1992) обращала особое внимание на дисфункциональные структуры взаимоотношений, которые, по ее мнению, неосознанно заимствуются ребенком (преимущественно в возрасте от 0 до 5 лет) от родителей и "записываются" в его психике. Впоследствии они порождают основные проблемы в его собственной семье. В своей терапевтической работе,

особенно в изобретенной ею знаменитой процедуре "реконструкции семьи", В.Сатир удавалось подводить клиентов к новым, более здоровым, формам взаимоотношений с родителями, равно как и к пониманию проблем, возникших у родителей в их собственном детстве. Происходящие при этом эмоциональные инсайты В.Сатир рассматривала как следствие мощного терапевтического действия воссоединения со здоровыми корнями, или "ресурсами" семьи.

В.Сатир предложила циркулярное интервью (circular interview) - технику семейной терапии, суть которой состоит в том, что психотерапевт спрашивает одного из членов семьи, как относятся друг к другу двое других. В отличие от прямых вопросов о внутрисемейных взаимоотношениях такая техника дает более существенную информацию как психотерапевту, так и семье.

Каждый, кто хоть когда-то являлся членом семьи, но потом покинул ее по каким-то причинам, навсегда оставляет глубокий след в сознании своих близких. Воспоминания о нем играют важную роль в происходящих событиях, но чаще всего это негативная роль. Если оставшиеся члены семьи не смирились с разлукой, то "дух" ушедшего будет витать над ними и вмешиваться в жизнь семьи. Однако неблагоприятное влияние "духа" ушедшего может исчезнуть, как только семья окончательно осознает потерю и смирится с разлукой.

У детей, которые не оплакивали смерть любимого человека, не видели его мертвым и не переживали чувство потери, могут возникнуть серьезные проблемы в эмоциональной сфере.

Вообще, любые неотрагированные потери могут обернуться серьезными психологическими травмами. П.Норман - автор концепции "незавершенного процесса горевания" ("unresolved mourning process") - пишет, что тогда человеку нужно пройти через соответствующий ритуал в символической форме в психотерапии (1994, др.).

Л.Гордон, одна из последователей школы В.Сатир, - автор программы "Пары" ("PAIRS" Programm) шестнадцатинедельной терапевтической программы для

семейных пар — пишет, что необходимо выяснить, есть ли в семье отрывы (разводы, деда, проклинаящие своих сыновей, вражда между сестрами, дядя, уехавший и порвавший все связи со своими родителями, и т.п.). Часто имевшиеся в жизни клиента или в прошлом его семьи отрывы влияют на его отношения сегодня. Любой отрыв (из-за смерти или эмоциональной либо географической дистанции) ощущается как ампутация, нормальный ход энергии блокируется, и могут возникать "фантомные боли".

"Некоторые люди полагают, что если важные отношения прекратились, можно избежать переживания боли, гнева или чувства потери. Это не так. Если эти чувства замораживаются, то лимитируется способность быть эмоционально открытым и доверять в будущих отношениях. Кроме того, невыраженные чувства могут переноситься на новые отношения и вызывать неадекватное поведение."

Обнаружение и анализ отрывов в собственной истории может помочь клиенту прекратить неэффективный паттерн поведения. Решить проблемы, связанные с болезненными эмоциональными отрывами, непросто, пока они не осознаны, и лишь когда отрывы найдены, можно произвести изменения.

В руководстве для программы "Пары" Л.Гордон обращается к другим аспектам темы влияния прошлого семьи на жизнь личности, опираясь при этом на различные теории семейной терапии." Каждый из нас произошел от мужчины и женщины: отца и матери. Наши родители или люди, воспитавшие нас, оказали сильное влияние на наше развитие. Каждый из нас мог иметь сестер или братьев, которые тоже повлияли на то, чем мы стали. И каждый из родителей испытал воздействие семей, в которых вырос, воздействие личности родителей, жизненных ситуаций, трудностей, с которыми приходилось бороться, уроков, которые они извлекли из этой борьбы и передали своим детям."

Изучение своей семейной истории помогает человеку узнать, как она повлияла на его жизненный "сценарий". Родители и семьи, в которых росли они сами, их образ жизни, их взаимоотношения друг с другом — даются свыше

и влияют на отношения, установки и чувства личности. Все, что личность получила от своей семьи, продолжает влиять на ее жизнь.

Восстанавливая прошлое, можно увидеть гораздо больше альтернатив. У человека мало шансов изменить свое поведение до тех пор, пока он не понял, кто он и откуда пришел. Жизненные сценарии складываются под влиянием ранних уроков относительно того, как обращаться со своими чувствами, можно ли доверять людям, хорошо или плохо быть физически близким с людьми. Возможности сильно расширяются, если можно решить: "Это я хочу сохранить, а от этого хочу отказаться, это хорошо для меня, а вот это не приносит мне больше пользы." Для этого необходимо выяснить влияние многих людей и их взаимоотношений на жизнь личности.

Выясняя способы поведения и структуры взаимоотношений в семье, важно найти именно те, которые человек теперь воспроизводит в своих собственных отношениях, не всегда это осознавая. Знание истоков данного поведения ставит человека в лучшее положение — он может отступить назад и сказать: "Хорошо, может быть, мне стоит это изменить". То, что передано нам предыдущими поколениями, иногда принимается нами слишком безусловно."

Родительская семья влияет на формирование культурных ценностей, норм поведения и ролевых функций в новой семье. Часто проблемы новой семьи отражают конфликты и ожидания, имевшие место в родительской семье.

В семье существуют "семейные правила" — нормы поведения или ценности, которые обычно открыто не обсуждаются, но определяют повторяющиеся способы взаимодействия членов семьи. Они действуют как требования к стилю поведения. К ним, например, относятся правила относительно того, что можно, а что нельзя говорить, как разрешать конфликты, как обращаться со своими чувствами, кто, что и когда должен делать. Все это относится к поведению как взрослых, так и детей.

В семье существует также особая "балансовая книга". Эмоциональные "задолженности" и "авансы", которые образовались в родительской семье, переносятся в новую семью в форме установок и ожиданий. К ним относятся:

ожидание любви или ее отсутствия, ожидание внимания или отвержения, предпочтение кого-либо из детей и т.п. Негативный опыт обычно переносится в форме: "Ты должна мне" или "Я тебе отомщу за долги других". Такие ожидания или переживания являются переносом или проекцией и служат причиной бесконечного числа взаимных недопониманий и обид между сегодняшними партнерами, которые отсутствовали там, где эта долговая книга была заведена.

Кроме перечисленного выше, в семье есть еще и семейные секреты. Это могут быть действительные события, которые были искажены со временем, или нафантазированные. Про них либо вообще никому не говорят, либо сообщают по секрету только членам семьи. Они передаются из поколения в поколение в форме мифов. Каждому следующему поколению сообщают якобы "настоящую правду" о родительской (прародительской) семье. Раскрытие семейных секретов имеет большое терапевтическое значение: если тайна становится публичной, то она перестает быть страшной, и связанные с ней симптомы исчезают.

Жизненный путь и поведение человека во многом предопределены семьей, в которой он вырос. Через поколения к нему приходят невидимые убеждения и правила, которые ложатся в основу решений, установок и действий. Можно принять решение продолжить жить по заданному сценарию, но важно осознавать этот сценарий, увидеть те часто невидимые нити, которые связывают человека с его семейной историей. Обнаруживая эти скрытые области, можно глубже постичь суть человека, понять, кто и как предопределил сценарий его жизни, а также какие части личности подходят и нравятся, а какие нет. Что действительно важно для человека — это свобода делать собственные выборы.

Жизненные сценарии могут быть изменены, но только на основе необходимой информации и собственных размышлений, тогда человек может взять на себя ответственность изменить то, что ему больше не подходит, и стать тем, кем он хочет. В жизнь личности и ее отношения с людьми вмешивается ее биография. Прошлые знания и прошлые решения влияют на то, что происходит между ней и ее близкими сегодня. Невидимые сценарии и свидетельства лояльности (верности) приходят из идей, которые человек получает от своих родителей, бабушек и дедушек или других значимых лиц в ранние годы. Когда он становится взрослым, они продолжают влиять на его поведение и убеждения.

Часто люди стремятся продолжить то, что начал кто-то другой, из чувства семейной или культурной верности. Верность может быть и по отношению к отдельным людям, и по отношению к семейным традициям, религии, культуре и другим ценностям. Можно также восстать и делать нечто противоположное, по-прежнему демонстрируя реакцию на эти влияния. Если человек осознает влияние семейных историй, которые вносят вклад в невидимый сценарий жизни, он может откорректировать его.

Под патологизирующим семейным наследованием Э.Г.Эйдмиллер и В.В.Юстицкий (1990, 2000) понимают формирование, фиксацию и передачу эмоционально-поведенческого реагирования от представителей одних поколений в дисфункциональных семьях представителем других (от прауродителей к родителям, от родителей к детям, внукам и т.д.) вследствие чего личность, на которой фокусируется патологизирующее воздействие, становится малоспособной к адаптации.

Соотношение иррациональных и рациональных установок у прауродителей детей с пограничными нервно-психологическими расстройствами по сравнению с контрольной группой характеризуется преобладанием жестко связанных между собой ригидных иррациональных убеждений. По структурным признакам иррациональные убеждения в основной и контрольных группах совпадают, но в количественном отношении степень выраженности иррациональных убеждений в основной группе выше.

Исследование К. Бейкер и Ю.Б. Гиппенрейтер (1992) о влиянии сталинских репрессий на жизнь семей в трех поколениях показали, что на семейное функционирование сильнее влияет не сама по себе стрессовая ситуация, а отрыв поколений. Советская политическая и социальная системы создавали режим, который способствовал отрыву членов семьи от репрессированных близких. Жертвы репрессий физически отделялись от своих семей через аресты, ссылки, расстрелы. Для оставшихся же родственников было чрезвычайно опасным устанавливать или поддерживать связь с ними и даже хранить память о них. Семьи, которые отрывались физически и эмоционально от своих репрессированных членов и забывали о них, обнаруживали менее успешное функционирование в поколении внуков. Напротив, семьи, в которых поддерживалась связь с репрессированными и память о них, были более успешно функционирующими в поколении внуков. Сохранение и передача в трех поколениях чувства связи, семейной идентичности, семейных ценностей может поддерживать жизнь семьи даже в стрессовых условиях: получена достоверная отрицательная корреляция между факторами ОТ (отрыв) и БФ (базисное функционирование, куда вошли в основном показатели здоровья и семейного статуса). При этом полученные за счет лояльности преимущества в функционировании во втором поколении оказались локальными и в следующем поколении исчезали: более успешными оказались внуки, которые заняли позицию активного протеста и воссоединились с ценностями и идеалами репрессированного первого поколения. Таким образом, в отношении этих показателей полученные данные подтвердили теорию М.Боуена. Обнаружена прямая связь между СФ и положительным (по признанию самих испытуемых) влиянием репрессий на их жизнь. За счет ресурсов нравственных и идеальных ценностей, мужества и стойкости в критических ситуациях, активного протеста против социального зла обсуждаемые семьи смогли пережить трагедию и передать третьему поколению силы для эффективного функционирования, а третье поколение оказалось способным воспринять именно эти послания от

старших близких и активное стремление к поддержанию духовной связи с ними. Таким образом, этот результат служит убедительным подтверждением взглядов В.Сатир (1992, 1999) о питающей силе семейных корней и контакта с ними. Другим результатом исследования стало выявление особой роли женщины в хранении и передаче памяти семьи (обнаружилась меньшая степень отрыва по линии матери по сравнению с линией отца). Ослабление памяти семьи оказалось связанным с более низкими показателями базисных аспектов жизни в поколении внуков.

Подтвердилась теория М.Боуена об отрицательном влиянии на жизнь поколений прерывания вертикальных связей в семье. Кроме того, оказалось, что передача через межпоколенческие связи опыта семьи была особенно плодотворной, когда до внуков доходили личностные образцы, нравственные ценности, накопленные в поколении дедов и переданные через родителей или непосредственно. Эти "семейные ресурсы" стали основой их существования и ориентиром жизни в кризисной ситуации сегодняшней России. Обнаружилось также, что открытие секретов и тайн, их осмысление и извлечение из них уроков может оказать целебное действие в поисках путей эффективного функционирования. Наконец, восстановление традиций, культурного и духовного богатства — необходимый шаг, без которого для последующих поколений немислимо "обрести почву под ногами и небо над головой".

Позитивная семейная терапия Н. Пезешкяна предполагает, что исследование типичных семейных форм взаимодействия требует обращения к истории семьи. Н.Пезешкиан считал, что типичные формы взаимодействия подобно корням, уходят за пределы конкретной семейной ситуации в историю предыдущих поколений. Для понимания положения дел в семье, чтобы проследить симптомы, конфликты и стратегии их решения, бывает необходимо погрузиться в семейную историю не только родителей, бабушек и дедушек, но и более далеких предков.

При этом, с его точки зрения, происходит две вещи. Во-первых, человек осознает, что особенности возникли исторически и, следовательно, неабсолютны, а имеют

относительное значение. Многие процессы, которые при поверхностном взгляде получают ярлык "эндогенных", "врожденных" и "связанных с характером", ведут свое начало от семейных традиций. Они остаются скрытыми от тех, кто не задается этим вопросом. Во-вторых, человек приобретает понимание механизмов, посредством которых передаются эти семейные традиции. Вопрос вины, в смысле личной ответственности выступает в ином свете. В свете семейных наказов можно понять формы поведения, которые в другом случае рассматривались бы просто как аномальные или морально сомнительные.

Центральным понятием для Н.Пезешкиана является понятие "концепции" (1992, 1995, др.). Слово "наследие", по его мнению, обретает свой конкретный смысл в форме концепций, которые усиливаются или изменяются в течении индивидуальной жизни во взаимодействии семьи или социальных групп и в передаче их от одного поколения к другому. Даже когда рушатся жесткие формы передачи традиции, и прямолинейная традиция сменяется плюралистической, происхождение остается существенным фактором идентичности человека. Н.Пезешкиан ссылается на известную мысль В.Шекспира: "Человек, который презирает своих предков, никогда не обретет прочных корней в себе".

От одного поколения к другому передаются не столько материальные блага, сколько стратегии переработки конфликтов и формирования симптомов, структуры мировоззрения и структуры отношения, которые переходят от родителей к детям. Дети "снимают" родительские концепции и передают их следующему поколению. В терминах гегелевской диалектики слово "снятие" понимается одновременно и как сохранение и как изменение. Здесь прослеживается прямая связь к конфликтами. Сохраняемые концепции усиливают лояльность по отношению к семье, а изменение концепции идет рука об руку с процессом отделения или переструктурирования семьи. Взаимоотношения между поколениями становятся как бы швом традиции. Имеются разные виды лояльности и, как следствие этого, конфликт между ними. Этот конфликт

может стать непреодолимой проблемой, если человек должен выбирать между, например, внушениями отца и матери. Подобным образом верность своей семье может стать источником конфликта, если каждый из партнеров придерживается своих концепций, и, в то же время, ни один не хочет отказаться от своих обязательств перед родительской семьей, даже в пользу новой супружеской идентичности.

Другой способ реагирования — восстание против семейных традиций. Этот отказ может происходить по-разному. Результатом его может быть легкомысленное отношение к родительскому авторитету или отказ от лояльности к семье и развитие связей с другими социальными системами. Типичным примером является переплетение политических и религиозных убеждений с проблемой поколений. Например, человек борется с родительскими концепциями и пытается установить свои собственные, утвердив их в борьбе с авторитетом семьи и общины. Этот процесс также может охватить несколько поколений, так что отказ от отцовской идеологии по-прежнему остается в рамках семейной традиции. (Содержание конфликта меняется, а сам факт его наличия остается.)

Когда два человека создают семью, они привносят в нее собственные наборы концепций и достигают определенного соглашения. Либо они оказываются в состоянии развивать отношения друг с другом на основе доверия, вырабатывая совместные концепции, либо же сценарий общения будет строиться на индивидуальной лояльности каждого из них по отношению к программе, заложенной в его семье. В этом случае один или оба партнера привержены концепциям своей прежней семьи и обнаруживают мало общего на чем могут строиться их взаимоотношения. У ребенка, растущего в такой ситуации, возникают сложности. Если он примет концепцию одного из родителей, то отвергнет другого. Независимо от того, чьи ценности принимает ребенок, это решение всегда сопровождается чувством вины, ощущение собственной несправедливости и потребность ее исправить. Это

продолжается, когда человек выходит за пределы семьи и устанавливает контакты с другими людьми и группами. Родительская ситуация повторяется, но теперь вместо необходимости выбора человек будет чувствовать себя "между двух стульев".

Концепции могут переходить от поколения к поколению. Часто они укореняются в нескольких поколениях, вызывая проблемы, когда социальная и семейная ситуация в корне меняются, и старая программа перестает быть адекватной.

Приверженность циркулирующим в семье концепциям, даже если они имеют давнюю семейную традицию, может привести к печальному концу. Традиционные концепции обладают двойственностью, которая не всегда видна личности, и эта двойственность может явиться причиной многих страданий.

Решимость, с которой человек защищает определенные семейные концепции, отмечает Н.Пезешкиан, как ни парадоксально, не всегда вознаграждается. В действительности, часто следует наказание, которое в некоторых случаях приводит к изгнанию из традиционного семейного сообщества.

Терапевтический процесс в данном случае будет направлен на осознание существующих концепций, а затем на переориентировку, на рассмотрение альтернативных концепций, которые помогут найти сбалансированное решение проблем.

Концепции явно и скрыто содержатся в личных отношениях в качестве правил игры. Отчасти человек ясно и сжато их формулирует, а отчасти он живет по ним, не осознавая этого. Концепции передаются от поколения к поколению двояким путем: через высказывания о том, какой порядок желателен, и через пример жизни, согласно этому порядку, включающий наказания детей или супруга за отход от концепции и фиксацию на ней до тех пор, пока они не идентифицируются с ней или не "сбегут" от нее. Родители передают свои концепции "каплю за каплей", не осознавая этого. Эти представления могут затем слиться в переживаниях ребенка и вновь превратиться в концепции.

Ребенок замечает, как он должен вести себя и как не должен; он замечает, что хорошо и что плохо, и связывает эти конкретные концепции с образом себя.

Развитие концепции может быть отслежено не только при изучении индивидуальной истории личности, но и на протяжении нескольких поколений. Когда мы изучаем корни концепции, мы можем исследовать разные срезы: то, какую форму эта концепция принимает у человека, у его родителей, в социальной подсистеме и в социально одобряемых нормах поведения; а так же, лонгитюдное исследование того, как концепция менялась и оформлялась на протяжении жизни человека и даже на протяжении поколений. Этот способ рассмотрения подобен поиску группы, с которой он ощущает какие-то общие связи. Здесь делаются понятными термины "историческое сознание", "укорененность", "отсутствие корней".

Человек лишен корней, когда отрезан доступ к истории его личной и групповой идентичности. "Люди обычно рисуют свое фамильное дерево, чтобы документально подтвердить свое биологическое происхождение. Иногда это делается с целью воссоздания своей потомственной принадлежности к определенному социальному слою такое, как дворянство, или определенной расовой группе. Некоторые находят особенно престижным, когда они могут назвать известного человека среди своих предков". (Пезешкян Н., 1992, с.265)

В позитивной семейной терапии используется концептуальное семейное дерево, которое помогает наглядно представить условия развития личности. Оно отражает развитие концепций, берущих начало от родителей и переходящих к их детям, внукам и далее, претерпевая при этом изменения. Н.Пезешкиан начинает работу с концепции клиента или его семьи и пытается восстановить концепции, которыми руководствовались его предки.

Актуальные способности и формы переработки конфликтов являются путеводителями для такой экскурсии в прошлое. Настолько, насколько простираются в прошлое семейные цепи концепций, исследуются, какие концепции представляет член семьи и как они менялись в течение

жизни. Многие желания, требования и реакции, кажущиеся на первый взгляд немотивированными, проистекают из концепций, которые могут быть прослеженными на семейном дереве и в контексте которых они внезапно обретают смысл. Но этот смысл часто берет начало несколько поколений назад и часто раскрывается с опозданием.

Переданные концепции будут прослеживаться в концептуальном семейном дереве на протяжении нескольких поколений. Некоторые из них берут начало в критических переживаниях членов семьи, которые затем передают этот опыт своим потомкам. Другие концепции прежде всего основываются на религиозных и философских высказываниях, которые приобретают такой вес, что вся жизнь семьи регулируется в соответствии с ними. Кроме того, они выходят за рамки одной семьи и определяют отношения ее членов, как с людьми тех же верований и убеждений, так и с людьми, представляющими другое мировоззрение. Таким образом, "от одного поколения к другому переходит меньше материальных благ, чем стратегий обращения с конфликтами и симптомами, систем ценностей и структур отношений, передаваемых от родителей к детям, затем усваиваемых последними и снова передаваемых собственным детям". (Пезешкян Н., 1992, с.276).

- Сходный взгляд мы встречаем у А. Менегетти - создателя онтопсихологии. Он отмечает, что семья во многом ограничивает развитие человека, усваивающего дисфункциональные паттерны и способы переживания. Каждый соматический симптом несет в себе информацию о психологическом неблагополучии семейных отношений. Так, в семье человек усваивает нормы взаимоотношений между мужчиной и женщиной, нереалистичное и частичное, одностороннее представление о себе, своих возможностях и ограничениях.

Психодрама Я. Морено - включает представление о семейных ролях. А. Шутценбергер (Франция), Й. Хогберг (Швеция), С. Дениел (Австралия) и др. работают с прошлым семьи, опираясь на теорию Я. Морено. Понятие роли в

теории Я.Л.Морено включает форму функционирования, модели поведения, характеры взаимоотношений, чувства и т.д. Роли могут быть функциональными (прогрессивными), копинговыми (роли совладания с ситуацией) и нефункциональными. У человека может наблюдаться недостаток одних ролей, в то время, как другие его роли сверхразвиты. Процесс терапии связан с расширением репертуара прогрессивных ролей. (Считается, что при этом дисфункциональные роли могут постепенно исчезать сами по себе.) Если какая-то важная роль была утрачена, то необходимо найти момент, где это произошло, и восстанавливать ее именно там. Может оказаться, что роль была потеряна не самим клиентом, ни даже его родителями, а гораздо раньше. Тогда необходимо работать с историей семьи. Возможна и обратная ситуация, когда из поколения в поколение передаются дисфункциональные роли. И чтобы от них освободиться, надо провести некоторую специальную работу с прошлым. В том числе по осознанию факта принятия на себя чужой дисфункциональной роли, причин ее возникновения и психологического смысла и т.д. После чего можно работать над трансформацией роли и/или отказом от нее. Часто оказывается, что роли, которые в личном семейном прошлом были прогрессивными или хотя бы копинговыми, уже потеряли свой смысл (например, в силу изменившихся социальных условий), а человек все еще продолжает их играть.

Кроме ролей, связанных с социальными условиями, передаются роли, связанные с культурным, национальным или, собственно, личностным контекстом жизни предков. Эти же контексты могут быть причиной непередачи ролей. Роли могут быть прогрессивными, дисфункциональными и копинговыми. У человека может наблюдаться недостаток какой-либо группы ролей. Важно найти момент, когда та или иная роль была утрачена и восстанавливать ее именно там. Часть ролей с развитием семьи и изменением социальной ситуации может менять свой “знак”. У больных с терминальными болезнями часто воспроизводятся семейные структуры, совпадает время заболевания и соответствующий семейный статус.

А. Шутценбергер, прослеживает ход семейной истории в трех-семи поколениях. Она же занимается юбилейным синдромом и, в частности раковыми заболеваниями, как следствием этого синдрома. А.Шутценбергер пишет, что "часто тяжелые жизненные события (терминальный рак, авиа- и автомобильные катастрофы и др.) происходят в тот же день или в том же возрасте, когда это случилось у кого-либо еще из нуклеарной или расширенной семьи". Кроме того, иногда устанавливается связь через поколения, т.е. у пациента развивается терминальный рак в том же возрасте, когда умер его дед; при этом он имеет ребенка того же возраста, в котором был его отец, когда дед умер. Другими словами, проявляется та же семейная структура.

Она предложила геносоциограмму - геносоциограмма, по мнению А.Шутценбергер, является более сложной, чем генограмма, используемая в семейной терапии. Она представляет собой классическое семейное дерево, дополненное важными жизненными событиями и использованием понятий мореновской социометрии.

Геносоциограмма показывает (в трех-пяти, а иногда и семи поколениях):

•рождения (включая выкидыши и аборты),	•места жительства и перемещения,
•уровни образования,	•профессии,
•браки,	•союзы и разрывы,
• другие важные события жизни.	• социальный атом,
•социометрические отношения,	•психологическую "балансовую книгу",
•потери объектов любви,	•важные заболевания,
•несчастные случаи,	•смерти и их причины
•известное и неизвестное о некоторых потерянных ветвях семьи и людях, которые уехали далеко от нее,	

Работа с геносоциограммой осуществляется следующим образом: клиент рисует ее по памяти и обычно предпринимает дополнительное исследование факторов позднее, и только если это необходимо. Так как то, что именно неизвестно или забыто, может быть столь же важно, как и то, что известно. (Очень часто клиенту в ходе работы становится очевидно, от какого события происходит

повторение юбилейного синдрома, болезни или болезненных состояний.)

Когда геносоциограмма сделана, нарисована и обсуждена, и клиент увидел связи между событиями, он может сделать попытку трансформировать свой сценарий. (Например, человек осознает, что может любить своего деда без того, чтобы умирать в честь него в том же возрасте, когда умер дед.)

Обсуждение сходств и повторений: несчастных случаев, болезней, имен, возрастов, дат, связей между рождением и смертью производят сильное впечатление на клиента. Кроме того, через подобную работу выясняются его идентификации и невидимые лояльности; становится очевидной "красная нить" семейной истории и ее связь с болезнью или другими травматическими событиями. Работа над своей геносоциограммой аналитически и психодраматически и обнаруживая повторения в поколениях клиент часто получает некоторое представление о "спрятанной правде" в истории своей семьи, ее секретах и "невидимых призраках". Все это позволяет ему осознать, что происходит в его актуальной семье и в нем самом; освобождает от навязанных повторений и помогает избежать нездоровых тенденций к смерти.

Геносоциограмма позволяет понять свою жизнь и сценарий, собственные профессиональные и личные выборы, принимая во внимание "семейное наследство" (осознанное или неосознанное) в нескольких поколениях. Это способ увидеть ясно некоторые из неосознанных тенденций и повторений в нуклеарной и расширенной семье и обнаружить ее различные роли, динамические мифы и легенды, скрытые семейные секреты и повторения (в выборах супруга, болезни, смерти, профессий, семейного стиля, способов смотреть на жизнь). Геносоциограмма используется в индивидуальной и групповой психотерапии.

А.Шутценбергер особое внимание уделяет теме замещающих детей. Она считает, что, если мать не закончила процесс горевания после смерти важного члена семьи, то ее ребенок может иметь трудную жизнь или даже трагическую

историю. Если она все еще находится в депрессии и тоскует по умершему, вспоминает мертвого человека, когда смотрит на своего ребенка — она "мертвая мать". (Такая мать так глубоко погружена в горе после смерти близкого, что она как бы умерла для мира.) Очень часто ребенок "мертвой матери" проявляет впоследствии суицидальные тенденции, заболевает шизофренией, или имеет другие типы проблем. Когда клиент обнаруживает, что его мать была в этом смысле "мертвой матерью", он получает возможность понять и преодолеть чувства внутренней пустоты, ненужности, нежеланности, драматическое ощущение отсутствия своего собственного места в жизни (феномен "мертвой матери"). Часто это обнаруживается при анализе геносоциограмм, а затем прорабатывается в психодраме.

Таким образом, геносоциограммы помогают обнаружить и понять невидимые семейные лояльности и идентификации клиента с умершими или трудными членами семьи. Это помогает клиенту разорвать эти путы и вывести себя из сложившегося дисфункционального паттерна.

У.Р. Ричардсон (1993) предложил метод практического семейного анализа, опирающийся на положения М.Боуэна и Д. Фримена. Терапия новой семьи опирается на следующие представления:

1. Внутренняя уравновешенность, умение верно воспринимать себя и других позволяют:

- избежать дальнейшего роста "снежного кома" конфликтов, возникающих из-за непонятного и потому постоянного напряжения,

- более рационально и беспристрастно оценивать саму ситуацию,

- обрести духовные силы, чтобы изменить что-то в себе, своей семье.

2. Нет правых и неправых, никто не может быть судьей, терапевт-переводчик семейных проблем с языка обыденных претензий на язык взаимопонимания, среди семейных трудностей немало требующих помощи специалиста. Самопознание наиболее мощных переживаний определяет всю дальнейшую жизнь человека, взгляды,

усвоенные в родной семье, человек стремится воспроизвести в своей семье.

3. Форма воспроизведения зависит от особенностей развития человека, создаваемых семьей в целом, изменений, произошедших в семье. Позитивная семейная динамика - результат общих усилий всех членов семьи, хороший семейный климат создается и поддерживается постоянно.

4. Человек становится свободным, когда контролирует свою внутреннюю жизнь; работа с родной семьей - хороший способ начать изменение саморазрушительных стереотипов поведения, здесь есть два важных момента:

- делайте упор на самоизменение. Не пытайтесь изменить других.
- Вы должны быть мотивированы к изменениям.

5. Отношения людей в браке - связь двух семейных мобилей. Семья имеет гласные и негласные правила.

6. Потребность в близости и автономности (уединенности) у членов семьи различны. Необходимо исследовать диаграммы взаимоотношений в родной и собственной семье человека, их динамические изменения. Настоящая интимность - открытые отношения, принятие другого человека. Конфликты вокруг близости-отдаленности могут быть одним из способов поддержания оптимальной дистанции.

7. Потребность в единстве связана с надеждами:

- “он - все, о чем я мечтала”,
- “я смогу превратить его в то, о чем мечтаю”.

8. Противоречия между людьми - это нормально. Важно то, как мы разрешаем создающие эти проблемы противоречия. Желание сделать другого похожим на себя проявляется в четырех основных формах. Они же являются способами реагирования на требования измениться.

- Уступки. Реагирование на требование тождественности отрицание различий (“единый фронт”). Личность находит компенсацию потребности в настоящей интимности обычно или вне семьи или в болезни.

- Бунт. Способ сохранения близости, независимости - желание сделать то, чего не хотят другие. Вместе с тем

человек остается под контролем другого. Бунтующий всегда сопротивляется вечно правым авторитетам. он не хочет брать на себя ответственности и часто “вытаскивается” из разных передраг авторитетом.

- Нападение. Попытка справиться с тревогой из-за противоречий, обвиняя в ней всех остальных. Считают других причиной своих неудач и говорят об этом вслух. Низкое самоуважение, стремление сделать так, чтобы другой дал возможность почувствовать себя лучше - “силовая борьба”.

- Разрыв. Человек удаляется при нестерпимости для него отношений. Характерно чувство бессилия, не видят способа быть с собой с более сильным человеком. Неуверенность в себе ведет к отрицанию потребности в других и самозащите.

9. Важно не терять из виду собственные цели и не увязать в реакциях других людей. “Быть дифференцированным” - способность быть близким к другим и не зависеть от их мнений - одна из главных целей терапевтической работы. Быть ориентированным на цели - уметь сформулировать свою систему ценностей и решить, что важно для вас. С другой стороны. перевод разговора на уровень ценностей, позволяет мгновенно преобразовать ситуацию, перевести ее в более позитивную.

10. Быть слитным - увязнуть в паутине симбиотических связей и паразитических отношений, всегда реагировать на других определенным способом. В таких семьях различия отрицаются, поведение контролируется большим количеством гласных и, особенно, негласных правил., существование которых отрицается. Наблюдается способность понять друг друга без слов. В слитных семьях наблюдается неразбериха с ответственностью, убеждение. что один человек, может заставить другого что-то чувствовать, сокрытие истинного “Я” для сохранения отношений. В дифференцированных - человек выступает как создатель собственной жизни, для развития отношений - обнаружение своего истинного “Я”.

11. Семья состоит из “треугольников”. В спокойном состоянии они включают двух близких и более отдаленного.

В критических - борьба двух близких, ведет сначала к отдалению третьего, а затем - к его коалиции с одним из пары. В коалиции люди воспринимаются позитивно, вне коалиции, не входящие в нее - более негативно. Коалиции бывают явные и тайные. Они могут: 1) давать человеку силы. 2) быть разрушительными (“феномен изгоя”). Принятие решений в треугольниках осуществляется на основе лояльности (боязнь оскорбить, нелояльности). Треугольник - “власти” - включает Жертву, Преследователя, Спасителя. В гармоничных семьях - Учителя, Ученика и Посредника.

Работа с семьей включает семь шагов:

1. ориентировка: члены семьи (первая генограмма),
2. контакты с членами семьи (работа с генограммой),
3. изучение истории,
4. исследование стереотипов поведения и гипотез о закономерностях,
5. семейные визиты: повторные вопросы,
6. дифференциация своей роли и желаемого направления ее изменения,
7. необходимое повторение: анализ упущенного. не принятого в расчет.

Соответственно этим пунктам клиенту - семье задаются вопросы.

Таким образом, в историческом плане, а также в плане актуального взаимодействия дисфункциональная семья является для ее членов источником негативных переживаний, психической травматизации личности (по Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В., 1999). Семьи могут значительно отличаться друг от друга с точки зрения активизации семейных представлений. Речь идет о том, в какой мере семья при принятии решения имеет склонность продуцировать сцены своей жизни и проводить с ними мысленные эксперименты. Для разрешения семейных проблем требуется, чтобы перед мысленным взором членом семьи возникли все сцены (представления, образы) семейной жизни, которые необходимы, чтобы конкретно и полно представить себе проблему. Индивид должен увидеть все «за» и «против», все трудности и задачи, которые надо будет

решать с появлением в семье ребенка или с приобретением собаки и т.д.

Психологическая коррекция дефектов семейных представлений является предпосылкой успешной коррекции любыми другими методами (осознание «круговой последовательности», коррекция дефекта коммуникации, нейтрализация нежелательного влияния комплекса неполноценности, осознание и коррекция семейных представлений и мифов).

Коррекция нарушений семейных представлений достигается прежде всего путем их выявления, осмысления самим пациентом и целенаправленной тренировки более эффективных мыслительных навыков восприятия и представления. Необходимо выявить у членов семьи то, как они получают и перерабатывают информацию о самих себе и о других, т. е. исследовать их а) репрезентативные системы и б) системы семейных коммуникаций.

1. Пути развития внутреннего образа семьи таковы:

- развитие представлений семьи о себе и семейная психотерапия (решение определенных семейных проблем)

- развитие семейных представлений как неспецифический эффект психотерапии

- специальные методы коррекции семейных представлений

- а) прямое стимулирование развития семейного представления и преодоления барьеров его активизации

- б) опросники и системы самоисследования для членов семьи

- в) управления и задания на преодоление барьеров активизации.

2. Наивные семейные постулаты о своей семье - суждения членов семьи о своей семье, которые представляются им очевидными и которыми они руководствуются в своем поведении. Роль семейных постулатов заключается в следующем:

- семейные постулаты и представления семьи о себе буквально насыщены самоочевидными истинами,

- семейные постулаты участвуют в формировании и функционировании образа семьи.

Близкое понятие - «семейные мифы» – этот термин, предложенный А.Х. Феррейрой (1966), обозначает определенные защитные механизмы для поддержания единства в дисфункциональных семьях. Синонимы его – понятия «верование», «убеждение», «семейное кредо», «ролевые ожидания», «образ семьи», и т.д.

Все постулаты взаимосвязаны и определяются представлениями. Через постулаты индивид переносит в свою семью «внешний мир» – все то, чему он научился, вне своей семьи: в детстве, в подростковой среде, в других семьях, через средства массовой информации. Семейные постулаты влияют на особенности психотерапевтического контакта с семьей.

Исследования Э.Г. Эйдемиллера и В.В. Юстицкого (1990, 1999) показали принципиальную возможность выявления семейных представлений о различных семейных ситуациях.

А) «Накопление положительных качеств». Основанием этой модели служит представление о том, что поведение человека в семье определяется соотношением между положительными и отрицательными его качествами и поступками.

Б) «Стимульная модель ситуации». Она состоит из элементов двух видов: первый – отдельные стимульные возможности; второй – реакции на эти возможности в виде вполне отдельных стереотипных действий.

В) «Борьба со злыми силами, искушающими члена семьи». В основу этой модели лежит представление о том, что внутри человека таятся, стремясь вырваться наружу, некие «злые силы». Они-то и становятся источником различных неблагоприятных, с точки зрения семьи, видов поведения.

Нарушения коммуникации. Понятие «отклоненной коммуникации» (в противоположность «здоровой коммуникации») охватывает многочисленные нарушения общения, которые были выявлены при исследовании семей шизофреников и других проблемных семей. Исследования

М. Зингера и Л. Вайна выявили высокую склонность родителей к односторонней коммуникации (вместо диалога – монологи), отсутствие зрительного контакта и др. Понятие парадоксальной коммуникации представлено в концепции «двойной связи» Г.Бейтсона (Bateson G., 1993). «Двойная связь» – разновидность «парадоксальной коммуникацией», - возникает, если по коммуникационному каналу одновременно следуют два взаимоисключающих сообщения, каждое из которых должно быть воспринято как истинное. Двойная связь (double bind). Суть данного понятия семейной терапии состоит в том, что "значимый другой" (например, родитель) передает человеку одновременно два сообщения, одно из которых отрицает другое. При этом индивид не имеет возможности высказываться по поводу полученных им сообщений, чтобы уточнить, на какие именно из них реагировать, поэтому постоянно пребывает в состоянии неуверенности и одновременно не может выйти из ситуации, в которую попал. Если опыт, в результате которого ситуация двойной связи становится привычным ожиданием, повторяется, индивид приучается воспринимать мир в стереотипах парадокса (см. выше). Например, мальчику говорят, что он должен быть смелым, мужественным, добиваться успеха во всех своих начинаниях ("мальчики не должны быть маменькиными сыночками и должны суметь постоять за себя"), и в то же время ругают и наказывают за проявления этих качеств. Такое программирование поведения ребенка может привести к его отстраненности от реальности и уходу в себя, появлению соответствующих психопатологических симптомов. «Замаскированная коммуникация» или мистификация - описана Лэйнгом (Laing, 1965) для характеристики способов коммуникации при внутрисемейных конфликтах и в ситуациях противоречивых мнений. В целом они сводится к маскировке, затушеванию того, что происходит в семье: один член семьи подтверждает содержание того, что говорит и действительно ощущает другой, но в то же время отвергает интерпретацию, которую тот предлагает.

Для эффективной коррекции семейных проблем важно учитывать не только то, как передается в семье информация,

но и то, как она возникает – этап, предшествующей вступлению в действие семейного коммуникационного канала (Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В., 1999). Во-вторых, исследователи часто не учитывают содержания информации, проходящей по каналу, а только находят барьеры, препятствующие прохождению любой информации. Нарушение межличностной коммуникации в семье могут выступать в качестве существенного источника психической травматизации личности прежде всего потому, что приводят к развитию конфликтного взаимоотношения в семье. Основные направления коррекции процесса коммуникации в семье – это психотерапевтические мероприятия, направленные на осознание места коммуникации в семье и ликвидацию нарушений (пробелов) эмпатии, связанных с ними семейных проблем.

Семейной проблемой называется ситуация, в которой семье необходимо принять определенное решение и принятие этого решения или его исполнение сталкивается со значительной для данной семьи трудностью. Существует два типа решения семейных проблем. Такое решение, которое обеспечило достаточно высокую степень интеграции потребностей индивида с его семьей на основе реструктурирования его позиции в семье называют реинтегрирующим.

Дезинтегрирующими являются: А) отказ от решения (дезинтегрирующее – конфликтное), Б) взаимная уступка (дезинтегрирующее – конформистское), В) отказ одного из супругов от притязаний на лидерство (дезинтегрирующее – ретритистское), Г) прямая дезинтеграция. Психологические механизмы эффективного семейного решения: А) установка на проблему, Б) информационного обеспечения решения проблемы, В) мотивационное обеспечения решения семейных проблем, Г) семейные эвристики – стратегии решения семейных проблем и их оценка в процессе решения.

Роль - сложное образование. Кроме перечисленных моментов (действительное поведение; ожидаемое поведение; чувства, цели, к которым должен стремиться человек выполняющий определенную социальную роль), в нее входят санкции и нормы. Семейные роли «мать», «отец»,

«муж», «жена», «сын», «дочь». Нормы – это «определенные правила, выработаны группой, приняты ею и которым должно подчиняться поведение ее членов, чтобы их совместная деятельность была возможна» (Андреева Г. М., 1980). Нормы определяют, что конкретно должно выполняться носителем роли.

Конвенциональные роли – это роли, определенные правом, моралью, традицией для любого человека. Как конвенциальные, так и межличностные роли в семье складываются под влиянием выше перечисленных факторов, а для межличностных ролей еще и особенности личности членов семьи, условия, в которых семья живет. Во-первых, они должны создавать достаточно целостную систему. Во-вторых, совокупность ролей, которые выполняет индивид в семье, должна обеспечивать удовлетворение его потребностей – в уважении, признании, симпатии. В-третьих, выполняемые индивидом роли должны соответствовать его возможностям. В-четвертых, система семейных ролей, которые выполняет индивид, должна быть такой, чтобы обеспечить удовлетворение не только его потребностей, но и потребностей других членов семьи.

Возникновение патологизирующих ролей, связанное, в основном, с нарушением взаимоотношений семьи и ее социальное окружение, но есть исключение. Переход семьи к системе патологизирующих ролей, не связанный с ее взаимоотношениями с социальным окружением. Мотивы возникновения патологизирующих ролей такого типа могут быть различными:

- психологические проблемы, возникающие в результате значительной выраженности у одного из членов семьи потребностей, несовместимых с его представлением о себе.

- «замещающее удовлетворение потребностей»

- влияние механизма проекции на возникновение патологизирующих ролей.

- патологические роли могут возникать под влиянием желания избавиться от давления собственных нравственных представлений.

Структуры ролей:

◆ потенциальные роли. Под потенциальными ролями понимаются такие, которые в семье актуально не исполняются и, вполне возможно, не исполнялись никогда, но член семьи имеет определенное представление о них и они проявляются при проявлении соответствующих обстоятельств.

◆ потребности, удовлетворения которых в условиях данной семьи приводят к нарушению нравственных представлений.

◆ Используемое свойство потенциальной роли – это такая ее особенность, которая обеспечивает возможность удовлетворения потребности, противоречащей нравственным представлением индивида.

◆ Психологическое сопротивление членов семьи принятию патологизирующей роли.

◆ Влияние индивида, заинтересованного в переходе к системе патологизирующих ролей.

Ключевой факт – это основное представление, искажение которого обуславливает переход к патологизирующим ролям. Итак, патологизирующая роль – следствие взаимодействия ряда предпосылок.

Принципы психотерапевтической коррекции патологизирующих ролей. Задача психотерапевта – добиться разрушения патологизирующей системы ролей в семье. Первый этап (мотивационный) ставит цель – побудить у носителя патологизирующей роли стремление увеличить свое влияние в семье. Второй этап. Обучение носителя патологизирующей роли поиску методов воздействия на того члена семьи, который заинтересован в ее сохранении. Третий этап (обобщающий). Его цель – помочь членам семьи понять психологические особенности индивида, заинтересованного в сохранении патологизирующих ролей, в особенности те, которые можно использовать для оказания влияния на него. Четвертый этап (этап пробного изменения). Психотерапевт обсуждает вместе с членом семьи – носителем патологизирующих ролей – желания, которые были высказаны на первом этапе в отношении влияния другого члена семьи.

Э. Г. Эйдемиллер и В. Юстицкис систематизировали основные факторы, которые считаются показаниями к семейной психотерапии:

1. Вид нервно-психического расстройства. Успешный опыт применения семейной психотерапии при излечении тех или иных заболеваний.

2. Наличие разнообразных нарушений в семье: острые семейные конфликты, «массивные нарушения коммуникации» (Bach O., 1980), нарушения в правилах семейной жизни и особенно «семейные мифы» (Ferreira A., 1965).

3. Необходимость корректировать отношение членов семьи к заболеванию и к больному члену семьи.

4. Серьезность случая. Обращение членов семьи за помощью.

5. Взаимосвязь заболеваний членов семьи.

Поскольку семья – весьма сложная по структуре социальная и психологическая система. Система изучения семьи должна быть построена таким образом, чтобы каждый новый шаг, во-первых, заметно приближал к первоисточнику нарушений; во-вторых, давал информацию о предпочтительном направлении дальнейшего изучения.

Проблемный подход. В этом случае отбор параметров, которые должны быть в центре внимания, совершается иным способом. В схему диагностического анализа при этом включается метод выявления и изучения типовых «слабых мест» семьи. Характерной является диагностическая схема, разработанная американскими психотерапевтами – «Трех осевая классификация проблемных семей» (Tseng, V. J. McDermott, 1979).

- ◆ Нарушение развития семьи (первая ось).
- ◆ Нарушение семейных подсистем (вторая ось).
- ◆ Нарушение функционирования семейной группы (третья ось).

Схема является «трех осевой», что означает, что существует возможность совпадения в семье проблем основных групп и их взаимного усиления. «Трехосевая классификация» – самая интересная и наиболее

последовательная попытка применить проблемный подход для диагностики семьи. Она вооружает исследователя четкой методикой выявления семейных проблем и анализа их соотношений, однако не лишена некоторых недостатков: она настраивает семейного психотерапевта на поиск признаков определенных проблем, описанных в рамках методики, вместо того чтобы анализировать структуру и функции семьи в целом.

Факторные модели семьи. К ним относятся диагностические схемы параметры которых выявляются путем факторного анализа, т.е. метода математической статистики, которая дает возможность экономного описания объекта – выявления таких его характеристик, которые позволяют получить максимально полную информацию о нем. Для этого сначала дается возможно более полный перечень характеристик определенной группы объектов (например, семей), а затем с применением математических процедур выявляются наименьшее число характеристик, с помощью которых объекты описываются столь же полно.

Наиболее известным примером использования факторного анализа является «круговая модель» Д. Ольсона с соавторами. Они выделили два семейных фактора, которые наиболее полно характеризуют любую семью: семейное согласие и адаптируемость. Семейное согласие – степень эмоциональной связи между членами семьи: при максимальной выраженности этой связи они эмоционально взаимозависимы, при минимальной – имеет место далеко идущая эмоциональная автономия каждого члена семьи. Семейная адаптируемость – характеристика того, насколько гибки, или наоборот стабильны отношения в семье.

Интуитивная таксономия. При этом подходе выделяют, руководствуясь прежде всего интуицией, успехами в коррекции семейных нарушений и всем опытом работы, определенные типы семей, которые содействуют возникновению и развитию нервно-психических расстройств.

Примером интуитивной таксономии является типология семей, имеющих нарушения, разработанная ученым Вернером (Werner R., 1980). Им выделены, в

частности, следующие типы семей: динамическая, неуверенная, свехусточивая, летаргическая, демонитративная

Интуитивная таксономия как подход к диагностике семьи имеет ряд важных преимуществ. Такой подход вообще характерен для начальной стадии изучения какой-либо сферы социальной деятельности. В то же время данный подход имеет свои недостатки. Интуитивно выделенные типы, как правило, не соответствуют ряду требований научной типологии.

Диагностические проблемы получения информации о семье, например, об уровне удовлетворенности члена семьи, связаны, как минимум, с тремя моментами:

1. проблема интимности: в соответствии с моральными эстетическими нормами, обычаями и традициями нашего общества некоторые (страны) жизни семьи скрыты “пеленой” интимности и поэтому труднодоступны для посторонних людей;

2. проблема изменчивости: многие события семейной жизни протекают быстро, не задерживая на себе внимания, легко ускользают даже от опытного и тренированного наблюдателя;

3. проблема разбросанности данных: многие явления, представляющие интерес для психотерапевта, существуют в разных сферах деятельности семьи и проявляются только в отдельные моменты ее жизни. Например, такой феномен как подчинение одного члена семьи другому, проявляется не непрерывно, а лишь в определенных ситуациях (когда у подчиненного члена семьи возникает желание поступить по-своему и это не соответствует планам доминирующего).

Поэтапная методика изучения семьи и ее роли в возникновении и течении нервно-психических расстройств представляет собой описание меняющихся друг друга этапов диагностического изучения семьи, в которой включается характеристика основных целей каждого этапа, встречающихся трудностей и путей их решения, а также методические инструменты, которые могут быть использованы. Основное требование, которое ставилось при

разработке методики, - это прежде всего последовательность: необходимость обеспечить такой подход исследования, при котором не возникает ничего лишнего и каждый этап приближает к выявлению искомых нарушений и в то же время дает возможно больше информации о том, как нужно строить изучение семьи на следующем этапе.

Этап I. Установление необходимости психотерапевтического изучения семьи.

Этап II. Общее знакомство с семьей.

Этап III. Выявление психотравмирующей ситуации.

Этап IV. Коррекционный семейный диагноз.

После того как в ходе изучения семьи установлено семейное нарушение, приступают к ее коррекции. С этого момента начинается семейная психотерапия (в узком смысле), а именно - организация воздействия на отдельных членов семьи и семью в целом с целью достижения желательных изменений в их жизни. Всю совокупность возникающих при этом проблем можно разделить на три группы:

- ◆ формирование правильного отношения к семейной психотерапии (в частности, создание мотивов к участию в ней);

- ◆ общие черты организации и проведения психотерапии;

- ◆ методики семейной психотерапии.

Приведем некоторые более или менее широко распространенные переменные, используемые для создания конкретных техник семейной терапии.

1. Расширение или сокращение числа членов психотерапевтической системы. Это дает возможность применить такие новые методы, как терапия, расширенные семейные группы, встречи с различными семейными подсистемами, встречи семьи с командой семейных терапевтов, работающей с ней.

2. Изменение временных рамок встреч или временных рамок решения тех или иных терапевтических задач. Сессии могут проводиться в любое установленное время; раз в

неделю или же раз в месяц время продолжения сессий может не фиксироваться; они могли также занимать конец недели; их количество ограничивается специальным соглашением или же это заранее не оговаривается.

3. Изменение места психотерапевтической встречи. Офис психотерапевта, дом клиента, школа, помещение для проведения культурных и общественных мероприятий, курорт, церковь — все :

возможные места встреч.

4. Внесение изменений в совместную деятельность с клиентами / введение новой формы деятельности. Клиентов можно пригласить на обед, предложить им поиграть в какую-то игру, нарисовать картину, составить супружеский контракт, разыграть пьесу или попытаться создать скульптуру семьи. Ограничения связаны только с пределами профессионального психотерапевтического воображения

5. Задействование различных уровней сознания и мыслительных процессов. Психотерапевт использует различные мыслительные функции, сны, фантазии, воображение, метафоры. Медитация и гипноз также находятся среди его возможных выборов.

6. Структурирование образцов коммуникации. Психотерапевт предлагает или устанавливает определенные правила общения: кто с кем будет говорить, когда, о чем и в каком порядке. Например он предлагает клиенту говорить только о самом себе или же задавать вопросы по кругу таким образом (циркулярное интервью), чтобы каждый говорил не о себе, а об отношениях других членов семьи. Ему также бывает необходимо сконструировать психотерапевтическую модель общения на основе "двойной связи".

7. Изменение позиции членов семейной системы или их ролей. Психотерапевт может стремиться к тому, чтобы ребенок перестал играть роль взрослого, искусственно формировать различные внутрисемейные альянсы, поддерживать родителей в их роли, поощряет подростка к большей независимости и ответственности. Психотерапевт также может предложить семье следующий обмен ролями: обязать самого ответственного члена семьи отвечать за

домашние развлечения или обучить пассивного быть более настойчивым.

8. Изменение стиля поведения психотерапевта с клиентами. Психотерапевт может слушать, задавать вопросы, реагировать строго определенным образом, интерпретировать, подыгрывать, вести за собой, следовать за клиентами, возвышать или, наоборот, унижать кого-то, ставить наравне с собой, подстрекать или призывать к сдержанности. Он может быть эмпатичным, сочувствующим, доброжелательным или чрезмерно настойчивым, помогать или требовать.

Сложные техники содержат в себе большое число переменных и тактик. Структура техник и то, каким образом они применяются, дают возможность определенным образом их сгруппировать. Например, техники, в основе которых лежит изменение позиции или роли члена семьи, можно отнести к категории "структурных ходов". Техники, центрированные вокруг последовательности структурированных способов деятельности, можно определить как "поведенческие" (Шерман Р. и др., 1998).

Литература

1. Александров А.А. Современная психотерапия. Курс лекций. - С.-Пб.: Академический проект, 1997. - 335с.
2. Аммон Г. Психосоматическая терапия. – СПб.: Речь, 2000. – 238с.
3. Бейтсон Г. Экология разума. – М.: Смысл, 2000. - 476с.
4. Бинсвангер Л., Мей Р., Роджерс К.-Р. Три примера анализа случая Эллен Вест.// Моск. психотерапевт журн. - 1993. - №3. - С. 85-120.
5. Блазер А. и др. Проблемно-ориентированная психотерапия. – М.: НФ «Класс», 1998. –272с.
6. Василюк Ф.Е. На подступах к синергийной психотерапии. // Моск. психотерапевт.журн.-1997.- №2.- С.5-24.

-
7. Василюк Ф.Е. Уровни построения переживания и методы психологической помощи. // Вопросы психологии. - 1988. - № 5. - С.27-37.
 8. Введение в практическую социальную психологию./ Под ред. Ю.М.Жукова, Л.А.Петровской, О.В.Соловьевой.-М.:Наука, 1996. -255с.
 9. Винникот Д. Разговор с родителями.-М.: НФ "Класс", 1995.-112с.
 10. Витакер К., Бамберри В. Танцы с семьей. - М.: НФ "Класс", 1997. - 172с.
 11. Гордон Д. Терапевтические метафоры.- М.: Прагма, 1991. - 210с.
 12. Добрович А.Б. Кто в семье психотерапевт? - М.: Знание, 1985. - 80с.
 13. Женщина, мужчина, семья. // Альманах THESIS. – Теория и история экономических и социальных институтов и систем. – 1994. – Вып.6.- 295с.
 14. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Волшебный источник творчества: сказкотерапия.// Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. - 1997.-№3. - С.15-26.
 15. Как стать несчастным без посторонней помощи/Пер. с англ. О. В. Захаровой; Послесл. И. В. Бестужева-Лады.- М.: Прогресс.- Мн.: Беларусь, 1990.- 96 с.
 16. Кан М. Между психотерапевтом и клиентом: новые взаимоотношения. - С.-Пб.: Б.С.К., 1997. - 145с. - С.35-46.
 17. Карабанова О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка. - М.: Российское Педагогическое Агентство, 1997. - 192с.
 18. Кемпер И. Сексуальная психотерапия. В 2 т. Т.1. - М.: ИГ "Прогресс", 1993. - С.48-53..
 19. Кемпински А. Экзистенциальная психиатрия. - М.: "Белый кролик", 1998. - 340с. - С.256-260..
 20. Клеман К.Б., Брюно П., Сэв Л. Марксистская критика психоанализа. - М.: Прогресс, 1976. - 281с.
 21. Ковалев Г.А. Три парадигмы в психологии - три стратегии психологического воздействия. // Общение и диалог в практике обучения, воспитания и психологической

консультации. / Под ред. А.А.Бодалева. - М.: АПН СССР, 1987. - 164 с. - С.5-16. или Вопросы психологии. - 1987. - № 3. - С.41-49.

22. Копьев А.Ф. Особенности индивидуального психологического консультирования как диалогического общения. Автореферат дисс. ... психол. н. - М.: АПН СССР, 1991. - 18 с..

23. Корнелиус Х.,Фейр Ш. Выиграть может каждый.-М.: Стрингер, 1992.-216с.

24. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. - М.: Академический проект, 1999. - 240с.

25. Кравцова О.А. О психологических последствиях сексуального насилия. // Вестник МГУ, сер.14. Психология. - 1999. - №2. - С.80-91.

26. Кроник А.А., Кроник Е.А. В главных ролях... - М.: Мысль, 1987. - 320с.

27. Лейцингер-Болебер М., Кэхеле Х. От Кальвина до Фрейда: исследование когнитивных изменений в ходе психоанализа. // Моск. психотерапевт. жур. - 1997. - №4. - С.161-172..

28. Линднер Р. Девушка, которая не могла прекратить есть. / Знаменитые случаи из практики психоанализа. Сб./ Сост Г.Гринвальд. Под ред. А.А. Юдина. - М. : "REFL-book", "Port-Royal", 1995. - 288с. - С.44-87.

29. Лоренцер А. Археология психоанализа: Интимность и социальное страдание. - М.: Прогресс-академия,1996. - 304с.Алексеев А.А., Громова Л.А. Поймите меня правильно. - С.-Пб.: Эконом. шк., 1993. - 352с.

30. Лосева В.К. , Луньков А.И. Проблемно-ориентированное консультирование как область психологической практики. // Развивающаяся психология - основа гуманизации обучения. Материалы первой всероссийской конференции. - М.: МГУ, РПО, 1998.

31. Маданес К. Стратегическая семейная терапия. - М.: НФ «Класс», 1999. - 272с.

32. Мей Р. Любовь и воля. - М.: Ваклер, 1997. - 384с. - С.176- 285.

33. Менегетти А. Тематический выбор. // Онтопсихология. - 1995. - №4. - С. 15.

-
34. Меновщиков В.Ю. Психотерапевтическая практика: мифы клиентов. // Вопр. психол. - 1999. - №1. - С.77-88.
 35. Минделл Э. Психотерапия как духовная практика. - М.: Независимая фирма "Класс", 1997. - 160с.
 36. Минигалиева М.Р. Проблема понимания клиента -Калуга: КГПУ, 1999. - 237с.
 37. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии. - М.: НФ «Класс», 1998. – 304с.
 38. Некрасов С.В., Возилкин И.В. Жизненные сценарии женщин и сексуальность.-Свердловск: Изд-во УУ,1991.- 168с.
 39. Пайнз Д. Бессознательное использование своего тела женщиной. - М.: Б.С.К., 1997. - 195с.
 40. Папуш М.П. "Я" и "Ты" в гештальт-терапии.// Московск.психотерапевт.журн.-1992.- №2.-С.41-58.
 41. Петровская Л.А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. - М.: МГУ, 1982. - 168 с.
 42. Польстер И., Польстер М. Интегрированная гештальттерапия. – М.: НФ «Класс», 1999. – 272с.
 43. Психотерапия / Под ред. Б.Д. Карвасарского. - СПб.: Питер 2000. - 400С.
 44. Рикер П. Аналитический дискурс.// Московск. психотерапевт. журн., 1996. - №4.- С.5-17.
 45. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994, - 480с.
 46. Саймон Р. Один к одному. - М.: НФ "Класс", 1996. - 224с.
 47. Фаррели Ф., Брандсма Дж. Провокационная терапия. - Екатеринбург: Изд-во "Екатеринбург", 1997. - 216с. - С.117, 138-140.
 48. Флемминг Ф. Преобразующие диалоги. - Киев: Ника-Центр, 1997. - 384с.
 49. Франкл В. Человек в поисках смысла. -М.: Прогресс, 1990. - 368 с.
 50. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. - М.: Республика, 1994. - 480с.

-
51. Хейли Дж. Терапия испытанием. - М.: НФ «Класс», 1998. – 208с.
 52. Хиллман Дж. Сто лет одиночества. // Моск. психотерапевт. журн. - 1997. - №1. - С.120-142
 53. Шпет Г.Г. Психология социального бытия.- М.: Изд-во "Институт практической психологии", Воронеж: НПО "МОДЭК", 1996.- 492 с.
 54. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В. Семейная психотерапия. - Л.: Медицина, 1990. - 189с.
 55. Ялом И. Теория и практика групповой терапии. – СПб.: Питер, 2000. – 640с.
 56. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – М.: НФ «Класс», 2000. – 576с.
 57. Ялом И.Д. Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы. - М.: НФ "Класс", 1997. - 288с.
 58. Гришина Н.В. Психология конфликта. – СПб.: Питер, 2000. – 464с.
 59. Carkhuff R. Helping in Human Relation.- V. 1,2.- N.-J.:Holt,Rinehart and Winston ,1969.- 270p., 258p.
 60. Chopich E.J., Paul M. Healing your wholeness. //AHP Perspective. - 1998. - october-november. - P. 13, 48.
 61. Claiborn C.D. Interpretation and change of counseling. // J. of Counseling psychology. - 1982. - 29. - p.439-453.
 62. Corey G.,Corey M. Becoming a helper. - N.-Y.: Brooks\Cole Publishing Company, 1998. - 500p.
 63. Corey G.,Corey M., Callanan P. Issues and ethics in the helping professions. - N.-Y.: Brooks\Cole Publishing Company, 1998. - 520 p.
 64. Cormier L.Sh., Cormier W.H. Interviewing strategies for helpers. Fundamental skills and Cognitive Behavioral Interventions. - Calif.,Pacific Grove: Brooks\Cole Publishing Company, 1991.- 670p.
 65. Vaughn L. Being-in, Being-for Being-with. Moustakas C.// AHP Perspective. - July-august. - 1997. - P .34-35.Winter G. Elements for a Social Ethic.- N.-J.:Macmillan , 1966.-345p.

66. Zurilla D. Problem-solving therapies. // Handbook of cognitive-behavioural therapies. / Ed. Dobson. - N.-Y.: Guilford Press. - 1988. - P. 85-135.



ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОСОЦИАЛЬНОГО СЕМЕЙНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

1. 1. Структура психосоциального семейного консультирования

Психологическое консультирование семьи как отдельная отрасль психологии возникло в середине XX в. Большое количество семейных субкультур внутри одного общества привело к тому, что человек стал часто попадать в ситуацию выбора – выбора отношений, поведения, выбора способов эмоционального реагирования, выбора способов решения (когнитивным путем) проблем и необходимости — это согласовывать. Качество внутрисемейных отношений всегда определяло адаптацию и эволюционную успешность человека.

Психологическое консультирование семьи развивающаяся отрасль психологии, в которой возникают новые направления и технологии. Наиболее эффективные из них рассматривают семью, как систему. Однако весь комплекс консультирования представляет собой сложную как систему, а семья только часть системы консультирования. Данный подход реализуется в психосоциальном семейном консультировании. Семейному консультанту для управления процессом консультирования необходимо знать его структуру.

Психосоциальное семейное консультирование, является частью консультирования по вопросам субъективной составляющей здоровья, представляющего собой организацию и сопровождение процесса осознания и разрешения человеком страданий, вызванных нарушением динамического равновесия между его адаптационными возможностями и постоянно меняющимися условиями социальной среды [16; 36; 110-112].

Психосоциальное семейное консультирование, как психологическая система.

Психологическая система – это множество связанных между собой элементов, обладающих в своей совокупности

общей функцией по отношению к какому-либо постороннему объекту и направленных на прогнозируемый результат, выполняющий роль системообразующего фактора.

1. Психосоциальное семейное консультирование – сложная система.

Ее характеризуют:

– целостность – система обладает мета- свойствами и качествами, которые не присущи отдельным элементам и подсистемам, но возникают в результате их взаимодействия и взаимозависимости;

– структурность – подчеркивает значение формы организации системы, местоположение ее частей;

– многоуровневость – каждый компонент системы может рассматриваться как система меньшего уровня, в которую входит другая система. Многоуровневость создает универсальную архитектуру систем и, как следствие, «универсальный принцип функционирования».

2. Психосоциальное семейное консультирование – открытая система, поддерживающая свое существование, функционирование и развитие благодаря обмену энергией и информацией с другими системами (в том числе и метасистемой) и внешней средой.

Ее характеризуют:

– мультифакторность – развитие системы объясняется воздействием тех или иных разноуровневых факторов, каждый из которых может рассматриваться как управляющее воздействие, способное изменять направленность развития системы;

– взаимосвязанность компонентов. В результате взаимосвязей подсистем возникает пространственно-временная структура. Следует отметить, что непредсказуемость поведения открытых систем связана с неполнотой информации о состоянии взаимосвязей их многочисленных подсистем, что заставляет заниматься описанием ансамблей подсистем. В процессе взаимосвязей системы со средой проявляются свойства системы и формируются новые системы отношений.

3. Психосоциальное семейное консультирование – нелинейная система. Для таких систем характерна непропорциональность причин и следствий. Процессы, протекающие в этих системах, неодинаковы при разных внешних воздействиях или взаимодействиях между элементами, что может привести к качественным изменениям.

4. Психосоциальное семейное консультирование – целенаправленная система.

Ее характеризуют:

– целеустремленность – сложные системы являются целенаправленными системами, поведение которых подчинено достижению определенных целей;

– управленческое воздействие – цель управления предполагает управленческое воздействие, которое должно исходить от субъекта управления (метасистемы) и должно быть направлено на объект управления (управляемую систему);

– избирательность (стохастичность) – нелинейные системы в своем развитии приближаются к точкам бифуркации, в которых существует множество путей их дальнейшего развития. Выбор пути определяет дальнейший путь развития системы (прогресс системы или ее разрушение).

Психосоциальное семейное консультирование – динамическая система, существующая в рамках пространства и времени и обладающая способностью изменять свое состояние. Поэтому она может рассматриваться с позиций прошлого (возникновение), настоящего (внутреннее строение, организация, множество состояний и др.) и будущего.

Подсистема–система–метасистема психосоциального семейного консультирования.

Представление о психосоциальном семейном консультировании, как психологической системе формируется за счет изучения ее макро- и микросистемных оснований многоуровневых процессов, таких как

подсистема–система–метасистема, где [36; 83; 84; 90; 110-112].:

– метасистема – управляющий объект, задающий стратегию развития системам и подсистемам (методология, на которой строится консультирование; планируемый результат консультирования; желаемые клиентом изменения);

– система – множество связанных между собой элементов, обладающих в своей совокупности общей функцией по отношению к какому-либо постороннему объекту и направленные на прогнозируемый результат, выполняющий роль системообразующего фактора (структура консультирования; процесс консультирования);

– подсистема – элемент, направленный на выполнение общих целей развития системы (методики, используемые в консультировании; результаты, полученные в ходе применения методик) [16; 36; 110-112].

Структура исследования проблемы семьи в процессе консультирования:

1-й уровень – изучается взаимосвязь поведения с состоянием здоровья клиента-семьи;

2-й уровень – характеризуется психоэмоциональная проблема, в контексте которой исследуется генезис личностных смыслов и эмоциональных состояний членов семьи;

3-й уровень – характеризуется ментально-когнитивная проблема, рассматривающая спектр преобразований от реактивного поведения до высших форм активности;

4-й уровень – характеризуется проблема развития, преобразовательные процессы индивидуализации семьи;

5-й уровень – происходит исследование межличностных отношений в семье;

6-й уровень – осуществляется исследование потребностей, ценностей и идеалов клиента-семьи;

7-й уровень – исследование мировоззрения клиента-семьи [84; 110-112].

Детерминантами структурообразования являются три составляющие семейной системы: причина, следствие и переходный процесс между ними, при этом связи между

элементами системы могут быть иерархическими и линейными. Но поскольку эти связи подвержены динамике, то следующим шагом станет исследование процесса развития системы, который связан с относительно одновременной сменой ее структур.

Динамика взаимодействия системы психосоциального семейного консультирования с окружающей средой носит тройственный характер: дифференциация, интеграция и переходный процесс, характеризующий взаимообусловленность между ними.

1. Дифференциация – выделение элементов проблемы по единому принципу, исходя из одной отправной точки: исследование от общего к частному.

Стадия первая – зарождение психосоциального семейного консультирования; выделение многоуровневой структуры: метасистема–система–подсистема; структуризация и конкретизация области консультирования.

Стадия вторая – становление психосоциального семейного консультирования – принятие решения; прогнозирование особенностей процесса развития консультирования.

2. Интеграция – процесс объединения элементов проблемы и трансформация проблемы в результате направленного воздействия: от частного к общему.

Стадия третья – развитие психосоциального семейного консультирования; выполнение запланированных функций консультирования; его динамика и результат.

Стадия четвертая – реализация результатов психосоциального семейного консультирования в жизни клиента-семьи.

3. Переходный процесс – от процесса познания от общего к частному (фаза дифференциации) к преобразовательной деятельности от частного к общему (фаза интеграции).

На основе причинно-системной методологии был разработан системный комплекс психосоциального семейного консультирования, включающий [36; 84; 110-112]:

- психологическую реальность клиента-семьи (уникальный жизненный опыт семьи и принятая в семье система мышления);

- профессиональную реальность психосоциального семейного консультирования (причинно-системное мышление консультанта, включающее его уникальный опыт и знание универсальных законов развития психологических систем, направленное на целостный анализ проблемы и моделирование наиболее эффективной программы ее разрешения и дальнейшего развития клиента). Фундаментом профессиональной реальности консультирования являются универсальные законы развития и взаимодействия семейной системы (диалектические законы «перехода количества в качество» «сохранения энергии (принцип детерминизма)», «отрицания отрицания» (принцип развития и преемственности), «закон единства и борьбы противоположностей» (принцип декомпозиции), «закон свободы выбора»); знание уровней отношения семьи с миром (психофизический, психо-эмоциональный, когнитивный, межличностный, коллективный, ценностно-мотивационный, концептуальный), универсальные принципы ментального моделирования как со-настройки консультанта на системный комплекс «психическая реальность клиента – профессиональная реальность консультирования – универсальность среды»;

- универсальную реальность природно-социальной среды, развивающаяся в соответствии с законами природы и бытия (диалектические законы «перехода количества в качество» «сохранения энергии (принцип детерминизма)», «отрицания отрицания» (принцип развития и преемственности), «закон единства и борьбы противоположностей» (принцип декомпозиции), «закон свободы выбора».

3. Постулаты психосоциального семейного консультирования.

1. Каждая семья и член семьи имеют свое предназначение в общемировом устройстве и поэтому ценны.

2. Человек продукт семейной системы отношений. Его интеграция с миром имеет многоуровневую структуру.

3. Миссия семьи в творческом преобразовании членов семьи и Мира.

4. Каждый человек, развиваясь в соответствии с универсальными закономерностями, преодолевает чувство одиночества через различные формы единения с окружающим миром, с целью обретения своего места в мире.

5. Каждая семья уникальна и неповторима.

6. Каждая семья целостна по своей природе. Целостность семьи по отношению к миру определяет ее предназначение.

7. Каждая семья является самоорганизующейся системой, уровень развития которой зависит от взаимоотношения между ее психологической и физиологической структурой [36; 110-112].

На основе базовых понятий причинно-системного подхода можно изложить общую технологию решения сложных задач консультирования различной природы:

- системное, многоуровневое исследование существующей семейной проблемы;

- определение внешних и внутренних факторов, формирующих, систему семьи;

- определение внешних и внутренних факторов, влияющих на психосоциальное семейное консультирование;

- определение структурных параметров и динамических характеристик семейной системы;

- определение структурных параметров и динамических характеристик психосоциального семейного консультирования;

- планирование исследования конкретной семейной системы;

- планирование психосоциального семейного консультирования;

- алгоритмическое описание, моделирование, системный анализ развития семейной системы;

- алгоритмическое описание, моделирование, системный анализ развития психосоциального семейного консультирования [33; 84; 110-112].

Личностно-деятельностный подход означает организацию и управление психосоциальным семейным консультированием. Личностно-деятельностный подход в своем личностном компоненте предполагает, что в центре консультирования находятся клиент-семья и консультант,

как личности – их мотивы, цели, неповторимый психологический склад. Исходя из интересов и особенностей клиента-семьи, учитывая свои особенности и возможности, консультант формирует, направляет и корректирует психосоциального семейного консультирования. Анализ деятельностного компонента доказывает взаимообусловленность составляющих данного подхода: личностного и деятельностного. В этой связи личность выступает субъектом деятельности, определяющей его личностное развитие. Человек, как субъект деятельности, планирует, организует, направляет, корректирует ее. В то же время сама деятельность формирует человека как ее субъекта, как личность.

Личностно-деятельностный подход позволяет создать «ситуацию доверия» через субъектно-субъектное: сотрудничество консультанта и клиента-семьи. Однако, решение задачи по развитию психосоциального семейного консультирования осуществляется консультантом [27; 34; 35; 110-112].

Психосоциальное семейное консультирование в условиях субъект-субъектного взаимодействия реализуется следующим образом: консультант–человек, вызывающий подлинный интерес к предмету общения, к себе как к партнеру, информативная содержательная личность; клиент–семья, взаимодействие с которой рассматривается консультантом как сотрудничество в решении задачи ее при организующей, координирующей, положительно стимулирующей и подкрепляющей реакции консультанта.

Организация субъект-субъектного взаимодействия консультантом предполагает обеспечение безопасности личностного проявления членов семьи, создание условий его личностной самоактуализации и личностного роста, а также наличие актуальной ситуации интернализации новых способов, построения отношений с Миром. На основе перехода внешнего во внутреннее, у клиента-семьи целенаправленно и эффективно развивается психологическая готовность к формированию собственного здоровья [314; 110-112].

Общенаучные принципы, на которых основано психосоциальное семейное консультирование [22; 36; 83; 81; 110-112].

1. Принцип детерминизма является одним из главных принципов познания, который отражает в себе закономерную зависимость психосоциального семейного консультирования от запроса клиента-семьи по конкретной проблеме развития как порождающей причины. Этот принцип позволяет выделить факторы, определяющие важнейшие характеристики психосоциального семейного консультирования, выявить зависимость этих факторов от условий взаимодействия бытия клиента и универсальных законов развития. Идея детерминизма предполагает определенную закономерность хода этапов консультирования. Они возникают и сменяют друг друга не хаотически и произвольно, но только под действием факторов бытия клиента-семьи, которые доступны системно-логическому объяснению и опытной проверке. Этот принцип позволяет рассмотреть феномен субъективного здоровья семьи через взаимодействие эмпирических факторов («Я-концепция» членов семьи и общая концепция конкретной семьи, смысл жизни членов семьи и их отношение к этим факторам, смысл жизни самой семьи-ее предназначение).

2. Принцип системности, требующий строить консультирование по определенной логике, чтобы его различные фрагменты складывались в целостную картину (подсистема–система–метасистема). Принцип предполагает выделение системообразующего комплекса реальностей психосоциального семейного консультирования, который дает возможность описать процесс психосоциального семейного консультирования. Это приводит к конкретизации таких понятий, как элемент консультирования, внутренняя связь между элементами, структурой, функцией, организацией, управлением, саморегуляцией процесса консультирования, стабильностью и развитием процесса консультирования, а также открытостью, активностью и средой.

3. Принцип развития позволяет понять психосоциальное семейное консультирование как систему развивающуюся, последовательно проходящую фазы, периоды, эпохи и эры становления ее сущностных характеристик.

4. Принцип преемственности, который предполагает выделение и изучение качественно различных этапов и периодов (содержательно и логически связанных между собой) в динамике единого и непрерывного процесса психосоциального семейного консультирования. Преемственность состоит в том, что в качественно новом цикле развития психосоциальное семейное консультирование повторяет в каждом последующем этапе весь опыт предыдущего развития. Далее система консультирования должна накопить новый опыт развития и синтезировать его с предыдущим, дать возможность перехода на качественно новый уровень развития консультирования.

5. Принцип цикличности, который подчеркивает цикличность накопления опыта в динамике непрерывного, единого цикла консультирования семьи.

6. Принцип декомпозиции подчеркивает дуальность (полярность) системы психосоциального семейного консультирования или наличие пары противоположностей развития процесса консультирования, что является источником ее развития. Принцип декомпозиции опирается на философский закон единства и борьбы противоположностей и обусловлен наличием двух противоположных начал, которые есть основное условие возникновения жизни, а дуализм выступает, прежде всего, как основное противоречие, движущее развитие. Каждое принятое консультантом и клиентом-семьей решение в процессе консультирования будет содержать как сильные, так и слабые стороны. Выбор решения будет всегда рассматриваться с точки зрения развития процесса консультирования.

7. Принцип альтернативности представлен через описание членов семьи, активно включенных в процесс психосоциального семейного консультирования (в отличие от существующего пассивно-отражательного подхода), активно порождающего гипотезы о возникновении проблем

семьи и ведущего постоянный поиск для решения этих проблем.

В контексте принципа альтернативности выбор консультантом направленности развития психосоциального семейного консультирования возникает как результат относительности познания консультантом и клиентом критериев развития будущего клиента-семьи (метасистемы), задающего стратегию развития профессиональной реальности психосоциального семейного консультирования (системы) и проблемы клиента-семьи (подсистемы). Чем более полно познана цель метасистемы, тем эффективнее осуществляется развитие самой системы, то есть процесса психосоциального семейного консультирования.

Развитие систем в рамках каждого этапа является детерминированным и определяется структурой, в то время как период изменения структуры характеризуется высокой неопределенностью и неустойчивостью. Этот период формально моделируется, как состояние бифуркации соответствует процессу консультирования.

Модель психосоциального семейного консультирования, разрабатывается на основе системного комплекса подсистема–система–метасистема, где:

- метасистема – управляющий объект, задающий стратегию развития системам и подсистемам (методология, на которой строиться консультирование; планируемый результат консультирования; желаемый клиентом стиль жизни);

- система – множество связанных между собой элементов, обладающих в своей совокупности общей функцией по отношению к какому-либо постороннему объекту и направленные на прогнозируемый результат, выполняющий роль системообразующего фактора (структура консультирования; процесс консультирования);

- подсистема – элемент, направленный на выполнение общих целей развития системы (методики, используемые в консультировании; результаты, полученные в ходе применения методик).

Психосоциальное семейное консультирование – это организация и сопровождение процесса осознания и

разрешения семьей страданий, вызванных нарушением динамического равновесия между ее адаптационными возможностями и постоянно меняющимися условиями природно-социальной среды.

Таблица 1 – Критерии эффективности психосоциального семейного консультирования

Критерии эффективности		Виды помощи
Объективные	Субъективные	
Устранение симптома (конкретный ответ на запрос)	Удовлетворенность результатом	Переориентирующая: переориентирует клиента-семью из заложника определенного не здорового поведенческого алгоритма (не ЗОЖ) в со-творца своей жизни
Снижение уровня эмоционального напряжения	Чувство защищенности, легкость контакта	Эмоциональная поддержка: причины не ЗОЖ в неадекватном взаимодействии с самим собой и другими членами семьи, в личностных особенностях, поэтому человека необходимо поддержать в осознании этого и настроить на изменения и поддерживать в изменениях
Формирование причинно-системного мышления	Обоюдная активность в процессе консультирования	Устремляющая: поиск новых смыслов в обстоятельствах жизни и отношениях.
Переход конфликта в творчество	Доверие	Объединяющая: взгляд на проблему с разных точек зрения, анализ взаимосвязи между событиями жизни, мотивами и отношениями, осознание их многоуровневости
Создание индивидуальной программы оздоровления	Адаптивность клиента к новой информации	Развивающая: актуализация ресурсов и направление их на самостоятельное решение текущих проблем отношений, новые стереотипы поведения, соответствующие ЗОЖ
Расширение мотивационной сферы клиента	Осмысленность информации и клиентом	Экзистенциальная: преодоление односторонности в отношениях с «Миром», построение новой иерархии ценностей, осознание метапотребностей
Моделирование клиентом	Готовность клиента к	Целеориентирующая: помощь в определении различных новых

программы здорового образа жизни	изменениям	перспектив в развитии .
--	------------	-------------------------

Такое консультирование является творческим процессом, в ходе которого происходит как исследование отношения к нарушению этого равновесия, так и поиск путей его восстановления на новом уровне развития.

Цель психосоциального семейного консультирования.

1. Преодоление конкретного затруднения, которое явилось причиной обращения к психологу в области семейных отношений.

2. Оздоровление клиента-семьи.

Задачи психосоциального семейного консультирования.

– Способствовать проявлению эмоций, чувств членов семьи(клиентов), раскрытию и осознанию установок, и их изменению.

– Способствовать развитию (само) уверенности человека в разрешении своих проблем в области семейных отношений.

– Способствовать развитию ответственного отношения человека к своей жизни, к возникающим проблемам в области семейных отношений и их решению.

– Придать конструктивное направление решению человеком проблем в области семейных отношений.

Исследования консультационных подходов выявили ряд факторов, влияющих на развитие и эффективность консультирования, независимо от модели, которой придерживается консультант.

1. Личностные качества консультанта: эмпатия и телеэмпатия; способность к постоянному саморазвитию; открытость к собственному опыту; толерантность к неопределенности, неустойчивости; уверенность в своей профессиональной концепции и компетенции.

2. Психологический контакт и сотрудничество между консультантом и клиентом позволяет человеку психологически «раскрыться».

3. Расширение когнитивных сфер, получение новой информации от консультанта во время беседы.

4. Вера клиента-семьи в то, что консультант может помочь.

5. Приобретение новых социальных навыков клиентом(Семьей).

6. Три правила консультирования: не судите – не удивляйтесь – не советуйте.

7. Расширение жизненных перспектив, конкретизация целей семьи.

Таким образом, психосоциальное семейное консультирование, основанное на научных принципах системного и личностно-деятельностного подходов, представляет собой системный комплекс, включающий: уникальный жизненный опыт семьи; профессиональную реальность консультирования; универсальную реальность природно-социальной среды и реализующийся с целью восстановления динамического равновесия между адаптационными возможностями семьи и постоянно меняющимися условиями социальной среды. Его эффективность определяется объективными и субъективными критериями.

1.2. Универсальные законы развития – основа психосоциального семейного консультирования

Семью и любую проблему, и сам процесс консультирования мы рассматриваем как системный комплекс, что предполагает наличие универсального фундамента и комплекса причин, порождающих ее. Диагностика причин проблемы основывается, прежде всего, на том, что система (семья) нарушает универсальные принципы системообразования (структуру, связи, процесс развития) и отклоняется от траектории своего развития (тип динамики: экстенсивное, интенсивное развитие, деградация, стагнация, распад и др.).

Понимание универсальных законов развития позволит консультанту более полно раскрыть причины существующих жизненных трудностей и стоящих перед семьей задач развития [36; 84; 110-112].

1. Закон полярности.

Дуальность системы (наличие пары противоположностей) является источником ее развития (принцип декомпозиции или закон единства и борьбы противоположностей). Данный принцип позволяет выделить основные правила (детерминанты) развития семейпсихологических систем

Правило 1. В любой семейной и консультативной ситуации есть не только отрицательные, но и положительные стороны и тенденции в развитии психологической системы, дающие опыт развития, стимулирующие семью к новому качеству жизни. Это, прежде всего, взгляд с новой стороны на проблему. Любая односторонность делает из человека либо пессимиста, предрасположенного к депрессии и стрессам, либо оптимиста, легко впадающего в легкомыслие. Золотая же середина – это путь в лоне творческого конфликта, с его уникальной неповторимо заманчивой красотой к познанию.

Пример.

Это хорошо	Проблемная ситуация	Это плохо
Это хорошо, потому что можно делать все, что хочется	Мама всепрощающая	Это плохо, потому что не знаешь что можно, а что нельзя

Правило 2. Любая ситуация отражает как позитивные, так и негативные аспекты семьи как системы и членов семьи.

Человека, который... Семью, которая....	Можно было бы назвать...	А можно...
Не любит спорить	Себе на уме	Гибким
Выражает свою точку зрения	Уверенным	Упрямым
Всегда спрашивает совета	Не уверенным, сомневающимся	Разумным
Избирательность семьи в выборе партнеров	Целеустремленной	Амбициозной
Депрессивная	беспомощной	Эмоциональной, чувствительной

Правило 3. Проблема, связанная с затруднениями в реализации семьей какой-либо потребности, указывает на ее

несовместимость с семейной установкой, блокирующей реализацию данной потребности

Как формируются негативные установки? Есть два предположения:

– во-первых, они формируются еще в детстве, когда ребенок не может оценить насколько они справедливы (попробуйте вспомнить, говорили ли вам когда-нибудь подобные вещи: «Ты вся в бабушку – она тоже была слаба в русском» или «Она наверняка будет сутулой – вся в отца»);

– во-вторых, возможно, определенный ярлык мог приклеиться, потому что он дает семье право избегать рискованных, неприятных или кропотливых дел – снять с себя ответственность.

Недостатки	Что (чего) этот недостаток позволяет избежать членам семьи или семье в целом (в чем его скрытая выгода)?
Застенчивость	Критики
Полнота	Оправдание для нескладывающихся отношений с противоположным полом
Неуклюжесть	Избегание неприятной деятельности, привлечение внимания
Агрессивность	Возможность отстаивать интересы семьи (никто не связывается)

Правило 4. В любом семейном конфликте есть «50% личного вклада» каждого участника. В иерархических отношениях (детско-родительских) процентное соотношение зависит от уровня ответственности (место в иерархии)

Эта сторона закона гласит, что в любой ситуации есть

Жалоба клиента	В чем личный вклад клиента в возникновении конфликтной ситуации
Он берет мои вещи без спроса	<ol style="list-style-type: none"> 1. Не убирает вещи на свои места 2. Нестабильное эмоциональное отношение 3. Не оговаривает условия пользования вещами 4. Отсутствие должного внимания 5. Отсутствие традиций 6. Система жестких запретов (без объяснений) 7. Использует вещи не по назначению

50% личного вклада и пока все механизмы защиты человека будут работать на отрицание этого факта, либо использовать выгодный арсенал оправданий – толку будет мало.

Системная новизна данного подхода к восприятию проблемы состоит в том, что мы советуем сделать нечто с самим собой. Прежде, чем изменять мир и людей вокруг, нужно изменить себя.

Правило 5. Проблема, связанная с затруднениями семьи в социальной адаптации, указывает на нарушения в ее системе коллективного взаимодействия и со-творчества. Универсальная проблема семьи – нарушение связей, проявляющаяся как доминирование или подчинение

Доминирование. Односторонность взаимодействия, когда члены семьи и семья в целом более предрасположены к личному проявлению – они ярко проявляются, динамичны, инициативны, предлагают везде и всем помощь, несут информацию и т.д., но в тоже время слабо слышит окружающий мир, истинный запрос людей вокруг. Жертвенность они понимают, как действие героя или помощь, где, отдав – получаешь взамен «благодарность». В этом случае доминирование экстравертивной направленности автоматически активизирует другую сторону развития: создаются в их жизни условия для познания опыта интровертивной направленности (развития чувствительности к себе и миру). В этой паре противоположностей и будут скрываться проблемы (взаимодействия) человека.

Подчинение. Существует другая односторонность, когда члены семьи и семья в целом растворяется в других, слушает мир и ждет от него указаний, скромно выжидая «своего выхода на сцену жизни». Они не доверяют себе, своим силам, способностям, боятся разрушить установленный кем-то порядок вещей, изменив их ритм, темп, динамику. Помогая и отдавая себя всего на служение даже самым прекрасным идеалам, они подсознательно слагают с себя ответственность – ответственность за все, что происходит вокруг них. В этом случае всегда будет страдать другая сторона «личности» семьи – проявление яркой, инициативной индивидуальности. Внутренний «творец» будет находиться в тисках страхов, бытовых стереотипов и мнимых идеалов.

Любые нарушения в системе взаимодействия компенсируются через свою противоположность.

Черта характера	Компенсация
1 Пассивность	Может компенсироваться надежностью
2.Безответственность	Может компенсироваться энергичностью
3.Агрессивность	Может компенсироваться активностью

2. Закон преемственности и подобия (диалектический закон отрицания отрицания)-универсальность накопления опыта системой на качественно различных уровнях ее развития [

Эта закономерность в развитии психологических систем позволяет консультанту быть уверенным в том, что проблема, на которую указал клиент, существует на всех уровнях (7-ми уровнях) жизнедеятельности, только в разных формах, качествах и степени ее проявленности.

Правило 1. «Преемственности и подобия»

Данное правило гласит о том, что на разных уровнях взаимодействия с миром и разных циклах развития семья будет использовать определенный (индивидуальный) алгоритм поведения и отношения к ситуации. Указанное правило помогает в консультировании тем, что в ходе психологической беседы быстрее и точнее можно определить проблему и пути ее разрешения, создать условия для рождения инсайта.

Правило «преемственности и подобия» предполагает наличие 7 уровней жизнедеятельности семьи. Поэтому характеристику проблемы можно составлять, исследуя со стороны:

- 1) базовых потребностей: быта, здоровья и т.д.;
- 2) эмоционально-чувственной сферы: эмоциональных отношений и чувств;
- 3) интеллектуального развития: способностей, навыков, умений;
- 4) межличностных отношений: семейных, родственных, отношений с друзьями и знакомыми;

5) профессиональной адаптации и отношений в трудовом коллективе;

6) ценностей культуры семьи (мировоззрения): особенностей восприятия (в течение жизни) окружающего мира, понимания «кто являлся(ется) учителем(ями) в жизни; особенностей процесса обучения и воспитания в жизни человека;

7) целеориентаций семьи: стратегия и тактика (долгосрочные, как смысл жизни, и краткосрочные).

Правило 2. Любая проблема базируется на сформированном в процессе жизни стереотипном поведении членов семьи и семьи в целом (симптомов)

Симптом – любое телесное, психологическое или психосоматическое нарушение, беспокоящее и являющееся знаком более глубокой проблемы (пример: «Помогите избавиться от вспышек ярости»). Когда семья использует определенный (индивидуальный) деструктивный алгоритм поведения и отношения к ситуации, то формируется симптом, как проявления этого стереотипного поведения. Симптом можно рассматривать как плохой способ адаптации, но лучший из всех возможных в данных условиях.

Символизм симптомов

Симптом	Ассоциация на симптом	Аналогия в психологическом процессе
Пьющая семья	«Не в себе»	Уход от реальности, иллюзии.
Ожирение	броня	Вытеснение обид и страхов за счет формирования психологических механизмов защиты. «Защита» от воздействия внешнего мира

Существует взаимосвязь между разноуровневыми явлениями в жизни семьи.

Например, еда – это весьма важная биологическая функция. Сосредоточьтесь на процессе принятия пищи. «Просмотрите» свои привычки в еде. На чем вы обычно сосредотачиваетесь во время еды, – на приеме пищи? Или на разговоре (так, что даже забываете о еде)? Чувствуете ли вы вкус только первого куска или продолжаете ощущать вкус в

течение всего процесса? Тщательно ли вы жуете? Что вы любите и чего не любите? Не заставляете ли вы себя есть то, что до некоторой степени не любите? Экспериментируете ли вы с новыми блюдами? Влияет ли на ваш аппетит присутствие определенных людей?

Можно провести аналогию между привычками семьи, проявляющимися во время принятия пищи, и процессами, связанными с общением и информационным обменом, в межличностных отношениях. Ниже приведен пример психологического анализа привычек в приеме пищи.

Вопрос	Привычки семьи в процессе принятия пищи	Аналогия с «потреблением» информации	Аналогия в семейных отношениях
<p>Тщательно ли вы пережевывали пищу? На чем вы сосредоточены во время еды? Влияет ли на ваш аппетит присутствие определенных людей? Не заставляете ли вы себя есть то, что до некоторой степени не любите? Экспериментируете ли вы во время еды с блюдами? Испытываете ли вы чувство благодарности за принятую пищу и к кому?</p>	<p>Едят торопливо, глотая крупными кусками</p>	<p>Пытаются "объять необъятное", принять и обработать большие объемы информации, что часто может быть не под силу</p>	<p>Торопливость, неумение выслушать, подождать, почувствовать более глубоко, выяснить детали</p>

3. Закон причинной обусловленности (принцип детерминизма или диалектический закон сохранения

энергии) – подчеркивает закономерную зависимость явлений от порождающих их причин .

Всем явлениям и событиям есть объяснение, так как каждое из них (в том числе и проблемы) детерминировано (обусловлено) суммой причин. Чтобы изменить деструктивное воздействие на развитие семьи, необходимо понять комплекс причин, обусловивших данное влияние.

Правило 1. Сумма причин, поддерживающая симптоматическое состояние у клиента, взаимосвязана с результатом (или разрывом между достигнутым результатом и желаемым)

Причины – это основные элементы, отвечающие за создание и поддержание симптомов. Как правило, они менее очевидны, чем порождаемые ими признаки. Определение причин влечет за собой выяснение «предшествующих» или «ускоряющих» причин, то есть прошлых событий, действий или решений, влияющих на нынешнее «симптоматическое» состояние через непрерывную линейную последовательность действий и противодействий. Выяснить сумму факторов, поддерживающих симптом, можно по анализу результата. Результатом можно считать и конкретные цели, и состояние. Определение результата влечет за собой выяснение «причин». Выяснение результата является важной составной частью задания проблемного пространства, поскольку именно разрыв между нынешним и желаемым состоянием определяет границы проблемы.

Правило 2. Причины, поддерживающие симптоматическое состояние, возникают на всех 7-ми уровнях жизнедеятельности семьи

Содержание закона причинной обусловленности позволяет консультанту быть уверенным в том, что причины психологической проблемы, которая беспокоит семью существуют на всех 7-ми уровнях ее жизнедеятельности, только проявляются они в разных формах и качествах.

Например, между матерью и сыном постоянно возникают разногласия по любому поводу. Данная проблема лежит в области межличностных отношений, как части субъективного здоровья. В этом случае, сумму причин, породивших проблему отношений, нужно исследовать в

системе отношений их с окружающим миром: 1) мама не учитывает мнение сына в вопросах быта, интерьера, одежды и т.д.; 2) мама часто не доверяет сыну и пытается выяснить «правду» всевозможными способами; 3) мама не интересуется увлечениями сына, считая их несерьезными; 4) мама не доверяет друзьям сына, считая их недостойными его; 5) мама навязывает свое мнение сыну по поводу его будущей профессии; 6) мама часто использует прописные истины в стиле «родитель-компьютер»; 7) мама не учитывает мнение сына в видении им будущего, а также актуальных для данного возрастного периода задач развития. А так же :1) сын не учитывает мнение мамы в вопросах быта, интерьера, одежды и т.д.; 2) сын часто не доверяет маме и пытается скрыть «правду» всевозможными способами; 3) сын не интересуется увлечениями мамы считая их бессмысленными; 4) сын не доверяет друзьям мамы, считая их недостойными ее; 5) сын навязывает свое мнение маме по поводу ее популярности и материального обеспечения ее профессии; 6) сын часто использует прописные истины в стиле «компьютер- менеджер»; 7) сын не учитывает мнение мамы в видении будущего, а также актуальных для данного возрастного периода задач развития.

Правило 3. Причины, поддерживающие симптоматическое состояние семьи, возникали в разные циклы развития семьи

Причины, поддерживающие симптоматическое состояние семьи, возникали в разные периоды ее развития. Закон причинной обусловленности указывает на то, что в разных жизненных циклах закладывались причины, породившие ту или иную проблему или результат.

4. Закон цикличности: цикличность накопления опыта в динамике единого и непрерывного процесса развития семьи.

Поскольку система любой природы (в том числе и психологической) находится в постоянном движении, изменении, переходит от одних устойчивых состояний к другим – это, в свою очередь, обязывает рассматривать систему как развивающуюся: последовательно проходящую фазы, стадии и этапы своего становления и развития сущностных характеристик.

Правило 1. Баланс между активной и пассивной фазами в системе отношений – одно из главных условий, формирующих гармоничные взаимоотношения семьи с окружающим миром. Баланс между активной (давать) и пассивной (брать) фазами отношений – залог гармонии

Действие этого правила рассматривается на примере одного из главных условий, формирующих гармоничные отношения – это баланс между «давать» и «брать». Баланс между «давать» и «брать» – это базовое условие для того, чтобы отношения сложились.

Взаимоотношения поддерживаются тем, что люди постоянно «дают» и «берут», а общая тенденция энергообмена регулирует этот процесс. Как только равновесие достигнуто, отношения могут обрести свое логическое (чаще всего гармоничное) завершение. Если член семьи или семья в целом от кого-то что-то получили, то, как бы хорошо это ни было, они теряют какую-то долю независимости. Отсюда люди часто чувствуют себя неудобно, когда им что-либо дарят или делают ради них. Тотчас дает о себе знать потребность в компенсации, и, чтобы избавиться от этого давления, они пытаются отдать что-то взамен. Из предосторожности они отдают чуть больше, и снова возникает неравновесие – так все и продолжается. Ни те, кто берут ни те, кто отдают – оба не находят покоя до тех пор, пока не наступит равновесие – когда и «берущие» что-то дадут, и «дающие» что-то возьмут. И чем больше оборот, тем глубже отношения. Этот «большой оборот» наполняет жизнь ощущением полноты и радости, неуспокоенности. Но это счастье никому не падает с неба, оно создается самоотверженным трудом. Иногда можно услышать: «Любовь – это когда ты все отдаешь». Вроде бы и правильно, даже гуманно, жертвенно. Но как бывает больно, когда ты хочешь «отдать» (например, через внимание, прикосновение, общение, подарок), а другая сторона не берет. Рождается настоящая трагедия – твоя «чаша любви» переполнена и никому не нужна. Так вот, способность «брать» – это не меньший дар, чем «давать», и такое же необходимое условие для гармоничных отношений.

Поэтому любовь – это сбалансированность двух противоположных качеств – «давать» и «брать».

Рассмотрим некоторые сочетания этих качеств и их влияние на здоровье семьи. Люди, страдающие депрессией, в основном придерживаются позиции «давать, и при этом не брать». Девиз этих людей: «Пусть лучше ты будешь чувствовать себя обязанным, чем я». Такое часто происходит из лучших побуждений, но такая позиция очень вредит отношениям. Тот, кто стремится только давать, держится за свое превосходство и таким образом отказывает в равенстве другим. А тот, кто не может прийти к равновесию, всегда обозлен. Поэтому для отношений очень важно не давать больше, чем сами готовы взять, а другие – способны отдать. Практически невозможно равновесие между родителями и детьми, отсюда и привязанность их друг к другу столь крепка и прочна. Выход здесь в том, чтобы дети передавали полученное от родителей дальше (своим детям – их внукам). Крайним вариантом компенсации «давать» и «брать» является благодарность. Однако, если слова благодарности звучат искренне, то это означает высокое признание другого человека. И этого бывает достаточно. В социальной среде часто возникает потребность в уравнивании справедливости. Архаическое «око за око, зуб за зуб» побуждает человека испытывать потребность в компенсации зла, нанесенного обидчиком. Жертва испытывает претензии, чувствуя право на злость по отношению к другому, право на возмездие. И в одних случаях жертва действует сама, в иных – через других людей. Так между виновником и жертвой возникает непреодолимая жажда бесконечных компенсаций. Поэтому библейский принцип «ударившему по одной щеке – подставь другую» имеет серьезное значение для психологического здоровья семьи. Мы понимаем этот принцип не в смысле «закрой глаза на зло», а как то, что злу нельзя отвечать аналогичными способами, его надо компенсировать противоположными действиями. Когда члены семьи «не уподобляются злу», они прекращают бесконечный круговорот компенсаций. А как только равновесие достигнуто, отношения заканчиваются. Однако на такой стиль жизни способен лишь действительно

сильный, мудрый человек, так как из круговорота «мести» выйти очень сложно.

Правило 2. Кризисы развития в жизни семьи возникают в результате нарушения баланса между содержанием универсального и индивидуального циклов развития семьи.

Развитие семьи, как и системы циклично. Он накапливает опыт в основных трех жизненных циклах (и четвертом переходном), каждый из которых характеризуется целевой направленностью:

1-й цикл (от рождения до 28 лет) ~ формопостроительный (коллективно-бессознательный). Семья проходит ступени индивидуализации на 7-ми уровнях психологической структуры. Происходит психофизическая, эмоциональная, интеллектуальная, личностная, профессиональная, ценностная и мировоззренческая индивидуализация семьи

2-й цикл (с 28 до 56 лет) ~ взаимодействие. Семья формирует многоуровневую систему отношений с окружающим миром, совершенствуя внутриличностные, межличностные и коллективные отношения.

3-й цикл (с 56 до 84 лет) – управление. Семья постигает искусство управления в системе общественных отношений.

4-й цикл (с 84 лет) – синтетический. Для семьи это период синтеза, наставничества, передачи опыта другим поколениям и др.

Правило 3. Психологическая проблема, подобно системе, поэтапно формируется в 7-летние периоды жизненного цикла семьи.

Закон цикличности указывает на то, что причины, породившие ту или иную проблему или результат, формировались в 7-летних периодах жизненного цикла семьи.

Например, если семье 42 года, то проблема, с которой она обратилась, формировалась, в течение предыдущих 28 лет, где: в 35 лет – через разные жизненные события была ярко проявлена целевая характеристика данной проблемы, то есть та целевая ориентация семьи, которая способствовала возникновению данной проблемы; в 28 лет – через разные жизненные события была ярко проявлена мотивационная характеристика проблемы, то есть тот мотив семьи, который

способствовал возникновению данной проблемы; в 21 год – через разные жизненные события была ярко проявлена семейная установка (суждение), которая способствовала возникновению данной проблемы; 14 лет – через разные жизненные события была ярко проявлена семейная потребность (желание), которая способствовала возникновению данной проблемы. Например, взрослый сын(член обратившейся семьи) в 33 года не может найти место работы, так как с прежней работы его увольняют из-за постоянных конфликтов с начальством. На основе закона причинной обусловленности, при помощи модели «Циклограмма» консультант (на определенном этапе консультирования) уточняет события, происходившие с клиентом каждые 7 лет назад. Например, в 26 лет он развелся, так как не нашел общий язык с родственниками супруги, в 19 лет он перешел учиться на другой факультет, а в 12 лет у него были сложности в школе из-за поведения на уроках и т.д.

Правило 4. Основная причина, блокирующая достижение результата соответствует содержанию одной из 4-х стадий формирования «Образа семьи».

Проблема:

1. Семье в целом сложно начинать дела. Нарушение на первой стадии: «Я-идеальное» семьи – установки, связанные с представлением семьи об идеальном образе своего устремления, о том, какой она хотела бы стать; программа развития, актуальная потребность развития.

2. Сложно изменять семейные установки, мотивы, корректировать направление поиска, слушать советы, анализировать свои недостатки и недочеты. Нарушения на второй стадии: «Я-зеркальное» – установки, связанные с согласованием своего идеального образа с представлениями о том, как семью видят другие; страх, выполняющий защитную функцию и основанный на ограничивающей установке.

3. У семьи могут появляться сложности с последовательным овладением каким-либо навыком, сдвижением к результату, с удерживанием цели и модели желаемого, с дисциплинированностью или трудолюбием и

постоянством. Нарушения на третьей стадии: «Я-реальное» – установки, связанные с реальной оценкой семьей своих возможностей и в связи с этим – с корректировкой цели достижения, а также и тем, как семья воспринимает свои актуальные способности, роли, свой статус, то есть с ее представлениями о том, какова она на самом деле; внутренние ресурсы семьи; ее мотивы.

4. Сложно делать выводы и формировать новую перспективу развития семьи. Нарушения на четвертой стадии: «Я-концепция» – итог процесса, результат включающего все возможные грани самосознания – стратегию, тактику, конкретные методики достижения результата и воплощение намеченного в жизни).

Соединяя данное правило с правилом «преемственности и подобия», консультант получает психологический «материал» (в том числе ряд наводящих вопросов), который поможет клиентам самим увидеть проблему и прийти к осознанию (инсайту).

5. Закон альтернативности («свободы выбора») подчеркивает свободу выбора семьей направления развития. Любая проблема результат выбора семьи. Решение проблемы начинается с изменения отношения к происходящему. Благополучие семьи зависит от способности брать ответственность за себя.

Правило 1. Любая проблема возникает в результате выбора семьей направленности развития

Правило 2. Решение проблемы начинается с изменения отношения к происходящему.

Для того чтобы решить, что и как нужно изменить, важно провести границу между мыслями, чувствами и действиями. В ответ на сигналы, приходящие от органов чувств, у человека возникают мысли. Эти мысли определяют его восприятие (оценку) реальности, которое, в свою очередь, приводит к каким-либо действиям. Нам кажется, что все это происходит одновременно, но, тем не менее, такой процесс можно разбить на этапы. А теперь в обратную сторону: если изменится восприятие события, то и мысли о нем, тогда обязательно изменятся чувства и дальнейшие ответные действия. Чувства – плоды мыслей. Поэтому очень важно

принять на себя ответственность за свои мысли и чувства, а не считать, что они вызваны какими-то внешними событиями или людьми. Бывает, что человеку кажется, будто кто-то заставляет его испытывать те или иные чувства, но на самом деле это не так. Хотя вы можете и даже должны требовать от окружающих, чтобы они отвечали за свои поступки по отношению к вам, но вы не можете возлагать на них ответственность за свои чувства.

Закон альтернативности определяет центральную проблему в развитии семьи, проблему свободы выбора и ответственности. Выбор – это личный, волевой акт семьи, а свобода выбора представляет собой альтернативу по отношению к трем вещам: к наследственности (а также материальным факторам); к влечениям (чувствам, эмоциям); к среде.

В первом случае – это отношение к наследственности как к материалу (инструменту), из которого можно создавать уникальный «Образ семьи». Во втором случае семья вправе преобразовать сферу влечений под влиянием общечеловеческих ценностей и своих духовных установок. В третьем – свобода выбора семьи по отношению к внешним обстоятельствам (судьбе) хотя и не беспредельна, но существует в виде возможности занять по отношению к ним ту или иную позицию.

Для того чтобы решить, что и как нужно изменить, важно провести границу между мыслями, чувствами и действиями. В ответ на сигналы, приходящие от органов чувств, у членов возникают мысли. Эти мысли определяют восприятие (оценку) реальности, которое, в свою очередь, приводит к каким-либо действиям. Все это происходит одновременно, но, тем не менее, такой процесс можно разбить на этапы. А теперь в обратную сторону: если изменится восприятие события, то изменяться и мысли о нем, тогда обязательно изменятся чувства и дальнейшие ответные действия. Чувства – плоды мыслей.

Чтобы вы ни думали и ни чувствовали ситуация от этого не изменится. Поэтому очень важно принять на себя ответственность за свои мысли и чувства, а не считать, что они вызваны какими-то внешними событиями или людьми.

Бывает, что человеку кажется, будто кто-то заставляет его испытывать те или иные чувства, но на самом деле это не так. Хотя вы можете и даже должны требовать от окружающих, чтобы они отвечали за свои поступки по отношению к вам, но вы не можете возлагать на них ответственность за свои чувства.

Правило 3. Психическое здоровье семьи зависит от способности ее брать ответственность за мысли, чувства, поступки.

Свобода выражается в способности семьи взять на себя ответственность за свою судьбу, принимать решения о своей судьбе. Ответственность – это способность семьи изменяться: семья постоянно, каждую минуту решает, какой она будет в следующий момент. А так как жизнь постоянно призывает обогащать окружающий мир собственными деяниями и творчеством (чтобы выполнить свое предназначение), то семья обязательно должна действовать, принимать решения, совершать поступки, брать на себя ответственность.

Эффективное консультирование – это процесс, который выполняется вместе с клиентом, но не вместо клиента. Консультант несет ответственность только за сам процесс консультирования, но не настаивает на изменении стиля жизни обратившейся семьи. Это выбор самой семьи.

Таким образом, семейный консультант, опираясь на понимание универсальных законов развития может выявить как конкретно семья отклоняется от траектории своего развития, что позволит ему раскрыть причины существующих жизненных трудностей и наметить путь их разрешения. исходя из стоящих перед семьей задач развития [4; 8; 12; 21; 110-112].

1.3. Исследование системы семейных отношений клиента

Для детального исследование причин возникновения семейной проблемы и определения путей ее решения в каждом конкретном случае необходимо углубленное

исследование системы семейных отношений клиента-семьи, являющейся подсистемой психосистемного семейного консультирования. Это исследование производится на основе моделей «Циклограмма» и «Система родственных отношений» [36; 37; 38; 84; 100; 110-112].

1. Модель «Циклограмма»

Жизненный путь семьи в своей основе универсален, он состоит из циклов и стадий (7-летних периодов), во время которых формируются определенные качества семьи. Универсальные циклы, стадии и этапы развития семьи заложены в основе ее жизненного пути. Методика «Акмеологический психофьючеринг» - это объективный способ диагностики, прогнозирования и коррекции процесса развития семьи в течение жизни. Методика основана на законе цикличности, суть которого заключается в том, что развитие любой психологической системы (клетки, семьи, семьи коллектива и т.д.) происходит циклически, а переход на качественно новый уровень развития возможен только тогда, когда накоплен опыт со-творчества. Таким образом, акмеологический психофьючеринг определяет задачи каждого периода жизни семьи (сензитивные периоды развития).

В основу акмеологического психофьючеринга положена идея Гиппократа о 7-летних периодах как вехах становления и развития системы 7-летние периоды были теоретически обоснованы с позиций причинно-системного подхода, а их содержание подтверждено на практике. Кризис в жизни семьи- переходный этап на качественно новый уровень развития – наступает при условии неполноценной реализации целей и творческих потенциалов в предыдущие периоды, что и приводит к появлению проблем. 7-летняя цикличность - это идеальная модель развития системы, которая состоит из 4-х основных циклов (по 28 лет) накопления жизненного опыта и 4-х стадий (по 7 лет) в каждом.

Охарактеризуем четыре основных цикла в жизни семьи:

1-й цикл - формирование индивидуального стиля жизни (коллективно-бессознательный).

Период I-го цикла - от рождения до 28 лет. В этот период семья проходит ступени индивидуализации: формируются ее уникальные черты, стиль поведения, иерархия целей жизни, направленность развития и реализации в мире.

Ключевой алгоритм развития в этом цикле - «Я-ЦЕЛЬ».

2-й цикл: с 28 до 56 лет - развитие коллективного сознания (коллективно-сознательный). Это период постижения и формирования многоуровневой системы взаимоотношений и совершенствования взаимодействия с окружающим миром. Актуализируются вопросы внутриличностных, межличностных и коллективных отношений - это период «служения» семьи обществу. Ключевой алгоритм развития в этом цикле - «Я-ОН(А)».

3-й цикл: с 56 до 84 лет - развитие общественного сознания (социально-сознательный). В этот период происходит обретение опыта управления системой общественных (в том числе межколлективных) отношений, опыта организации и управления пространством творчества. Ключевой алгоритм развития в этом цикле - «Я-МЫ».

4-й цикл: с 84 до 112 лет (гипотетический) - международный (общечеловеческий) или интегрально-системный. Это период синтеза, наставничества и передачи опыта последующему поколению.

На современном этапе развития семья заканчивает свое существование как правило во 2 цикле развития. Проблема взаимоотношений остается актуальной для развития семьи.

В то же время, каждый цикл подразделяется на свои 4 периода (стадии) по 7 лет каждый: 1-й период - формопостроение; 2-й период - взаимодействие; 3-й период - управление; 4-й период - синтез. Цикличность развития предполагает наличие переходных периодов. Это переходные года -7, 14, 21, 28, 35, 42, 49, 56, 63 и т.д., которые подтверждаются исследованиями в области возрастной психологии и психологии развития. Они отмечаются как самые напряжённые года в жизни семьи, когда кризис переходного процесса приводит к максимальному росту напряжения.

Модель «Циклограмма» - это схема поэтапного формирования пространства и образа жизни семьи в течение всей жизни на основе универсальных закономерностей развития и осознание семьей установок прошлого опыта, движущих мотивов, осознания ожидаемых результатов и целей. Цель данного этапа консультирования - исследование причинно-следственных связей и циклической закономерности в контексте жизненного пути семьи. Модель «Циклограмма» основана на методе акмеологического психофьючеринга и модели «Четырехугольник». Модель «Циклограмма» исследует динамику возникновения проблемы по 7-летним периодам жизни семьи. Исследование основано на том факте, что проблема, с которой семья обратилась к консультанту, есть отражение комплекса предшествующих событий. Если определить характер прошлых событий, то становится возможным раскрыть причинно-следственные связи между образом жизни семьи и нынешними ее проблемами. По событиям и особенностям проявления семьи в жизни определяются 3 параметра: 1) характер принимаемых решений; 2) степень совершенства отношений в коллективе; 3) установки и стиль поведения семьи.

Сущность модели «Циклограмма» заключается в том, что в любом цикле развития существуют значимые вершины, характеризующие:

- установки поведения (прошлое);
- мотивы отношений (настоящее);
- результат достижений (будущее) относительно того момента времени (возраста), в котором происходит исследование жизненного цикла семьи;
- программа развития.

На основе модели «Циклограмма» консультант определяет жизненную позицию семьи, в том числе позицию доминирования или подчинения в формировании жизненных обстоятельств.

Вопросы-образцы.

7 лет назад период, когда сформирована причина-цель, в результате которой возникла проблема:

На что вы были ориентированы 7 лет назад (в ...году)?
Какая цель у вас было в то время? К чему вы стремились в то время? и др.

14 лет назад - период, когда была сформирована причина-мотив: Чего вы хотели достичь 14 лет назад (в году)? О чем мечтали? и др.

21 год назад - период, когда была сформирована причина-установка: Чем вы руководствовались в то время, когда... (совершали этот поступок)-



Рис. 3. Модель «Циклограмма» [44; 110-112].

2. «Система родственных отношений».

Диагностика стиля взаимоотношений и особенностей поведения семьи на основе модели системы родственных отношений позволяет исследовать причины конкретных конфликтных ситуаций, осуществлять поиск возможных альтернативных вариантов выхода из них.

Все проблемы возникают с раннего детства, из отношений, которые сложились в семье, поэтому возможна диагностика состояния семьи по родственным связям.

В соответствии с универсальными законами развития семейные традиции нескольких поколений (как минимум от деда и бабушки) формируют отношение индивидуума к окружающему, к прошлому и будущему. В свою очередь, социальные и общественные приоритеты влияют на специфику семейного уклада. Кроме того, правильное понимание мужской и женской роли представителей разных поколений необходимо для формирования характера, полноценной личности, легко адаптирующейся к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды.

Модель «Система родственных отношений» - это диагностика и психокоррекция состояния семьи, осуществляемая при исследовании характера системы родственных отношений на основе универсальных законов взаимодействия.

Диагностика состояния семьи по родственным связям основана на универсальных законах:

I. Закон полярности, Отношения в семьях не случайны, а формируются в соответствии с уровнем развития и приобретенным опытом членов семьи, при этом происходит взаимодополнение полярных начал и компенсаторность недостающего опыта друг друга.

Для гармоничного развития общества важен баланс мужских и женских качеств, сохранение роли мужского и женского начал во взаимоотношениях. Мужская линия человеческого рода испокон веков являлась носителем следующих качеств: активность, целеустремленность, стремление к познанию и преобразению жизни, к новой информации, осваивание незнакомого пространства, жажда творчества, сила проявления, приоритет стратегических целей. Женская половина человечества по своим физиологическим, психологическим и исторически сложившимся особенностям призвана вносить во взаимоотношения миролюбие, склонность к компромиссам, доверие, терпение, любовь, и характеризуется стремлением к стабильности, устойчивости в будничном и монотонном

труде, терпеливостью и призвана вдохновлять мужчин и помогать им воплощать их идеи в жизнь, находить для них достойную форму проявления.

Таким образом, мужское начало является источником активности, возникновения идей, формирования целей развития; женское начало является источником объединения, организации условий для реализации идеи, формирования системы отношений [97; 110-112]. При этом как в мужском, так и в женском полюсах рождается противоположное начало. В женщине зарождается мужской стиль в виде умения ставить цели и управлять жизнью, защищать, охранять будущее. А в мужчине рождается женский стиль в виде чувствительности к нуждам мира, развивающегося чувства заботы, внимания, милосердия, сострадания и ответственности. Если рассматривать влияние, сути полярных начал на воспитание ребенка, то можно констатировать следующие положения:

Мужская линия в семье формирует у ребенка: программу развития и иерархию целевых установок; идеологию, патриотизм, убеждения и др.; социальную и общественную адаптацию идей; стремление к признанию, амбиции, самосовершенствование; когнитивный стиль (рациональный стиль мышления); отношение к деятельности; способность расширять пространство жизнедеятельности. Женская линия в семье формирует у ребенка: адаптацию программы развития к сложившимся условиям; веру в будущее, гуманизм; стремление к коллективным отношениям, альтруизму; способность вынашивать и развивать отношения; когнитивный стиль (иррациональный стиль мышления); преданность, терпение, толерантность, постоянство; способность расширять пространство жизнедеятельности.

2. Закон преемственности и подобия. Семья повторяет те ошибки, которые в виде примера поведения и отношений к жизни она впитала от родственников. По тому, как развивались отношения из поколения в поколение в семье, как формировались и культивировались приоритеты, можно прогнозировать развитие семьи в настоящем и её поведение в будущем. Рассматривая особенности взаимоотношений в

семейных поколениях в прошлом, мы можем предположить, какие проблемы наиболее вероятны для семьи в связи с этим в настоящем, и что нужно учесть в будущем, а также помочь разобраться членам семьи в себе, так как осознание конфликта является первым шагом к его разрешению.

Мужская половина семьи чаще всего является носителем программы развития (закладка целевых установок, начало формирования любого дела, социальная и общественная адаптация идей). Дед–отец–сын (муж) – различные временные и возрастные этапы реализации целей семьи. Женская линия организует взаимодействие, адаптирует программу к сложившимся условиям. Бабушка-мать-дочь (жена) – ступени реализации женской программы в ряду поколений в семье. Отношение к братьям и сёстрам накладывает отпечаток на взаимодействие с ровесниками, закладывает основы равноправного сотрудничества, как с женщинами, так и с мужчинами. Эквивалентом взаимоотношений полов является в философии взаимодействие Духа и Материи.

Расстановка и акцент приоритетов в семье будут влиять на отношение личности к формированию любого дела. Например, если влияние мужской линии в семейных отношениях преобладает и вытесняет значение женских качеств, то семья на уровне подсознания выполняет мужскую программу, зачастую игнорируя женские (интегрирующие) уровни и этапы. Отсюда, сложность в компромиссном сосуществовании с другими людьми, недостаток терпения, мягкости, тактичности. Если отец пьёт, то целевая программа у семьи неполноценна и требует серьёзной сознательной работы по её формированию.

3. Закон причинной обусловленности. Члены семьи в родственных отношениях постигают причину отношений - свое отражение. При этом важно внимательно перенести на себя не форму поведения или отождествить с собою те события, явления, которые происходили в их жизни, а познать характерные особенности этих проявлений, которые как знаковая система «вращиваются» в жизненный стиль семьи, формируя ее установки и судьбу. Этот знак есть

подсказка: какой образец жизни вобрала семья через подсознание от родственников.

4. Закон цикличности. Итак, члены семьи и семья в целом не только рабы судьбы, но и ее творцы. Закон цикличности демонстрирует возможность преодоления, трансформации, преобразования неконструктивного жизненного стиля (приобретенный членами семьи в детстве и в молодости) в наиболее эффективный. Семья (как психологическая система) приобретает опыт, последовательно проходя 12 универсальных этапов в любом действии (в том числе 2 фазы и 4 стадии): 7 этапов - происходит познание ситуации и подготовка к ее преобразению; 7 этапов - происходит объединение всех факторов, участвующих в ситуации, и ее преобразование в качественно новое состояние.

5. Закон альтернативности (свободы выбора). «Посеявший пожнет» - семья на основе достигнутых результатов избирает путь дальнейшего развития. При этом она либо управляет ситуацией, либо принимает ее осознанно, либо ситуации «сваливаются ему на голову», вызывая хаос в жизни, страдания и болезни.

Неполный состав родительской семьи проявляется в неполноте реализации собственного потенциала здоровья членов семьи. Например, дочь, выросшая только с матерью (неполная семья), создав свою семью, будет с тревогой и беспокойством заботиться о здоровье другого члена семьи (ребенка), опекать его, игнорируя собственное самочувствие, или ее самочувствие будет зависеть от состояния здоровья ребенка по схеме «заболевание ребенка — неизбежная тревога и беспокойное поведение матери» (тип тревожной матери). Такая установка фрагментарна, фиксирована на другом и препятствует созданию общей здоровой атмосферы в семье [36-38; 84; 101; 104; 110-112].

В результате изучения системы родственных отношений клиент осознает семью как систему отношений, а ребенка начинает воспринимать как результат работы этой системы.

На этом этапе возможны следующие вопросы: «Опишите, пожалуйста, отношения, которые были между отцом и матерью...Как относился отец к матери и наоборот? Каковы были отношения с братьями и сестрами?»

На этом этапе также рассматриваются конкретные конфликтные ситуации и разбираются возможные альтернативные варианты выхода из них. Для реализации целей данного этапа рекомендуется использование дополнительных психологических методик: ролевые игры, арттерапия, психодрама, танцтерапия, совместный просмотр фильмов и другие.

Причины формирования негативной установки или сценария жизни клиента

Послания, которые ребенок получает от своих родителей и окружающего мира, могут полностью отличаться от посланий, воспринимаемых взрослым. Вербальные послания передаются в форме приказаний или оценок (оценочных определений) и содержат элемент копирования. Каждый семья «пишет» свой собственный сценарий жизни. Его основной сюжет закладывается в раннем детстве, до того, как ребенок научится говорить. Позднее семья лишь добавляет детали к своему сценарию. К семи годам сценарий семьи в основном написан. Если сценарий создает проблемы развития семьи, то его пересматривают и формируют новый можно его пересмотреть. Семья обычно не осознает, что ей написан собственный сценарий жизни, тем не менее, в точности ему следует. Без осознания этого факта семья устраивает свою жизнь следующим образом - она движется по направлению к финальной сцене, которую определила для себя в самом начале пути. Как и всякая история, жизненный сценарий имеет начало, середину и конец. Примеры семейных сценариев: «Почти получилось.....», «Еще немного и получиться..», «Если бы...», «Мы сила....., Мы все можем, ...»

Существует несколько основных положений:

1. Сценарий подкрепляется родителями.
2. Сценарий лежит вне пределов осознания.
3. Сценарий ведет к финалу.
4. Семья искажает реальность с целью «оправдания» сценария.
5. Семья сам принимает решение о сценарии.
6. Сценарий - это план жизни.

7. Семья может изменить свой сценарий, если осознает его.

Важно помнить, что ребенок принимает (бессознательно) сценарное решение в соответствии со своим восприятием окружающего мира. Оно и основывается на особенностях и способах его восприятия реальности, проигрывание стратегии, сформированной в детстве, часто является неэффективным и становится источником многих жизненных проблем. Когда семья «входит» в сценарий, то обычно не осознает, что проигрывает детские стратегии. Тем не менее, с помощью консультанта она может развивать свое осознание, понять свой сценарий и расшифровывать свои ранние решения. Для этого необходимо научиться видеть аналогию между символизмом проблемы и стрессовой ситуацией. При выделении в процессе консультирования родительских посланий, которые семья приняла и на основе которых выстраивает свою жизнь, становится возможным переформулировать негативную установку на позитивную, используя модель «Система родственных отношений» и модель «Циклограмма». Это позволяет выстроить модель «Здорового образа жизни семьи» и решить проблему ее наиболее эффективным методом.

Таблица-2. «Родительские утверждения» [36-38; 110-112].

По поводу	Папа говорил	Мама говорила	Что в итоге сформировалось у «клиента-семьи»
Здоровья, быта	Люблю хорошо покушать и отдохнуть	Ты должна хорошо выглядеть иначе к тебе будут плохо относиться	Отсутствие критериев оценки внешности, конфликт между «выглядеть» и «получать удовольствие»
Проявления (выражения) эмоций и чувств	Леди не скандалят	Главное сохранить «лицо»	Несоответствие внутренних переживаний и внешних проявлений

Отношения к учебе, реализации способностей	Женщина должна быть умной и образованной	Надо быть хитрее и ладить с педагогами и тебе все сделают	Постоянное стремление к интеллектуальной активности, и реализация своих идей через манипуляцию
Отношений с противоположным полом	Нельзя быть такой как мама	Женщина должна быть хитрой и мудрой и правильно использовать мужчину	Стремление к искренним отношениям при отсутствии при умения их выстраивать
Профессиональной реализации, трудового коллектива	На работе не должно быть свободного времени	Думай о семье, муже, детях- это главное, а не работа	Внутренний конфликт: чувство вины перед семьей в случае профессиональной востребованности, и в тоже время постоянное стремление к профессиональной реализации
Идеалов, ценностей	Оставьте меня в покое	Что о нас подумают ?	Несформированная система ценностей, нет четкого представления о том что такое хорошо и что такое плохо
Перспектив, целей	-----	-----	Не умеет ставить цели, нужен всегда кто-то кто покажет цель

Таким образом, проведённый анализ процесса формирования семейной проблемы в циклах развития семьи и причин возникновения семейной проблемы, как результата системного влияния родительских семей позволяет наметить пути ее решения в каждом конкретном случае, с учетом особенностей развития клиента – семьи, а также

проиллюстрировать клиентам, как они сами в процессе своего жизненного пути сформировали эту проблему.

Это повышает уровень уверенности клиентов и ответственности за изменение ситуации.

1.4. Два типа отношений: со-зависимые и партнерские

Семейному консультанту важно знать, как формируется проблема семейных отношений и что нужно делать для ее устранения, необходимо также знать, как выстраивать новые семейные отношения и научить этому членов семьи [29; 36-38; 86; 110-112].

Развитие человека проявляется в отношениях, состояниях и действиях. Развитие самосознания усиливает тревогу, т.к. человек осознает свою отдаленность от мира. Экзистенциальная изоляция неизбежна, как только человек осознает свое Я, он отделяет его от мира и от других. Попытки избежать такой изоляции препятствуют, нормальному развитию человека. Слияние же с другим рассеивает эту тревогу – уничтожая самосознание. Многие отношения распадаются потому, что вместо появления заботы друг о друге, люди используют друг друга как средство избежать изоляции.

Целью этого раздела консультирования семьи является содействие в развитии навыка субъект–субъектных отношений.

Понятие любви.

Понятие любви –это стратегическое понятие семейных отношений. Проблемы в семейных отношениях так или иначе всегда связаны с несогласованным пониманием любви в семье. Поэтому семейному консультанту важно понимать, как рассматривать и согласовывать это понятие внутри семьи. Любовь, как стратегия проявляется только через отношения. Потому умение семейного консультанта выявлять доминирование и подчинение, блокирующие ее, а также партнерство, развивающее ее в семейных отношениях, и дает ему возможность развить навыки субъект–субъектных (партнерских) отношений у членов семьи.

Мы, рассматриваем отношения как проявления Любви, а Любовь – как способ жизни (способ организации пространства отношений во времени по уровням), проявленный в многообразии и полноте стилей и способах взаимодействия. Субъективная проблема заключается в несогласованности смысла, который люди вкладывают в понятие «Любовь». Для осознания этого смысла используется тест «16 ассоциаций на слово любовь». Например, неконкретный, слишком общий смысл «Любви» затрудняет согласование с другим человеком, т.к. партнёру очень трудно понять, чего от него хотят, а понимание любви как развития говорит о постоянной неудовлетворённости и конфликтности так, как развитие идёт через конфликт.

Тренинг «Сказки о любви» позволяет исследовать самую типичную любовь и любовь идеальную, а также проанализировать, чем отличается любовь идеальная и реальная и выявить причины, почему не реализуется любовь идеальная.

Со-зависимые и партнерские и партнерские отношения.

В любых отношениях всегда есть два полюса: «Я» и кто-то (мужчина, женщина, ребенок, партнер по бизнесу, коллеги по работе, начальник, группа людей и даже общество, к которому «Я» каким-то образом отношусь и, следовательно, между нами тоже есть отношения [50; 110-112].

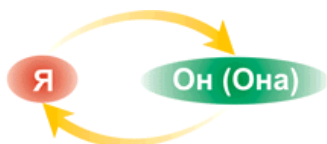


Рис. 8. Модель «Жизненная позиция» [29; 36-38; 110-112].

Партнеры всегда каким-либо образом влияют друг на друга, и между ними возникает определенный энергообмен. Если этот энергообмен сбалансирован, то отношения развиваются удачно, если нет, то рождается напряжение, конфликт. Согласно закону сохранения энергии, необходимо

выровнять баланс между «давать» и «брать». Для того, чтобы отношения развивались, нужно давать чуть больше, чем получил; тогда и другой, если он тоже заинтересован в продолжении отношений, даст немного больше. Если же отдать ровно столько, сколько взял, – энергообмен состоялся и отношения завершаются. В другом случае, если не отдавать столько, сколько получил, – возникает долг, дисбаланс, который обязательно должен быть устранен: либо добровольно, либо принудительно.

Рассматривая отношения как систему, которая имеет свою структуру и динамику, можно увидеть закономерности, по которым они развиваются, а затем смоделировать желаемые отношения.

Субъективная проблема отношений - это зависимость и со-зависимость. Зависимость – это прежде всего вынужденность поведения, когда возникающее у человека навязчивое желание толкает его на действия, которые он не может сознательно контролировать. Специалист по созависимости М. Пита определяет «созависимого» как человека, «который позволил, чтобы поведение другого человека повлияло на него, и полностью поглощен тем, что контролирует действия этого человека (другой человек может быть ребенком, взрослым, любовником, супругом, папой, мамой, сестрой, лучшим другом, бабушкой или дедушкой, он может быть алкоголиком, наркоманом, больным умственно или физически; нормальным человеком, который периодически испытывает чувство печали)». Б. и Дж. Уайнхолд определяют созависимость как приобретенное поведение, возникающее вследствие незавершенности одной из важных стадий развития личности в раннем детстве, в частности, стадии установления психологической автономии (психологическая автономия необходима для развития собственного «Я», отдельного от родителей).

Причины формирования со-зависимых отношений.

Для формирования доверия, а в более широком контексте — «базового доверия к миру», для ребенка важна первая стадия — слияние с матерью, оптимальный период установления связи — первые сутки, в течение которых контакт родителей с ребенком должен быть максимальным.

Если что-то мешает процессу объединения с матерью, то ребенок может впоследствии испытывать трудности с доверием, а соответственно, и в отношениях с людьми.

Чем полнее ребенок соединяется с матерью и отцом в течение первых дней и месяцев своей жизни, тем легче затем проходит процесс его отделения. Если по какой-либо причине та или иная стадия не завершается, то в течение всей жизни у человека будут повторяться процессы, направленные на завершение этой стадии. Таким образом, возникают предпосылки для развития созависимых отношений. Человек может стать «привязанным», стремясь завершить стадию соединения, или обособленным, стремясь завершить стадию отделения, или может ходить по кругу между тем и другим. Это проявляется в том, что дети, выросшие в таких условиях, боятся окружающего мира, с большой осторожностью приближаются к другим людям, при исследовании неизвестного испытывают сложности. Пытаясь компенсировать отсутствие контакта и успокоить связанное с этим чувство тревоги, такие дети подавляют свои чувства и вырабатывают у себя вынужденное поведение.

Со-зависимость в отношениях возникает тогда, когда два психологически зависимых (психологически не отделившихся от родителей) человека устанавливают взаимоотношения друг с другом.

Со-зависимые отношения, как правило, характеризуются:

- 1) отсутствием психологической автономии у партнеров;
- 2) зависимостью (материальной, физической, эмоциональной или социальной) от человека, предмета или действия (один из партнеров имеет предрасположенность или страдает одним из видов зависимости, а второй – созависимостью);
- 3) изменениями в потребностно-мотивационной и эмоционально-волевой сферах личности;
- 4) низкой самооценкой;
- 5) неосознанным иррациональным поведением, о котором человек может сожалеть, но все же действовать, движимый как бы невидимой внутренней силой;

б) специфическими эмоциональными состояниями – от нестабильности до тяжелых расстройств;

7) нарушением здоровья, связанным со стрессом; хроническими заболеваниями.

В со-зависимых отношениях ярко проявляются две формы:

Пассивная форма со-зависимости – подчинение. Подчиненный пытается избежать невыносимого чувства изоляции и отделенности, стремится стать неотъемлемой частью другого человека (того, кто будет им управлять, распоряжаться и защищать), становясь его жизнью: «Он – все, я – ничто, разве что я – часть его». Подчиненному не надо принимать решения; он никогда не бывает одинок, но он лишен независимости, ему недостает интеграции, он еще не рожден окончательно.



Рис. 9. Позиция подчинения [29; 36-38; 110-112].

Для коррекции позиции подчинения, используются психологические методики, направленные на развитие самоосознания, самовыражения и самоутверждения. Например, «Танец "Кто Я?"»: танец – это ваша визитная карточка; упражнение «Ты мне поможешь», направленное на закрепление навыков диалогового стиля взаимодействия и т.п.)

Активная форма со-зависимости – господство. Господин стремится избежать одиночества, ощущения несвободы, превращая другого человека в свою неотъемлемую часть. Вбирая в себя другого, который боготворит его, он неизмеримо увеличивает собственную значимость. Но господин зависит от подчиняющегося так же, как и тот от него, а значит, один не может существовать без другого.

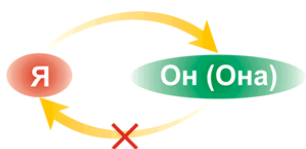


Рис. 10. Позиция господства [29; 36-38; 110-112].

Такие взаимоотношения не могут быть прочными, потому что они всегда сосредоточены на другом человеке. Это ведет к попытке установить контроль друг над другом, обвинять в своих проблемах друг друга, а также надеяться на то, что один партнер будет вести себя именно так, как хотел бы другой.

Со-зависимые отношения развиваются по принципам конкуренции и борьбы за выживание, поэтому один партнер поработщает другого, чтобы устроить свою жизнь, а другой вынужден подчиняться, чтобы обеспечить себе пропитание и защиту. Такая пара работает на поддержание своей внутренней стабильности.

Для коррекции позиции доминирования, используются психологические методики, направленные на развитие чувствительности к миру. Например, упражнения «Мир музыки», «Мир образов», «Мир интонаций» направленные на развитие навыка слушать, видеть и понимать

Когда человек обретает определенный опыт, веру в себя, в собственные силы, становится зрелой, ответственной личностью, то способен уже к партнерским отношениям. Дети, имеющие полную связь с родителями, не боятся исследовать свой мир, не испытывают трудностей в общении с другими людьми, открыты к обучению. Их можно назвать живущими в любви с миром.

Гармоничное, закономерное и эффективное развитие личности – это прежде всего переход от центрированности на себе и целей личного превосходства к социально полезной реализации творческих способностей в различных областях общественной жизни.

В отличие от со-зависимых отношений, партнерство – это зрелые отношения, это союз, условием которого является сохранение целостности и индивидуальности партнеров. Если в раннем детстве у человека была сформирована

психологическая автономия, то это дает внутреннее ощущение своей уникальности и целостности, четкое представление своего «Я» и того, кто он есть.

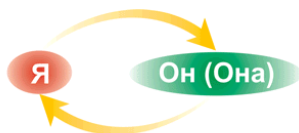


Рис. 11. Партнерская позиция [29; 36-38; 110-112].

Партнерские отношения – это полное и подлинное равноправие партнеров во всех без исключения вопросах жизни.

Характеристика партнерских отношений.

1. Равноправие как справедливое разделение ответственности (функциональных обязанностей) и материальных благ.

2. Открытое общение, которое строится, исходя их принципа: «скажи, что видишь и чувствуешь, но не критикуй».

3. Роли в таких отношениях и способы взаимодействия разнообразны, взаимно дополняемы, они постоянно изменяются и преобразуются.

4. Общение строится на полном доверии друг к другу и уважении интересов.

5. Для всех создаются условия для развития (профессионального, личностного, социального, физического и др.). Большое значение уделяется участию семьи в деятельности, полезной обществу.

6. основополагающим правилом является согласование иерархии ценностей в сфере отношений и идеалов.

7. Согласование иерархии целей в совместном творчестве и развитии семьи.

Подобные взаимоотношения требуют высокой культуры взаимодействия между людьми, уважения индивидуальности друг друга, взаимной информированности и доверительности в отношениях. Такие отношения легче

создать тем людям, чье детство прошло в гармоничной (зрелой, здоровой) семье.

Таким образом со - зависимые отношения всегда формируют проблему поэтому задачей консультирования семьи является развитие навыка субъект–субъектных (партнерских) отношений. Это навык формируется только при условии формирования личной автономии членов семьи, понимания любви как способа жизни на основе принципа индивидуализации и принятия индивидуальности друг друга [29; 36-38; 84; 110-112].

Со-зависимые и партнерские отношения проявлены через *стили семейного взаимодействия*. Знания о конкретных характеристиках этих стилей необходимы семейному консультанту для диагностики и коррекции системы взаимодействия в семье.

1.5. Семь стилей взаимоотношений: базовые понятия и правила психологической работы

Стиль отношений – совокупность частных установок, понятий принципов, ценностных ориентаций, обеспечивающих условия для развития и общественной жизни человека. В соответствии с вышесказанным, можно выделить семь стилей взаимоотношений, в которых мы можем проследить развитие отношений от со-зависимых к партнерским, от отношений «господин–раб» до отношений со-творцов, преобразующих окружающий мир [

Комплементарный или со-зависимый тип отношений относится к дуальным и присущ стилям «господин–раб», «мученик–эгоист», «компьютер–манипулятор». Поскольку данные три стиля относятся к созависимым отношениям, для них характерны: желание установить контроль друг над другом, обвинение в своих проблемах друг друга, а также склонность надеяться, что один партнер будет вести себя именно так, как хотелось бы другому. Это путь между страхом любить, с другой – желание быть любимыми.

Симметричный или партнерский тип отношений присущ стилям: «менеджер–ученик», «партнер–со-партнер»,

«творец–со-творец». Данную группу отношений отличает направленность от своего «Я» к партнеру, делу, обществу, идеалам.

Стиль отношений «приятель–приятель» является переходным от со-зависимых («артист–зритель») к партнерским («друг–друг») отношениям. Здесь все зависит от направленности личности партнеров. Если преобладает кумирство, идолопоклонничеств, возведение на пьедестал, корнями которых являются неуверенность человека, низкая самооценка, желание с помощью партнера компенсировать свою неполноценность, то это приведет к со-зависимости от партнера.



Рис. 1. Сферы жизнедеятельности семьи



Рис. 2. Семь стилей взаимоотношений [29; 36-38; 84; 110-112].

Открывая свою жизнь другому человеку, люди обогащают друг друга, ощущая свою жизнь более яркой и разнообразной. А это уже партнерские, симметричные, равные отношения, где никто ни над кем не доминирует.

Основные правила психологической работы со стилями отношений [29; 36-38; 84; 110-112].

1. Все семь стилей отношений взаимосвязаны и расположены в определенной последовательности, так как каждый уровень вбирает опыт предыдущих, повторяя их в разных вариациях. Поэтому каждый последующий стиль предполагает более высокую культуру взаимодействия и образованности человека.

2. Все стили отношений взаимосвязаны, и все, в той или иной степени, проявляются в жизни человека. Поэтому у каждого человека можно выделить как доминантный стиль в общении, так и второстепенные стили («диалекты»). Отсюда и сложность в определении стиля отношений между людьми,

так как доминирующий стиль всегда взаимодополняется другими.

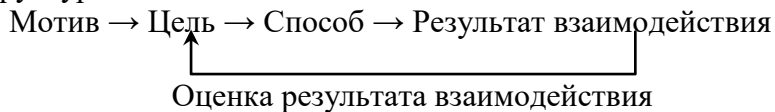
3. Стили можно объединить в группы: 1–7; 2–6; 3–5; 4–4. Стили внутри каждой группы взаимосвязаны между собой как причина и следствие. Например, человек стремится к партнерским отношениям, но, периодически устраивая скандалы, обижаясь, видит в себе лишь великомученика, избегающего долгое время конфликтных ситуаций (2–6). Таким образом, указанные пары стилей в процессе взаимодействия могут взаимно дополнять и подменять друг друга.

4. Партнеры встречаются и выбирают друг друга по «подобию» и «дополнительности»: подобие заключается в том, что оба партнера относятся к одной из классифицируемых групп (например, 2–6 и т.д.), а дополнение состоит в том, что пока один партнер исполняет одну роль из этой группы, другой – находится в противоположной. А так как схема подвижна, то партнеры время от времени меняются ролями.

5. Доминирующий стиль отношений, по закону преемственности и подобия, проявляется во всех семи сферах жизнедеятельности человека (личной, профессиональной, общественной, экономической и др.).

6. Человек свободен в выборе стиля взаимодействия, в его самостоятельном формировании, изменении и преобразовании.

7. Анализ стиль отношений основан на психологической структуре взаимодействия:



8. Игровые тренинги, описанные ниже, рекомендуются для трансформации со-зависимых стилей отношения в партнерские. Тренинги проводятся без прерывания на рефлексию и изменение ролей партнеров в паре, т.е. упражнения выполняются последовательно на 1 и 2 этапе, затем происходит смена ролей партнеров и тренинг повторяется, затем проводится рефлексия по указанной ниже схеме. Благодаря непрерывности проведения тренинга

обеспечивается процесс трансформации неосознанного мотива, характерного для со-зависимых отношений, в неосознанный мотив партнерских отношений.

9. Рефлексия каждого упражнения проводится по схеме:

Мотив → Цель → Способ → Результат взаимодействия → Оценка результата взаимодействия → результат отношений не удовлетворяет.

Вопросы для рефлексии:

a. В какой из ролей вы чувствовали себя наиболее комфортно?

b. Что Вы чувствовали? Какая позиция Вам ближе?

c. Как Вы сумели настроить себя на доверие и сотрудничество? Что Вы подумали и почувствовали?

d. Определите свой способ перехода к партнерскому стилю и/ или ваши внутренние препятствия.

Заключение: упражнение «Благодарность».

«Вы получили новый опыт. Что почувствовали, что поняли ...?»

Кто Вам помог из членов группы? Поблагодарите его за это».

Характеристика группы стилей взаимодействия.1-7:

1-й стиль: «Господин–Раб».

[В основе данного стиля взаимоотношений лежат отношения доминирования и подчинения.

«Господин». Его «пьедестал» – *власть*. Он требует прежде всего послушания. Он всех обвиняет и держит в страхе. Он считает, что должен знать ответ на любой вопрос и по любому поводу иметь свою, единственно «правильную» точку зрения.

Осуществляя влияние на поведение людей, он использует следующие каналы власти:

Власть принуждения – побуждение к деятельности вопреки их желаниям основано на страхе перед наказанием. Инструменты принуждения: замечания, выговоры, страхи, лишение любви, внимания.

Власть влияния – имеет более высокий социальный статус, влиятельных знакомых, родственников, коллег. Это приводит к тому, что другой человек, ощущая социальное неравенство, вынужден подчиняться.

Власть награждать – имеет возможность влиять на такие ценности, как материальное вознаграждение, оценка качеств личности, личностный рост других людей. Это приводит к лицемерию, раболепию, желанию выслужиться и в то же время рождает скрытое негодование из-за необходимости принимать дары сверху в силу своего подчиненного положения.

Основные причины, создающие условия для формирования позиции *«господин»*.

Неосознанный мотив. «Я – взрослый».

Установка. «Бойтся – значит уважает». Отсюда рождаются другие установки: «делай как я», «будь как я», «я лучше знаю», «я всегда прав» и т.д.

Цель. Стремление к власти, удовлетворение только своих интересов, без учета интересов других.

Результат. Самоутверждение за счет овладения пространством партнера: профессиональным, личностным, социальным...

7-й стиль: «Творец–Сотворец»

В стиле «Творец–сотворец» партнеры согласовывают свои мнения и принимают совместные решения. Ответственность, культура партнерских отношений, инициатива и индивидуальность, чувство радости, приятия и благодарности к жизни во всем ее многообразии – это неотъемлемые черты данного стиля отношений.

«Творец» владеет всеми семью стилями отношений. Отличие лишь в том, что он управляет ими, а не является бессознательным рабом какого-либо сценария поведения. Само же понятие «управление» подразумевает в данном случае не только сумму знаний и личный опыт, но и активную позицию в формировании условий для последующего партнерского сотворчества. Выделим основные причины, создающие условия для формирования позиции *«творец»*.

Неосознанный мотив. «Мы – творчество».

Установка. Человек должен стремиться не только к осознанию своего смысла, значения, миссии в жизни, но и к пониманию, во имя чего и кого его творческий потенциал направлен.

Цель. Стремление к со-творчеству и развитию в общем эволюционном процессе жизни.

Результат (программа). Самоутверждение через совместное творчество (профессиональное, личностное, социальное...).

Характеристика группы стилей взаимодействия. 2-6:

2-й стиль: «Мученик-Эгоист»

«Мученик». Его «пьедестал» – бесконфликтность. Он хочет только служить другим. Больше всего он боится конфликтов и избегает душевного напряжения, сопутствующего конфликтам. Он испытывает постоянное чувство вины. Результатом такого поведения является развитие навыков манипуляции, в основе которых лежит страх возникновения проблемы.

«Эгоист». Он всегда старается легким способом достигнуть личных выгод и избежать трудностей. Легко усваивает только то, что сильнее на него влияет, особенно все внешние проявления окружающих. Способ его взаимоотношений всегда бывает опытно-практический.

«Мученик» и «эгоист» находят друг друга очень легко: один продает любовь, другой – покупает. В подобных отношениях ревность возникает на почве ущемленности. Обычно она свойственна людям с тревожно-мнительным характером, неуверенным в себе, имеющим комплекс неполноценности, склонность к преувеличению опасности. Ревности этого типа способствует низкая самооценка, которая, в свою очередь, может быть сформирована еще до брака, а может быть вызвана неправильными действиями другого человека или переживанием своей сексуальной несостоятельности. Для людей, ревнующих от ущемленности, характерно нежелание допустить сравнение с возможным соперником из опасения проиграть в глазах любимого человека.

При собственнической ревности (1-й стиль) больше страдает тот, кого ревнуют, при ревности от ущемленности (2-й стиль) сомнения больше мучают самого ревнивца.

Выделим основные причины, создающие условия для формирования позиции «мученик».

Неосознанный мотив. «Я – хороший».

Установка. «Если я буду внимательным и чутким, то меня будут любить».

Цель. Стремление заслужить любовь, приятие, одобрение и др.

Результат. Самоутверждение за счет ухода от конфликтов: профессиональных, личностных, социальных.

6-й стиль: «Партнер – Со-партнер».

Партнеры могут сообщать негативные оценки так же, как и позитив-ные и при этом они никогда не унижают чувство собственного достоинства друг друга. Их слова никогда не расходятся с делом. Такой человек берет ответственность за свое счастье, не требуя от других, чтобы они сделали его счастливым. Главные условия для реализации этого стиля – это доброта, уверенность в себе, дисциплинированность, ответственность и устремленность в будущее.

Основные причины, создающие условия для формирования позиции «партнер».

Неосознанный мотив. «Я – сотрудник», «Ты – ценный, равный, значимый».

Установка. «Я хотел бы с тобой посоветоваться», «Давай вместе сделаем ...», «Мне нужна твоя помощь».

Цель. Стремление к сотрудничеству, дружбе.

Результат (программа). Самоутверждение через единение (профессиональное, личностное, социальное...).

Развитие идет через согласование иерархии ценностей.

Характеристика группы стилей взаимодействия.3-5:

3-й стиль: «Компьютер – Манипулятор»

«Компьютер». Его «пьедестал» – компетентность. Его речь богата безличными предложениями («все знают, что...», «хорошо известно, что...»), а местоимений первого лица практически не содержит. Этот «закрытый», «холодный» тип отличается умением усваивать все, базируясь на памяти; вся умственная деятельность у него направлена исключительно на усвоение и воспроизведение как идей, так и нравственных положений; сильно развито превосходство, под влиянием которого и совершаются все его действия.

Выделим основные причины, создающие условия для формирования позиции «компьютер».

Неосознанный мотив. «Я – умный».

Результат (программа). Самоутверждение за счет жестких указаний и манипулирования прописными истинами.

Установка. «Если я буду умным, то меня признают».

Цель. Стремление заслужить уважение и почет.

5-й стиль: «Менеджер – Ученик»

Стиль отношений «менеджер – ученик» – это активная помощь в развитии личности партнера, и эта помощь взаимна, так как оба партнера выступают и в той, и в другой роли, передавая свой опыт друг другу.

Этот стиль способствует развитию еще одного важнейшего качества, необходимого для гармоничных отношений – ответственности.

Выделим основные причины, создающие условия для формирования позиции «менеджер».

Неосознанный мотив. «Я – нужный».

Установка. «Менеджер» стремится, чтобы «Ученик» добился того, чего не удалось достичь ему самому.

Цель. Стремление передать опыт, адаптировать ученика к окружающей среде.

Результат. Самоутверждение в профессиональной, личностной, социальной сферах.

Характеристика группы стилей взаимодействия.

4-4-й стиль: «Приятель – Приятель» (или «актер – зритель», «друг – друг»)

Приятель (Актер). Его «пьедестал» – популярность. От партнера он требует к себе хорошего отношения. Они решительны, чувствуют сильно и легко увлекаются всем, что содействует их прославлению или унижению противников, не признающих их достоинств и преимуществ.

Но есть и другая сторона отношений в этом стиле: зритель вдохновляет артиста, но при условии, что относится к нему не как к объекту поклонения, а действительно и созидательно! Тогда стиль отношений «актер – зритель» преобразуется в стиль «друг – друг», что открывает путь к созданию гармоничных отношений, в основе которых лежат уважение, забота, ответственность. Такой стиль отношений становится возможным только тогда, когда партнер выйдет за пределы личного интереса и увидит неповторимость и уникальность другого человека, начнет чувствовать чужие потребности и

понимать, что они могут быть такими же важными, как и свои собственные.

Выделим основные причины, создающие условия для формирования стиля «Актер–Зритель».

Неосознанный мотив. «Я – уникальный».

Установка. «Если я буду не как все, то меня заметят».

Цель. Стремление добиться успеха, популярности.

Результат. Самоутверждение за счет демонстрации своей уникальности: профессиональной, личностной, социальной...

Техника отказа собеседнику в различных стилях отношений.

Таблица 3. Техника отказа собеседнику в различных стилях отношений [84; 110-112].

Стиль отношений	Техника отказа	Сущность техники	Примеры высказываний	Эффективность использования
Господин-раб	Прямое «нет»	Мы просто говорим «нет», уверенно и убедительно, не извиняясь и не оправдываясь	«Нет», «Нет, нет, я не могу это сделать», «Нет, я предпочитаю этим не заниматься»	Эффективна в общении с агрессивными и напористыми людьми, так как исключает возможности для дальнейшего ведения переговоров; когда мы не хотим раскрывать истинную причину отказа. Мы имеем на это полное право
Мученик-эгоист	Рефлексивное «нет»	Мы отражаем содержание и/или чувства собеседника, добавляя в конце свое «нет»	Я понимаю, что для тебя это очень важно, но, к сожалению, я не смогу это сделать»	Эффективна в общении с людьми, которые пытаются сыграть на наших чувствах, вызвать нашу жалость или в тех случаях, когда человеку не так важно наше согласие, как поддержка и сочувствие; когда мы, даже несмотря на понимание проблемы собеседника, не можем и/или не хотим выполнить его просьбу

	Отсроченное «нет»	Мы не даем ответ немедленно, а просим собеседника дать время на обдумывание	«Мне надо подумать. Я скажу тебе позже»	Эффективна в общении с напористыми, настойчивыми людьми не терпящими возражений; когда мы не уверены в том, что можем выполнить просьбу и/или не можем решить для себя, хотим мы это сделать или нет
Компьютер-манипулятор	Обоснованное «нет»	Мы говорим «нет» и обосновываем причину нашего отказа	«Я не смогу это сделать, потому что в ближайшие дни я очень загружен работой»	Эффективна, когда отказ необходимо обосновать в вежливой форме, например, в общении с людьми, которые старше нас по возрасту или занимают более высокое положение по служебной лестнице
Приятель, приятель (актер, зритель, друг;	Компромиссное «нет»	Мы говорим, что в принципе могли бы выполнить просьбу, но при тех условиях, которые нам удобны	«Я не могу сделать это сегодня, но я мог бы это сделать завтра»	Эффективна, когда мы готовы помочь собеседнику, но его условия нам кажутся нереальными, и мы хотим предложить свои
Менеджер-ученик	Обучающее "нет"	Мы предлагаем такие условия: исполнителем будет он сам, а мы готовы показать, как это сделать наилучшим образом	«Я уверен, что ты справишься с этой задачей. Ты можешь на Меня рассчитывать, если что-то не будет получаться»	Техника эффективна в тех отношениях, когда предполагается долгосрочное сотрудничество, и у обоих партнеров существует заинтересованность в обмене опытом

Партнер-со-партнер	Дипломатичное «нет»	Мы не говорим «нет», а искренне приглашаем к переговорам с целью согласования интересов	«Какого результата ты хочешь добиться? Почему для тебя важно его достичь? Как повлияет реализация этой идеи на наши отношения?»	Техника эффективна в том случае, если собеседники занимают партнерскую позицию, готовы к конструктивному диалогу; когда у обоих партнеров существует заинтересованность в развитии долговременных творческих отношений
Творец-сотворец	Целесообразное «нет»	Мы не говорим «нет», а предлагаем рассмотреть целесообразность, актуальность предложения с точки зрения большей системы (семьи, предприятия и т.д.)	«Что произойдет в нашей семье (нашей компании и т.д.), если идея будет реализована?»	Техника эффективна в том случае, если собеседники включены в творческий процесс большей системы, и целесообразность реализации идеи рассматривается в первую очередь, с точки зрения этой большей системы

Таким образом, конкретизация знаний о характеристиках стилей семейного взаимодействия позволяет семейному консультанту диагностировать актуальную систему взаимодействия в семье, выявить дисбаланс в этой системе и выявить какие стили взаимоотношений необходимо развить у членов семьи для восстановления баланса семьи.

1.6. Трансформация со-зависимых отношений в партнерские

Выделим типы трансформации со-зависимых отношений в партнерские [29; 36; 110-112].

1. Зритель» в 4-2 стиль «Друг–Друг».

После того как семейный консультант диагностировал актуальную систему взаимодействия в семье, выявил какие стили взаимоотношений необходимо развить у членов семьи для восстановления баланса семьи (лекции 5-6), ему необходимо приступить к непосредственному изменению стиля отношений. В этой лекции вы узнаете алгоритм трансформации стилей отношений и конкретные методики трансформации стилей отношений в семье.

1. Алгоритм анализа трансформации стилей отношений.

1) Анализ стиль отношений основан на психологической структуре взаимодействия:

Мотив → Цель → Способ → Результат взаимодействия

Оценка результата взаимодействия.

2) Игровые тренинги, описанные ниже, рекомендуются для трансформации со-зависимых стилей отношения в партнерские. Тренинги проводятся без прерывания на рефлексия и изменение ролей партнеров в паре, т.е. упражнения выполняются последовательно на 1 и 2 этапе, затем происходит смена ролей партнеров и тренинг повторяется, затем проводится рефлексия по указанной ниже схеме. Благодаря непрерывности проведения тренинга обеспечивается процесс трансформации неосознанного мотива, характерного для со-зависимых отношений, в неосознанный мотив партнерских отношений.

3) Рефлексия каждого упражнения проводится по схеме:

Мотив → Цель → Способ → Результат взаимодействия → Оценка результата взаимодействия → результат отношений не удовлетворяет.

Вопросы для рефлексии тренинга:

а. В какой из ролей вы чувствовали себя наиболее комфортно?

б. Что Вы чувствовали? Какая позиция Вам ближе?

с. Как Вы сумели настроить себя на доверие и сотрудничество? Что Вы подумали и почувствовали?

2.Способ преобразования стиля «господин–раб»

в стиль «Творец–со- творец»

«Насилие» как способ взаимодействия приводит к результату, который не удовлетворяет членов семьи. Хотя цель у партнера, который проявляет насилие – самая эволюционная: «Хочу, чтобы мой партнер был идеальным, тогда ему никто и ничто не сможет угрожать, наша семья будет в безопасности, а наши отношения стабильными и прочными».

Но результат отношений не оправдывает поставленную цель: партнер не становится идеалом, уровень его самооценки опускается все ниже, он сопротивляется, происходит борьба за власть в семейных отношениях, конфликты нарастают, а отношения ухудшаются.

Ведущим мотивом является мотив власти, следовательно, необходимо изменить мотив. Для этого необходимо стать творцом своей жизни, отношений и окружающего пространства. Если вспомнить описание личности, которой свойственен этот мотив, то можно увидеть в нем массу положительных качеств: высокий уровень социальной и творческой активности, умение руководить, принимать решения, организовывать работу других. Отрицательной же чертой таких людей является малоконформность и неумение согласовывать свои цели и действия с другими людьми. Таким образом, можно сделать вывод, что у таких людей есть потенциал к формированию условий для последующего партнерского развития, но отсутствие способности к согласованию или принятию партнерской позиции как таковой (другой партнер тоже свободная в выборе личность) делает их взаимоотношения с членами семьи деструктивными.

Возможности творческой личности заключаются в том, что готова творчески создавать условия для развития собственного потенциала и потенциала каждого человека, а не требовать идеального результата. Творец владеет всеми семью стилями отношений, но он умеет их различать и применять там, где они будут наиболее эффективны.

Таким образом, альтернативой стиля отношений «господин–раб» (где основным способом взаимодействия является насилие) является стиль «творец–сотворец», который предполагает, что каждый из партнеров, являясь

творческой личностью, способен создавать условия для развития всех членов семьи.

Тренинг трансформации

1-го стиля: «Господин–Раб» (или «Начальник–Подчиненный»),

«Хозяин–Слуга») в 7-й стиль: «Творец–Сотворец»

На 1 этапе прорабатывается:

Неосознанный мотив. «Я – взрослый, главный».

Установка. «Боится – значит уважает», «делай как я», «будь как я», «я лучше знаю», «я всегда прав».

Цель. Стремление к власти, удовлетворение только своих интересов, без учета интересов других.

Результат. Самоутверждение за счет овладения пространством партнера.

Первый участник тренинга является «Ордой» и тем, кому падают на руки в упражнении «Колыбелька», т.е. «Господином», а 2-й участник является «Отрешенным» и «тем, кто падает на руки» в упражнении «Колыбелька», т.е. «Рабом», затем роли меняются. Рефлексия проводится в конце тренинга.

Упражнение: «Налет орды на отрешенных».

Это аналог детской игры «Море волнуется, раз...»:

Тренер. «Вы – «Отрешенные – «Рабы». Сейчас ваша задача – погрузиться в себя, отрешиться от любых внешних воздействий. По моему сигналу вы развернетесь, и в тот же момент на вас налетят, как орда, другая команда. Их задача – вас разморозить, вызвать у вас душевные реакции.

– «Орда» – «Господа», у вас есть только два ограничения: вам нельзя дотрагиваться до «замороженных» и нельзя им кричать в ухо. Любые провокации возможны. Если человек моргнет – это не считается, это реакция физиологическая, а не душевная. Но если вы ему скажете: «Ты моргнул, выходи!», – и он ответит: «Моргать можно!» – то тут-то он и выходит, потому что вы его поймали. Что касается «замороженных», то им нельзя прятать глаза: они должны смотреть прямо, чтобы любой оказался в поле их зрения. Итак, внешний круг – «господа» – готовится к штурму, внутренний – «рабы» – расслабляется. Пять – вы погружаетесь внутрь себя. Четыре – найдите какой-нибудь

образ или ситуацию, чтобы погрузиться душой полностью. Три – вы полностью там и не воспринимаете ничего вокруг себя. Два – вы глубоко внутри себя. Один – повернулись. Орда, вперед! Игра-бой идет 1–2 минуты.

На 2 этапе прорабатывается:

Неосознанный мотив. «Мы – творчество».

Установка. Человек должен стремиться не только к осознанию своего смысла, значения, миссии в жизни, но и к пониманию, во имя чего и кого его творческий потенциал направлен.

Цель. Стремление к со-творчеству и развитию в общем эволюционном процессе жизни.

Результат (программа). Самоутверждение через совместное творчество (профессиональное, личностное, социальное...).

Упражнение: «Падение на руки, колыбелька».

Упражнение заключается в том, что 1 («отрешенный»-«раб») участник встает спиной к другому («Орда» - «господин») на расстоянии шага от него и падает назад, а второй ловит первого своими руками. Его руки ладонями вверх поддерживают первого в области плеч или лопаток. Ведущему стоит показать это на примере.

Вторая часть упражнения заключается в следующем: несколько человек лицом в центр образуют круг, а в центре становится «ведомый» («отрешенный»-«раб») и расслабляется, закрывает глаза и начинает падать назад, вперед, вбок – в любую сторону. Стоящие кругом мягко его ловят и передают напротив или по кругу так, чтобы у стоящего в кругу появилось ощущение колыбельки или качания на волнах. Важно, чтобы составляющие круг встали надежно, с отставленной назад опорной ногой. Сначала необходимо продемонстрировать упражнение.

3. Способ преобразования стиля «Мученик – Эгоист»

в стиль «Партнер – Со-партнер»

«Ревность» как способ взаимодействия приводит к результату, который не удовлетворяет партнеров, хотя цель – самая эволюционная: «Хочу, чтобы мой партнер больше уделял внимания нашим отношениям, был моим отражением, тогда нам не придется ссориться, и отношения

станут более близкими». Но результат отношений не соответствует поставленной цели: партнер не становится ближе, конфликты больше скрывать невозможно, эмоциональное состояние ухудшается, отношения становятся невыносимыми.

Мотивом людей, взаимодействие которых в своей основе построено на ревности, является стремление заслужить или добиться внимания, приятия, любви, близости и др. Для этого ревнующий сам отказывается от своей личной жизни и не позволяет развиваться ревнуемому манипулируя им, вызывая чувство вины.

Альтернативой стиля «мученик – эгоист» (где основные способы взаимодействия – угодничество и ревность) является стиль «партнер–со-партнер», который предполагает, что каждый из партнеров уважает и принимает систему ценностей другого, берет ответственность за собственное счастье, не подавляет и не становится обузой для партнера.

Тренинг трансформации

2-й стиль: «Мученик–Эгоист» в 6-й стиль: «Партнер–Со-партнер»:

Упражнение «Мать и дитя»

1. Цель: упражнение способствует углублению эмпатии в межличностных отношениях участников.

2. Материальные ресурсы: маты или коврики на пол.

3. Время: упражнение проводится 15 мин.

4. Инструкция: участники тренинга объединяются в пары, где один человек – «мать», а другой – «дитя». «Мать» садится на пол, а ребенок садится впереди на пол – спиной к ней. «Мать» обнимает «ребенка». Затем происходит смена ролей.

Упражнение «Отражение»: время проведения 15 мин.

Участник исполняющий роль ребенка не вербально выражает свои эмоции, полученные в упр. «Мать и дитя», а участник, исполнявший роль матери, их отражает. Постепенно движение в паре перерастает в танец.

Упражнение «Я – лидер»

1. Цель: осознание внутренних лидерских качеств и чувства команды.

2. Время: 15 мин.

3. Инструкция: упражнение «Отражение» плавно перетекает в упражнение «Я – лидер». Один из пары участников упражнения «Отражение», становится на основании своих чувств и желаний, лидером, т.е. начинает вести, а 2 – ведомым. Каждому лидеру дается задание вести в течение 15 мин.

Участники пары меняются ролями. После чего алгоритм тренинга повторяется. Начиная с 1-го упражнения.

5. Рефлексия проводится по стандартной схеме, указанной выше.

4.Способ преобразования
стиля «Компьютер – Манипулятор»
в стиль «Менеджер – Ученик».

Цель стиля «Компьютер –Манипулятор» самая эволюционная: «Хочу, чтобы мой партнер был лучше, совершеннее, тогда он будет успешнее, а наши отношения будут лучше». Но результат отношений не оправдывает поставленную цель: партнер не становится лучше (его самооценка становится ниже, он сопротивляется), а отношения ухудшаются. Мотивом людей, взаимодействие которых в своей основе построено на критике, является самоутверждение. Для того что бы изменить мотив отношений необходимо стать самоактуализированной личностью.

Возможности самоактуализированного человека заключаются в том, что он способен создавать условия для развития другого человека, а не требовать более совершенного результата. Для этого обоим партнерам необходимо стремиться к профессиональной зрелости, которая состоит из:

- профессионального мастерства (призвание к профессии, опыт само актуализации);
- гражданской зрелости;
- управленческой зрелости, включающей личностно-профессиональный опыт, мастерство управленческой деятельности.

Альтернативой стиля «Компьютер – Манипулятор» (где основным способом взаимодействия является критика) является стиль «Менеджер – Ученик», который предполагает, что каждый из партнеров, как самоактуализированная личность, способен создавать условия для развития всех членов семьи.

Упражнение: «Скульптор и скульптура»

1. Цель: тренинг раскрывает яркие творческие способности к созиданию и творению в жизни каждого дня.
2. Ресурсы: просторное помещение.
3. Время: упражнение – 30–40 минут, обсуждение – 1–2 минуты на участника.
4. Инstrukция: участники тренинга становятся в два круга (внешний и внутренний) лицом друг к другу в пары, где внешний круг – скульпторы, а внутренний – глина, из которой будут создаваться скульптуры.

В скульптуре будет воплощена та идеальная форма, те ощущения, которые необходимы для человека здесь и сейчас, и одновременно это отражение самого скульптора. Через пять минут, когда скульптуры будут готовы, внешний круг начинает двигаться по часовой стрелке, лицезря «выставку» скульптур и переделывая их по своему желанию. Затем партнеры меняются местами.

5. Обсуждение: роль кого вам больше понравилась, скульптора или скульптуры? Какие ощущения у вас возникали в роли скульптура, а какие в роли скульптуры? Что для вас более свойственно: вести или подчиняться, быть творцом или исполнителем? Можете ли вы провести аналогию между вашими ощущениями в тренинге и вашим поведением в реальной жизни?

Комментарии: данный тренинг позволяет участникам прочувствовать себя в роли «Творца», ощутить собственную важность и значимость.

Упражнение «Решение проблем»

1. Цель: определение наиболее эффективного пути решения проблем каждого участника с помощью команды.
2. Ресурсы: бумага для каждого участника, ручки, емкость для сбора листочков (шляпа).

3. Время: упражнение – 5 минут на участника, обсуждение – 10–15 мин.

4. Инструкция: Шаг 1: каждый участник на бумаге описывает волнующую его проблему или интересующий вопрос. После чего ведущий собирает все листочки в «шляпу», из которой участники и разбирают вытянутые ими вопросы. Шаг 2: по очереди участники зачитывают доставшуюся им проблему и предлагают свой вариант решения. Остальные члены команды по желанию могут вносить свои дополнения.

5. Обсуждение: что вам понравилось, а что нет? Получили ли вы ответы на свои вопросы? Была ли для вас актуальной та проблема, которую вы вытянули? Трудно ли было давать советы, если да, то, как вы думаете почему?

6. Комментарии: в данном тренинге, поскольку группа не знает, чья обсуждается проблема – появляется уникальная возможность ее решить всем вместе, не привязываясь к конкретной личности. Важно отметить, что зачастую каждому достанется проблема, актуальная для него здесь и сейчас, в реальной жизненной обстановке.

Упражнение «Я – это мир»

1. Цель: тренинг способствует внутреннему осознанию «Я-реального» и углублению эмпатии в межличностных отношениях участников.

2. Ресурсы: просторное помещение.

3. Время: упражнение – 30–40 минут, обсуждение – 1–2 минуты на каждого участника.

4. Инструкция: группа делится два круга – внутренний и внешний. Участники смотрят друг на друга, стоя лицом к лицу. Перед участниками тренинга ставится задача представить всех от своего имени – «Я – все члены группы». Внутренний круг стоит молча, а внешний перемещается и отождествляя себя с участниками внутреннего круга, старается почувствовать других членов группы и сказать о них, как о самом (самой) себе.

5. Обсуждение: получилось ли вам почувствовать других членов группы? Что вызывало затруднения? Что вам больше понравилось: говорить о ком-то или слушать мнение о себе? Узнали ли вы о себе что-то новое?

6. Комментарии: тренинг «Я – это мир» помогает прочувствовать каждого участника группы, вобрать в себя все многообразие и полноту качеств, осознать принципы взаимопроникновения. Результатом тренинга является то, что каждый участник осознает свое «Я- зеркальное» и «Я-реальное»

Упражнение «Прогулка вслепую»

1. Цель: упражнение позволяет участникам группы, получить опыт ведомого и ведущего, осознать учителя в партнере.

2. Ресурсы: повязки на глаза, стулья, столы и др. мебель.

3. Время: упражнение – 20 минут, обсуждение – 2–3 минуты на каждого участника.

4. Инструкция. Шаг 1: участники становятся в общий круг, надевают повязки на глаза и начинают медленно двигаться. Стараясь интуитивно выбрать своего будущего партнера по тренингу. Шаг 2: после того как все участники нашли себе партнера, каждая пара определяет для себя, кто первый будет ведущий (учитель), а кто ведомый (ученик). «Ученик» завязывает себе глаза и «Учитель» начинает его вести по лабиринту препятствий по своему выбору. После окончания первой части тренинга участники меняются местами. Задача для «ведущего» – создание определенного образа пути и передача его партнеру. Задача «ведомого» – настроиться на учителя.

5. Обсуждение: какие физические ощущения, эмоции, мысли вы испытывали? Что больше понравилось: вести или быть ведомым? Удалось настроиться на другого человека? Как вели человека, как держали, было ли стремление к творчеству, к самостоятельности?

6. Комментарии: в тренинге на первом (психофизическом) уровне необходимо отслеживать свои ощущения, на эмоциональном уровне – чувства и осознать свои желания, на ментальном уровне представить в партнере учителя, на четвертом переходном довериться и принять ситуацию «здесь и сейчас», на пятом коллективном уровне осознать совместное творчество в познании и исследовании нового мира.

5.Способ трансформации

4 -1 стилия: «Актер–Зритель» в стиль 4-2«Друг–Друг».

Все упражнения тренинга выполняются не вербально.

Упражнение. «Контакт взглядом»: один из участников выходит из комнаты. Из остальной группы от одного до трех человек готовятся не вербально выразить свое желание общаться с тем участником, который вышел из комнаты. Участник, вышедший из комнаты, должен почувствовать, кто готов с ним общаться.

Упражнение. «Знакомство»: участник, вышедший из комнаты, должен почувствовать, кто готов с ним общаться. После этого он вступает с ним контакт и знакомится.

Упражнение. «Последняя встреча» (расставание). Что бы вы хотели сказать друг другу на прощание?

Остальная группа просто наблюдает со стороны.

Вопросы для рефлексии задаются сначала участнику, выбирающему пару, затем тому, кого выбирают, затем наблюдателям:

1. Как и чем участники группы привлекли Ваше внимание?

2. На какие особенности в поведении участники Вы обратили внимание?

3. Как Вы (они) выразили свою уникальность?

Кинотерапия: просмотр и анализ трансформации стилия: «Актер–Зритель» в стиль «Друг–Друг» на основе кинофильма «У зеркала два лица».

Таким образом семейный консультант, освоив алгоритм трансформации стилей отношений и конкретные методики трансформации стилей отношений в семье, может проводить тренинг трансформации семейных стилей отношений в процессе работы с семьей и формировать разнообразие и полноту взаимодействия в семье, что приведет семью в ресурсное состояние.

1.7. Знаковая система взаимодействия в семье

Семейный консультант, освоив алгоритм трансформации стилей отношений и конкретные методики трансформации

стилей отношений в семье, проведя тренинг трансформации семейных стилей подводит семью к пониманию того, что для того чтобы быть успешным во взаимодействии нужно уметь гибко и разнообразно его выстраивать. Развитие разнообразия и полноты взаимодействия в семье, взаимопонимание в семье [2 - 21; 110-112] приведет семью в ресурсное состояние, ограниченность и стереотипность взаимодействия формируют фрустрированность семьи. Непонимание между людьми рождает конфликт. Результатом душевной дисгармонии является одиночество. К. Роджерс считал, что одиночество вызвано противоречием между внутренним истинным «Я» индивида и проявлениями его «Я» в отношениях с другими людьми. Освоение различных языков общения и гибкое использование их в жизни поможет значительно снизить чувство одиночества, избежать семейных конфликтов либо конструктивно разрешать их и улучшить качество семейного взаимодействия и, следовательно, стать более счастливым в конечном итоге [29; 36-38; 84; 110-112].

1. Язык взаимодействия «Прикосновение».

Этот язык определяется мотивом: «Я формирую», то есть изучаю, изменяю, создаю форму. Через прикосновения человек частично удовлетворяет свою потребность в признании и любви. Каждое прикосновение выражает определенное отношение к человеку и может быть сформулировано словами, которые не произносятся, но подразумеваются. Так же, как существует язык жестов, существует язык прикосновений.

1. Изучающие, привлекающие внимание прикосновения, целью которых является обратить на себя внимание, познакомиться и т.д.

2. Сексуальные прикосновения. Словесное выражение прикосновений этого типа очень разнообразно, от «Мне приятно быть рядом с тобой» до «Я от тебя без ума».

3. Подбадривающие и одобряющие прикосновения очень важны, если партнер ожидает от вас оценки своих усилий, своего труда. Это могут быть рукопожатие, похлопывание по плечу. Смысл этих прикосновений: «Поздравляю, ты справился с задачей!», «Ты молодец!», «Я горжусь тобой!».

4. Сердечные объятия. Если прикосновения – родной язык партнера, то объятия будут для него самым лучшим способом получить утешение, поддержку, почувствовать свою защищенность в трудные минуты.

5. «Деловые» прикосновения. К этому виду прикосновений можно отнести те, которые являются функциональными в определенном организованном процессе, например, массаж, игра, поддерживание под руку.

6. Партнерские прикосновения (соединение рук). Когда двое идут по улице, взявшись за руки, можно так расшифровать их послание окружающим: «Мы вместе, мы равны, мы едины». Как правило, такие отношения предполагают единство взглядов и убеждений партнеров, движение в одном направлении.

7. Танец соединяет в себе все предыдущие виды прикосновений, поскольку представляет собой отражение различных видов и этапов развития взаимоотношений. Танец представляет собой прикосновение как творчество, как искусство.

Упражнение «Прикосновение»

Инструкция:

А. Закройте глаза, молча двигайтесь в свободном порядке «Броуновское движение».

Б. С закрытыми глазами продолжайте двигаться, стараясь достичь минимального числа взаимодействий.

В. Старайтесь достичь максимального взаимодействия.

Г. Двигайтесь так, как Вам комфортно.

Вопросы для релаксации:

1. Как Вы чувствуете себя с закрытыми глазами?

Интерпретация: диагностика уровня доверия к окружающим, к миру.

2. В какой ситуации Вы чувствуете себя комфортно!

Определите степень своей активности при взаимодействии:

- стремитесь активно;
- избегаете активно;
- пассивны в целом;
- активно сами стремитесь к взаимодействию, но избегаете, когда другие хотят к вам прикоснуться.

Интерпретация: данный анализ помогает понять Ваш стиль.

Отношение:

- активный – доминирующий;
- пассивный – избегающий, амбивалентный.

Коррекция идёт в плане компенсации ярко выраженного стиля через противоположный. Насилие физическое – как прикосновение в ситуации фрустрации.

3. Выбираете ли Вы язык взаимодействия «Прикосновение» для расширения своего поведенческого репертуара?

2. Язык взаимодействия «Эмоциональное выражения чувств» [25; 29; 30; 110-112].

Этот язык определяется мотивом: «Я чувствую». Человек всегда, во всех областях, и, прежде всего, в отношениях испытывает эмоции и чувства, которые делают его жизнь интересной, насыщенной, полноценной. Эмоции обеспечивают непосредственное переживание явлений, ситуаций и обусловлены тем, насколько при этом удовлетворяются разнообразные потребности человека. Любая новая ситуация, информация, которая способствует удовлетворению потребностей (или повышает вероятность их удовлетворения), вызывает положительные эмоции, а информация, снижающая эту вероятность, неизбежно вызывает отрицательные эмоции.

Эмоциональный опыт человека обогащается в процессе личностного роста. В данном качестве эмоции и чувства являются важнейшими регуляторами человеческого взаимодействия. Сами по себе эмоции не могут быть плохими или хорошими. Это просто реакция на то, что происходит вокруг, «нравится или не нравится». Таким образом, на всех уровнях взаимодействия необходимо выражение эмоций как подтверждение значимости отношений, показатель открытости и естественности партнеров.

Упражнение «Отражение»

Инструкция:

Соберитесь в группы по 3 человека.

1-й человек – выражает эмоции;

2-й человек – их отражает, полностью копируя 1-го;

3-й человек – наблюдает по 3 минуты на человека.

Смена ролей.

1. Сейчас Вы выражаете те эмоции, которые Вы испытали в первом упражнении «Прикосновение».

2. Рефлексия.

Кто из состава Вашей группы понял вас лучше всего?

Интерпретация: чтобы понять человека, нужно встать на его место.

Оценка эмоций со стороны отличается от тех эмоций, которые человек выражает.

Вопросы к участникам.

Какое чувство было:

– выражено;

– воспринято;

– оценено?

4. Выбираете ли Вы этот язык для расширения своего поведенческого репертуара?

3.Способ взаимодействия «Слова поощрения» [26; 29; 30; 110-112].

Слова поощрения – один из семи основных языков любви. Общая черта этого языка – с помощью слов человек показывает партнеру, что ценит его. Потребность в оценке – глубочайшая человеческая потребность. Этот язык определяется мотивом: «Я оцениваю».

Потребность в оценке важна для человека в том качестве, которое позволяет ему оценить эффективность собственных усилий по освоению нового опыта, по продвижению по пути самопознания и познания другого, по способности сообща творчески решать актуальные задачи развития. Слова, которые люди произносят, действуют на нескольких уровнях: есть само содержание, смысл, который передается словами. Но есть еще и смысл, как отношение к действиям партнера, который передается интонационно. По результатам исследований одинаково значимыми для понимания другого человека оказываются вербальные сигналы (слова), паралингвистические сигналы (как человек говорит), невербальные сигналы (поза, жесты, мимика, взгляд, жесты и т.д.). Поэтому важно, чтобы тот смысл,

который человек передает словами, совпадал с тем, который звучит в интонации и демонстрируется в поведении, то есть быть искренним в выражении своих чувств.

Среди огромного разнообразия диалектов этого языка любви рассмотрим основные:

1. Чтение прописных истин. Как часто один из партнеров, считая себя более авторитетным, из лучших побуждений пытается вдохновить другого и помочь ему. Для этого он начинает читать прописные истины, которые другой воспринимает как нотации или нравоучения, но, в силу сложившегося стиля отношений «господин – раб», принимает такие монологи за проявление любви. Также попытки «построить», призвать к порядку своих близких обосновываются искренней верой в то, что так для них будет лучше.

2. Добрые слова, слова-поглаживания. Чтобы выразить свою любовь, нужно выбирать добрые, ласковые, теплые слова. Уже говорилось о важности интонации, с которой человек говорит. Интонация точно передает внутреннюю дистанцию, которая существует между людьми, степень закрытости или открытости сердца, позиции доминирования, подчинения, равенства. Э. Берн определил «поглаживание» как акт, предполагающий признание присутствия другого человека.

3. Похвала, одобрение. Похвала и одобрение всегда воспринимаются с радостью и вызывают ответное чувство сделать для партнера что-нибудь приятное. Похвала – это оценочное суждение, в котором человека сравнивают с другими, причем это сравнение в его пользу. Что же стоит за похвалой? Хвалят обычно «к месту». Но всегда ли похвала работает на конструктивное взаимодействие? При похвале повышается самооценка одного человека, но понижается другого (например, самого говорящего). Вас хвалят – значит, кого-то ругают. Эта отрицательная оценка обязательно останется в подсознании, стимулируя страх разочарования кого-либо.

Упражнение (групповое) «Похвала»

Цель. Дать возможность клиенту испытать и проработать чувства, возникающие при похвале.

Инструкция. Встаньте в центр круга, образованный партнерами по упражнению. Каждый участник молча продумывает, что он скажет про того, кто в центре круга – не важно: плохое или хорошее, существенное или нет. Затем, по команде ведущего, все участники одновременно и как можно громче начинают говорить человеку в центре то, что они собирались ему сказать. Его задача – услышать и понять смысл высказываний участников.

Обсуждение: слышал ли он других? Слышал ли он себя? Устал ли он от этого занятия? Почему устал / не устал?

4. Прощение. В отношениях двоих всегда существует возможность недопонимания, ошибочных действий, неправильно истолкованных слов и поступков. Если научиться своевременно признавать свои ошибки, объяснять друг другу мотивы и причины своих действий, можно превратить скандалы и выяснение отношений в удивительный путь познания и открытия друг друга, делая отношения более близкими и искренними. Для этого стоит научиться смотреть на мир глазами другого человека, чтобы понять и принять его, не настаивая на своей точке зрения как единственно верной.

5. Просьба. Одной из причин напряжения и недоразумений в отношениях является неумение просить и восприятие просьбы как требования, от которого нельзя отказаться. В реальности обращение с просьбой является подтверждением его ценности, его нужности. Просьба дает партнеру возможность сделать что-то важное и полезное, подтвердить свою значимость. Просьба предоставляет партнеру возможность выбора. Чтобы избежать напряженных ситуаций, достаточно бывает всего лишь попросить, но при этом нужно конкретно сказать о том, чем партнер может быть полезен. Например, неопределенную просьбу – «Пожалуйста, люби меня больше» – можно заменить на: «Пожалуйста, останься со мной еще полчаса и поговори со мной». Если сказать: «Всегда оставайся со мной», то такую просьбу человеку не выполнить, и он будет чувствовать, что от него требуют невозможного.

6. Слова благодарности.

7. Ободряющие слова (поддержка, вдохновение). Говоря о поддержке и ободрении, очень важно подчеркнуть, что поддерживать партнера нужно в том, что он действительно хотел бы сделать, но не решается. Иначе получается навязывание своего мнения и желаний, что оказывает другой эффект – поддержка превращается в чтение нотаций и нравоучений. Смысл ободряющих слов такой: «Я тебя понимаю. Мне это тоже важно. Я с тобой. Как тебе помочь?» Важно показать человеку, что в него верят и восхищаются им. Поддержка – это основа конструктивного взаимодействия с людьми. Поддержать – это значит придержать, не дать упасть. Здесь важны 3 момента:

- 1) отсутствует сравнение с кем-либо;
- 2) учитывается ситуация (поддерживается тот, кто нуждается в помощи);
- 3) человек обращается к личности независимо от ее успехов, ошибок, достижений.

Поддержка оказывается в ситуации, когда человек объективно неуспешен и основное требование – увидеть сильные стороны человека.

Упражнение «Все равно ты молодец, потому что...»

Цель. Дать возможность клиенту испытать на себе такой способ реагирования, при котором самоуважение не снижается и в затруднительном положении.

Инструкция. Упражнение выполняется в паре с консультантом. Консультант должен рассказать о какой-то «своей» проблеме или затруднении, аналогичной проблеме клиента, начиная рассказ со слов: «Меня не любят за то, что...». Затем клиент начинает со слов: «Все равно ты молодец, потому что...». Затем они меняются ролями.

Упражнение «Знаки внимания»

Цель. Дать возможность клиенту осознать значение знаков внимания в его жизни.

Инструкция. Напишите на листе бумаги те области жизни, которые для вас значимы. Например: «Получаю ли я те знаки внимания, которые заслуживаю? Оцените каждый из написанных пунктов знаком «+», «-», «0», где «+» – вы получаете достаточно знаков внимания; «-» – на ваш взгляд,

вас недооценивают; «0» – вы вообще не получаете знаков внимания.

Дома	Сфера взаимодействия	На работе
от родителей мужа (жены) детей	от любимой (любимого) , друзей знакомых	от коллег администрации подчиненных

Обсуждение: насколько ваша потребность в знаках внимания удовлетворена? Что вы имеете в виду, когда говорите, что вам не хватает внимания со стороны окружающих? Чего именно вам не хватает – одобрения ваших действий; напоминаний, что вы лучше многих; положительных оценок?

4.Способы взаимодействия: «Забота», «Подарки», «Время», «Служение» [29; 36-38; 84; 110-112].

Забота – мысль или деятельность, направленная на благополучие кого-нибудь, внимание, попечение, уход. Этот язык определяется мотивом «Я признаю» и заключается в признании ценности, уникальности и значимости партнера. В зависимости от степени распределения ответственности между партнерами можно рассматривать этот язык как заботу или помощь.

Здесь выделяются следующие «диалекты»:

1) забота о материальных и физических составляющих – питание, одежда, здоровье;

2) забота об эмоциональной насыщенности отношений: доставление радости, удовольствия, умение рассмешить («смехотерапия»);

3) забота об интеллектуальном развитии: обучение, развитие интересов, профессиональная ориентация;

4) забота как поддержание близких доверительных отношений, душевное тепло; забота о душевном равновесии друг друга;

5) забота как помощь в адаптации в социуме;

6) забота как внимание и помощь в значимых для партнера делах (в том числе и по хозяйству);

7) забота как помощь – поддержка в общественно-полезной деятельности, в творчестве.

Чрезмерная забота – гиперопека одного из партнеров, часто навязываемая в отношениях, мешает другому почувствовать свою самостоятельность, свободу, уверенность в собственных силах. Это проявляется в стилях взаимоотношений «господин – раб», «мученик – эгоист», «компьютер – манипулятор». Забота не должна привязывать человека и делать его беспомощным и зависимым. Ее назначение – помочь партнеру раскрыться и реализовать все свои замыслы.

Забота и помощь тесно связаны с другим языком взаимодействия – служением, которое отражает потребность человека быть полезным не только близким людям, членам своей семьи, друзьям, но и обществу в целом

Подарки.

Подарок – символ мысли о человеке. Подарок, как один из языков взаимодействия, представляет собой результат определенных, организованных, иногда профессиональных усилий человека, результат его деятельности в окружающем мире. Этот язык определяется мотивом «Я организую (управляю)».

В зависимости от цели и области применения можно выделить следующие виды подарков:

1. Подарки для тела. К этой группе относятся подарки, удовлетворяющие потребности физического тела.

2. Подарки для души. К этой группе относятся предметы и мероприятия, удовлетворяющие потребность в эмоциональных переживаниях, делающих отношения более чувственными, яркими, «красочными».

3. Подарки для ума. В эту группу входят предметы и мероприятия, удовлетворяющие потребности в познании.

4. Исполнение «заветного» желания. У каждого человека в сердце есть заветное желание или мечта, выполнив которую, можно дать партнеру возможность почувствовать свою ценность и значимость, тем самым, удовлетворяя его потребность в признании.

5. Подарки для дела. Подарки этой группы имеют практическое применение в хозяйственной и профессиональной деятельности

6. Подарки для культурного развития (духовности). К этой группе можно отнести предметы, мероприятия, ритуалы, направленные на укрепление силы духа, нравственных принципов, веры, например.

7. Подарки для развития. К этой группе можно отнести все, что имеет целью помощь в развитии и творческой реализации, что способствует наиболее полному раскрытию имеющихся способностей.

Время.

Этот язык определяется мотивом: «Я объединяюсь». Особенность этого языка в том, что партнеры не только проводят время вместе, а согласны жертвовать своим временем, значимыми для себя делами для того, чтобы быть вместе с тем, кого любят, когда это необходимо.

Таким образом, этот язык выражает приоритетность нужд партнера, готовность поставить их выше собственных и проявляется в следующих сферах жизни:

- 1) в ведении дел по хозяйству, оздоровлении;
- 2) в сексуальных отношениях;
- 3) в обучении, хобби, интересах, досуге;
- 4) в необходимости взаимодействия;
- 5) в профессиональной деятельности;
- 6) в исполнении функциональных обязанностей;
- 7) в общественной деятельности (труд, творчество на общее благо).

Признаки искажённого языка взаимодействия «Время»:

1. Выматывающая усталость.
2. Раздражительность.
3. Чувство пустоты из-за отсутствия результата.

Что же служит причиной искажения этого языка взаимодействия – как правило, это отсутствие определённого совместного интереса, дела. В этом случае общение ради взаимодействия слишком затягивается и обесценивается.

Рефлексия:

1. С удовольствием ли Вы уделяете время своим родным?
2. С кем и где Вам нравится проводить время?
3. Что значит «потерять время»?
4. Хватает ли Вам на все дела времени?

Если Вы на верном пути, то за малый промежуток времени сделаете много дел.

Упражнение «Сиамские близнецы»

Все участники тренинга разбиваются на пары. Им связывают рядом стоящие ноги, руками они обнимают друг друга за талию. Становятся «сиамскими близнецами». Задача для них на 15 мин: вместе погулять, сесть на стул, напоить друг друга чаем, станцевать с другой парой «близнецов», делать то, что хочется.

Рефлексия: каковы Ваши ощущения? Какая деятельность преобладала? Кто задавал тон? Почему вы вели себя так, а не иначе? К какому результату Вы пришли?

Способ взаимодействия: служение.

Этот язык определяется мотивом «Мы сотворим». Смысл этого языка любви – служение партнеров на благо общества. Служение в данном случае является высшей формой реализации единства двоих. Основные особенности этого языка: активная позиция и деятельность двух любящих людей в общественно-значимых делах. Этот язык включает в себя все предыдущие, но при этом пространство проявления отношений значительно расширяется, увеличивается степень их влияния на окружающий мир, что ведет к возрастанию ответственности партнеров.

Можно выделить следующие «диалекты»:

- 1) производственный;
- 2) праздники, создание благоприятной атмосферы;
- 3) развивающие программы, образовательные программы;
- 4) объединение людей (клубы, общественные организации ...);
- 5) коллективное самоуправление;
- 6) согласование целей, ценностей, интересов в системе: человек, семья, коллектив, общество, человечество;
- 7) стратегическое планирование.

5. Как определить свой способ взаимодействия и способ взаимодействия другого человека?

Для того чтобы определить свой способ взаимодействия, вспомните, о чем вы чаще всего просите партнера.

Вспомните, что ранит вас больше всего? Если, к примеру, вы часто обижаетесь на то, что партнер не помогает вам по

хозяйству, тогда, возможно, ваш родной язык – помощь, забота. Если вы жалуетесь, что партнер не уделяет вам внимания, ваш родной язык – время. Если обида возникает из-за отсутствия поддержки, то, вероятно, ваш язык – слова поощрения.

Подумайте, как вы сами обычно выражаете любовь, что делаете. Вероятно, того же вы ждете и от партнера. Если вы часто обнимаете и целуете партнера, возможно, ваш язык – прикосновения. Если вы уделяете ему много внимания, ваш язык – время, если прикосновения вообще не нужны вам (если не ведут к сексу) – значит, этот язык для вас чужой.

Упражнение:

1 этап: чтобы определить свой способ взаимодействия, заполните соответствующие строки в левой части схемы «Способы взаимодействия в модели родительских и партнерских отношений». Напишите в соответствующих местах, что доставляло вам радость в отношениях с отцом (если его не было, то с отчимом, дедом или другим авторитетным для вас мужчиной, который оказал сильное влияние на вашу жизнь), матерью (соответственно мачехой, бабушкой, тетей и т.д.), братом и (или) сестрой. Что из того, что делали для вас ваши близкие, позволяло вам чувствовать себя любимыми?

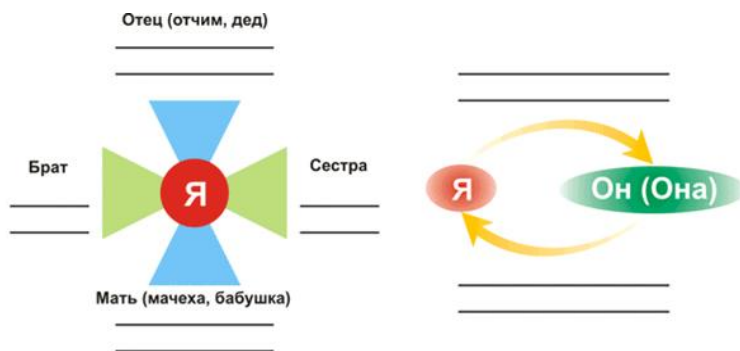


Рис. 7. Способы взаимодействия в модели родительских и партнерских отношений [29; 36-38; 84; 110-112].

2 этап: у человека могут быть родными два и больше языков в зависимости от того, какие языки были приняты в

его родительской семье. Часто бывает сложно определить способ взаимодействия, когда в отношениях появляется напряжение. В таком случае попробуйте мысленно вернуться в ту пору, когда вы были влюблены. Вспомните: что привлекало вас в вашем спутнике? Почему вам хотелось быть именно с ним или с ней?

Задайте себе следующие вопросы:

- О чем Вы чаще всего просите супруга?
- Что причиняет Вам боль?
- Как Вы сами выражаете любовь?

Заполните верхнюю часть правой схемы «Способы взаимодействия в модели родительских и партнерских отношений»:

- Как бы Вы представили себе идеального партнера? Что он мог бы сделать, чтобы Вы чувствовали себя любимой (любимым)?

- Эти же вопросы можно рассмотреть с точки зрения партнера. Или спросите об этом у него: «Что бы ты хотел (хотела), чтобы я сделал (сделала) для тебя?»

Заполните нижнюю часть правой схемы «Способы взаимодействия в модели родительских и партнерских отношений».

Для изучения и расширения языков взаимодействия семьи эффективно использовать кинотерапию: просмотр и психологический анализ языков взаимодействия на основе рефлексии кинофильмов «Целитель Адамс», «Шаг вперед», «Влюбленный Шекспир».

Таким образом, семейный консультант научившись использовать психологические методики, направленные на выявление и способов общения в семье и формирование новых способов общения в семье, учит «говорить» семью на разных языках. Освоив различные языки общения и гибко используя их в жизни поможет значительно снизить чувство одиночества, избежать семейных конфликтов, либо конструктивно разрешать их и улучшить качество семейного взаимодействия и, следовательно, стать более счастливым в конечном итоге.

Глава 2. ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСУЛЬТАТИВНОГО КОНТАКТА В СЕМЕЙНОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

2. 1. «Технология подготовки консультанта к консультативному контакту в семейном консультировании»

Профессиональная позиция психолога-консультанта такова, что он должен принимать всех без исключения клиентов, внимательно, доброжелательно и по-человечески относиться к ним, независимо от того, кто они, зачем пришли к нему, как настроены и какие цели преследуют [36; 84; 110-112]. Это связано не только с необходимостью профессиональному психологу сохранить свой авторитет и лицо, но и с тем, что он также, как и врач, по нормам своей профессиональной этики обязан оказывать помощь всем, кто к нему обращается, и кто в этом нуждается, в т.ч. и тем, кто во время консультации ведёт себя не вполне этично.

Психологическое консультирование предполагает относительно кратковременный период и эпизодический характер личных контактов с клиентом [59-78; 110-112]. Психолог-консультант только выводит клиента на осознание своих искажений, предлагает варианты их исправления, а их практическая реализация становится долгом самого клиента, сам клиент проводит, в силу своей заинтересованности, психокоррекционную работу без вмешательства психолога. Психодиагностика сводится к минимуму, а для получения сведений о клиенте психолог должен опираться на результаты непосредственного наблюдения за поведением клиента во время консультации и на тот материал, который клиент сам сообщает психологу.

Психолог-консультант не несёт прямой персональной ответственности за конечный результат своей работы, но отвечает за правильность своих выводов о сути проблемы клиента и за потенциальную эффективность предлагаемых клиенту практических рекомендаций и домашних заданий. Психокоррекцией можно заниматься в процессе

консультирования лишь в том случае, если психолог профессионально владеет её методами.

Психолог-консультант должен уметь привлекать к себе людей, чувствовать себя свободным в любом обществе, быть способным к эмпатии. Главное у настоящего психолога-консультанта – это доброжелательность и стремление понять клиента- семью, помочь им увидеть себя с лучшей стороны и осознать свою ценность как коллектива [35; 39; 58; 79-81; 110-112].

Подготовительный этап к процессу консультирования.

Страх консультирования сопутствует проблеме вхождения в новый вид профессиональной деятельности и является проявлением внутреннего конфликта консультанта между «Я-идеальным» и «Я-реальным». Поэтому представленные ниже техники позволяют консультанту самостоятельно проработать подобную проблему. Данные техники подходят также для рефлексии консультантом любых напряженных моментов в работе с клиентом [29; 36-38; 84; 110-112].

Техника «Проблема как друг»: техника позволяет устранить слепое сопротивление проблеме, блокирующее ее разрешение, и занять позицию «сотрудничества с проблемой», а также найти смысл в сопутствующем страдании или дискомфорте, ощутить ценность происходящего. Консультант задает себе и сам отвечает на следующие вопросы: Если бы данная проблема была вашим другом, что бы она вам сказала? Чему она хочет вас научить? Для чего она появилась в вашей жизни?

Техника «Сплетня о проблеме»: техника позволяет осветить проблему с разных точек зрения, всесторонне ее изучить. «Если бы о вашей проблеме сейчас рассказывала ваша мать (отец), брат (сестра), друг (подруга), что бы они сказали?».

Техника «Театр в табакерке»: эта техника позволяет увидеть проблему «сверху», в целом, что избавляет консультанта от преувеличения ее смысла и чувства бессилия. Представьте себе, что вы видите себя и все, что

происходит, как бы со стороны, как будто смотрите о себе фильм. Установите удобную для вас дистанцию. Почувствуйте себя наблюдателем, далеким и в то же время заинтересованным всем тем, что происходит. Спокойно и бесстрастно рассматривайте происходящее как внешнее явление. «Если бы вы сейчас наблюдали сверху спектакль про вас, вашу проблему и людей, которые вас окружают, как бы это выглядело? Опишите, что вы видите?» Установленная вами дистанция оказывает услугу: вы начинаете видеть, как и что вы делаете, не превращаясь в то, что вы видите. Вы можете наблюдать свои эмоции, вроде гнева, но не действуете на основании этого гнева. Главное - не дайте себе "втянуться" в ситуацию вновь. Делайте все, что необходимо, для поддержания дистанции: вообразите перед собой стеклянный барьер, отодвиньтесь на большее расстояние, поднимитесь над ситуацией и смотрите на нее свысока. Вы можете расслабиться и с этой новой перспективы взвесить все более здраво. Большинство из нас находит наилучшие решения, оставляя все эмоции в стороне. Теперь вы смотрите на внешние обстоятельства как зритель, молчаливый свидетель, отошедший на минуту, чтобы оценить ситуацию. Водоворот больше не кружит вас словно пробку в стремительном, бурном потоке. Оцените ситуацию и примите решение о дальнейших действиях: как вам следует себя вести оптимальным образом, какой ресурс для этого нужен, где вы его можете взять прямо сейчас.

Техника «Совет другу»: «передав» свою проблему другому и рассматривая ее уже со стороны, можно с большой легкостью найти ее решение. «Если бы такая проблема была не у вас, а у вашей подруги (друга)-консультанта, что бы вы ей посоветовали? Какие рекомендации могли бы дать? Как ей лучше разрешить эту проблему?».

После проведенного самоанализа проблемы и выяснения истинной причины страха будут эффективны приведенные ниже подсказки.

Подсказка № 1 «Набираться опыта». Консультировать, консультировать и еще раз консультировать ... При всякой удобной возможности. Как показывает практика, достаточно

успешно вступить в консультационный контакт 10-20 раз, чтобы страх неизвестности сошел на нет. Набираться опыта лучше там, где вам гарантирована доброжелательная атмосфера, например, в группе консультантов или психологов.

Подсказка № 2 «Самое страшное». Прием заключается в том, что вы начинаете размышлять: «если это будет самое провальное консультирование в моей жизни – что самое страшное может произойти?» при этом желательно утрировать эту ситуацию по максимуму. Фантазируйте от души: в общем, раскручивайте нелепость этой ситуации до предела, пока вам не станет смешно! Почему этот прием работает? Зачастую консультанту кажется, что если его консультация не удастся, то произойдет такое... такое... что лучше даже и не думать про это! И стараясь об этом не думать, он себя накручивает, настраивает на нечто ужасное. Лучшее средство от страха – это смех. Поэтому желательно утрировать ситуацию до тех пор, пока не станет смешно.

Подсказка № 3 «Позитивные фильмы». Создайте в своем воображении самый лучший сценарий вашей будущей консультации. Фильм, в котором у Вас все удастся, в котором вам радуется консультируемый, он вам улыбается и вы, чувствуете себя расслабленно и комфортно, где вы легко контактируете с ним. При этом ваш голос звучит уверенно! И прокрутите этот фильм в своем воображении 10-20-30-100 раз. С каким чувством вы пойдете на консультацию? Скорее всего, с позитивным настроением, в уверенном и комфортном состоянии

Технология "Актуализация ресурсных состояний" Самый надежный источник ресурса - вы сами, ибо всё, что вам нужно, в вас уже давно есть. Важно только уметь этим вовремя воспользоваться. Допустим, вы видите, что для оптимального поведения вам необходимо: чувство уверенности. Вспомните ситуацию, в которой вы всегда чувствуете себя уверенно: за рулем своего велосипеда, на теннисном корте или где-то еще. Неважно, что это за воспоминание. Главное, что в данный момент оно является для вас позитивным и сильным. Еще раз во всей полноте переживите его, как если бы все это происходило сейчас.

Ощутите в себе уверенность и силу. С этим чувством войдите в стрессовую ситуацию и действуйте на основании вашей уверенности. Действуйте исходя из того, что на первом плане у вас стоит уже не драма, а имеющийся шанс справиться с ней. Используйте его. Одержанная победа приносит чувство гордости за себя, ощущение силы и способность ответить на серьёзный вызов. В вас укрепляется уверенность в себе, и вы обнаруживаете, что имеете достаточный запас прочности, чтобы вынести любое выпавшее на вашу долю испытание. С помощью приёма актуализации ресурсных состояний вы можете призвать к себе на помощь любое нужное вам чувство: спокойствие, компетентность, сосредоточенность, выдержку и так далее. Все, что для этого надо сделать - это взять его оттуда, где оно у вас было, и перенести туда, где вы в нем нуждаетесь сейчас. Если опыта переживания нужного чувства у вас нет, используйте прием - как будто вы овладеваете этим чувством. Единственное, что вы можете сделать, не обладая, например, смелостью, так это притвориться смелым, и согласовывать с этим свое поведение. Вы также можете позаимствовать требуемый ресурс у вашего героя, подражая его манере поведения.

Подсказка № 4 «Волшебные слова». У каждого человека свой набор фраз, меняющих состояние. Одна и та же фраза может вызывать совершенно разные эмоции у разных людей. Необязательно проговаривать эти слова вслух. Они произведут такой же эффект, если их проговорить про себя. Если фразу проговорить несколько раз подряд, то она работает как насос – с каждым разом все сильнее накачивая нужное состояние. Полезно иметь в запасе несколько фраз для одного и того же состояния. Если одна фраза не сработает – то сработает другая. У каждого из нас есть слова (фразы), которым стоит только прозвучать у нас в голове, как само собой начинает меняться наше состояние. Эти фразы – «якорь» на определенные ресурсные состояния, описанные выше. «Якоря» очень индивидуальны.

Страх – не всегда самый страшный враг. Гораздо более опасными, или даже убийственными для вашего консультирования могут быть такие состояния как

безразличие, скука, серость ... или наоборот, чрезмерная возбужденность и энергичность там, где нужно быть спокойным, солидным, серьезным и уравновешенным.

Итак, наша задача – по щелчку пальцев (как по мановению волшебной палочки) мы могли изменять свое состояние. Представляете, да? Щелкнули одним пальцем – стали уверенным и напористым. Щелкнули другим пальцем – стали веселым и оживленным. Щелкнули третьим – стали солидным и серьезным! Насколько это возможно? Если актеры умеют делать это на сцене, то значит, и мы можем делать это в своей жизни!

Методы со-настройки

на процесс консультирования [29; 36-38; 84; 110-112].

Алгоритм изменения внутреннего состояния консультанта:

1. Определить исходное состояние;
2. Определить желаемое состояние;
3. Конкретный способ изменения состояния с учетом ведущего канала восприятия;
4. Экологическая проверка выбранного состояния.

Со-настройка на творческий процесс консультирования включает следующие этапы:

1. Релаксация (выравнивание своего внутреннего состояния).

Упражнение «Место покоя».

Вы можете это делать с закрытыми или открытыми глазами, вы можете держать спину прямо или принять любую удобную для вас позу. Обратите внимание на то, чтобы все части вашего тела чувствовали себя комфортно. Любые звуки будут напоминать вам, то место, где вы испытывали безмятежный покой. У каждого человека есть своё место, где он чувствует себя в покое, безопасности, где его любит весь мир и где он любит весь мир, где всё помогает и поддерживает его. И с каждым новым вдохом вы всё глубже погружаетесь в звуки, запахи этого места, и вот вы уже видите себя в этом месте любви и безопасности. Вы снова там. Мир улыбается вам и внутри вас всё улыбается в ответ.

2. Развитие внутреннего чувства единения с миром.

Упражнение «Разотождествление».

Данное упражнение может рассматриваться как вводное к дальнейшему совершенствованию познания своего истинного Я, к управлению психикой. Задача очищения собственного я на практике реализуется при помощи осознания нетождественности «Я» с телом, мозгом, органами чувств, эмоциями, сознанием и т.д.: «У меня есть мое тело, но мое тело не мое «Я», мое «Я» имеет это тело. Мое тело рождается, стареет и умирает – мое «Я» вечно и бесконечно. У меня есть мои эмоции, но мои эмоции не мое «Я», мое «Я» имеет эмоции. Мои эмоции непостоянны и быстротечны – мое «я» вечно и бесконечно. У меня есть мои мысли, но мои мысли не мое я, мое «я» имеет мысли. Мои мысли непостоянны и разнообразны – мое «я» вечно и бесконечно. Мое «я» вечно и бесконечно - это, то, что всегда было и всегда будет. Я - безоценочная категория.

Упражнение ««Я»- точка «света»». «Я – это точка света, обитающая во лбу, излучающая силу света для всего тела... тело – лишь костюм, одежда для души... мой изначальный дом – далеко за пределами солнца и звезд, там где свет... свет там где есть мир и покой... мир и покой... все наполнено покоем... это изначальный дом моей души... я – мирный дом моей души...во вселенной мое я- сверкающая звездочка, наполненная миром и любовью.

3.Моделирование процесса будущей беседы по схеме: «хочу–делаю – могу - ожидаемый результат».

С целью повышения эффективности взаимодействия консультант в беседе соединяется с выбранной им надсистемой мира, например при помощи фразы «на все воля твоя, а не моя» необходимо так же четко сформулировать цель, ради которой выстраивается это взаимодействие

Пример со-настройки. «Горная вершина» [84; 110-112].

Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно, должно быть, там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по

труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение – и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробней.

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой цели, недоступной для других вершин. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостигаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените – стоят они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и силой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучивших вас вопросов... с поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки...

Пауза

Взлетите, снова и снова испытывая изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... поблагодарите его...

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия... И Вы теперь знаете.....

4. Визуализация результатов беседы в жизни по схеме: «хочу–делаю – могу - ожидаемый результат». Коррекция построения модели беседы, при необходимости.

2. Оптимальные условия проведения психологического консультирования семьи.

1. Наличие отдельного, изолированного, тихого помещения, куда не доносятся отвлекающие внимание консультанта и клиента звуки, куда нет доступа посторонним лицам во время проведения консультации.

2. Удобное размещение в этом помещении консультанта и клиента – лучше всего рядом друг с другом или напротив друг друга под небольшим углом, на расстоянии 60-70 см – 100-110 см. При этом ничего, кроме небольшого письменного столика, не должно находиться между консультантом и клиентом.

3. Организация и проведение консультации в такое время, когда клиент никуда не спешит и не находится в плохом физическом состоянии или настроении.

4. Клиент во время беседы должен иметь возможность отвести свой взор, повернуться вполоборота или боком по отношению к консультанту.

5. Желательно, чтобы время начала и окончания консультации заранее было чётко обозначено. Целесообразно в этом случае использовать систему абонементов или предварительной записи.

6. В помещении, где проводится консультирование, могут находиться часы. Они (часы) не должны располагаться непосредственно между консультантом и клиентом. Лучше, если часы будут висеть перед консультантом, сзади клиента.

7. Если по каким-то причинам понадобится срочно консультант, то вне поля зрения клиента оборудуется сигнал – маленькая цветная лампочка, не дающая отсветов. Консультант сам решает, как реагировать на данный вызов.

8. В помещении, где проводится консультация, не должно быть посторонних предметов, которые отвлекали бы внимание клиента, настораживали его или настраивали отрицательно.

9. Помещение должно быть оборудовано так, чтобы всё в нём успокаивало, создавало у клиента хорошее, комфортное настроение.

10. На определённых этапах консультирования допускается звучание негромкой, приятной, специально подобранной музыки.

11. Лучше оборудовать помещение креслами вместо стульев или небольшими диванчиками.

12. На журнальном столике желательно иметь бумагу и ручки (карандаши).

13. В помещении может находиться шкаф с литературой, множительная и записывающая аппаратура, калькулятор и журнал для работы психолога. Литература или методические пособия могут выдаваться клиенту на время под роспись или продаваться, если в этом есть необходимость и возможности

3.Имидж консультанта имеет большое значение в процессе установления консультативного контакта.

Имидж – комплексная характеристика человека, которая помогает в утверждении профессионализма. Приводим основные руководящие принципы подбора цвета одежды, который подойдет для вашей работы.

Выбирайте классический стиль! Скорее строгий, чем остро модный, этот вечный стиль одежды полагается на основные универсальные элементы, которые по желанию можно подобрать и объединить. Классический стиль подойдет практически для любой ситуации, кроме того, при добавлении стильных аксессуаров он всегда будет смотреться современно.

Используйте базовые цвета! Такими цветами в гардеробе женщины будут черный, синий, темно-синий, бордовый, коричневый, бежевый и серый. Для мужского делового гардероба (костюмы, брюки и пиджаки) будут повторяться темно-синий, синий, бежевый и серый. Более мелкие детали, такие как галстуки или блузки, могут быть более светлых тонов, но основные цвета те же. Ярких, кричащих оттенков следует избегать. Светлые оттенки вроде бежевого или синего хороши в том случае, если вы хотите казаться дружелюбными и доступными.

Ниже рекомендуемые цвета для вашего гардероба консультанта по проблемам семьи:

Черный – крайне сильный цвет интровертности, внутренней сосредоточенности и закрытости.

Синий – цвет всегда уместен, передает ощущение гармонии и последовательности.

Средне-синий – идеально отражает вашу открытость и доступность.

Темно-синий – это цвет искренности и финансовой успешности.

Серый – отражает силу и стабильность.

Светло-серый – менее официален и более дружественный.

Бежевый – абсолютно универсальный цвет. Он излучает дружелюбие и деловитость, не подавляя при этом клиента. Мужчинам бежевый костюм стоит надевать со светло-голубой рубашкой.

Бордовый – цвет власти, он выгодно смотрится и весьма универсален. Мужчинам следует ограничиться бордовым галстуком, ремнем, бумажником и портфелем. Женщины могут носить не только бордовые аксессуары, но и бордовые костюмы.

При общении с одними и теми же людьми, не одевайте одну и ту же одежду слишком часто. Различия в одежде должны быть видимыми, но минимальными.

Таким образом используя технологии подготовки семейного консультанта к консультированию для подготовки пространства для работы с семьей, подготовки своего внутреннего состояния к проявлению профессиональной позиции семейного консультанта в соответствии с известными ему особенностями семьи консультант значительно повышает эффективность помощи семье.

2.2 Консультативный контакт в семейном консультировании

Для установления консультативного контакт в семейном консультировании необходимо понимать механизм установления контакта, уметь со-настраиваться на творческий процесс консультирования, знать структуры

консультативной беседы, поскольку это особый вид профессиональной деятельности, уметь формулировать психологический запрос в соответствии с проблемой, так чтобы он содержал противоречие, которое и будет разрешено в ходе консультирования. Все эти вопросы изучаются в теме «Консультативный контакт в психосистемном семейном консультировании».

1. Консультативный контакт

Выделяют различия и характерные особенности консультативного контакта в различных психологических направлениях [39; 58; 79-81; 105; 110-112].

. Например, в психоаналитическом направлении: консультант интерпретирует поставляемый клиентом материал и стремится научить клиента увязывать свое настоящее поведение с событиями прошлого; в адлеровском направлении акцентируется разделение ответственности между консультантом и клиентом; в терапии поведения между консультантом и клиентом устанавливаются рабочие отношения для выполнения процедур обучения; в рационально-эмоциональной терапии консультант выполняет роль учителя; в ориентированной на клиента терапии консультативный контакт составляет сущность процесса консультирования; в экзистенциальной терапии: отношение между консультантом и клиентом понимается как контакт «человек–человек» [57; 88; 93; 102; 105-108; 110-112].

Консультативный контакт – это уникальный динамический процесс, во время которого один человек помогает другому использовать свои внутренние ресурсы для развития в позитивном направлении и актуализировать потенциал осмысленной жизни [39; 49; 58; 79; 81; 102; 108; 110-112].

Консультативный контакт – это чувства и установки, которые участники консультирования (консультант и клиент) используют один по отношению к другому, и способ их выражения [36; 84; 110-112].

Консультативный контакт – это диалог. Диалог в широком смысле является необходимым для актуализации бытия личности. В каждом диалоге можно обнаружить три

базисных конститутивных элемента, без которых он не состоится [56; 57; 94; 107-109; 110-112].

1. У диалога есть адресат – тот, кто вступает в диалог, имеет намерение заговорить с кем-то.

2. Тот, с кем заговорили должен понять, о чём идёт речь.

3. Для диалога требуется ответ того, к кому обратились.

Воспринимать, понимать и отвечать – таковы три вида активности, фундаментальных для бытия личности.

Отношения между консультантом и клиентом являются подлинно терапевтическими только при условии присутствия и клиента в отношениях:

Присутствие – это такое состояние клиента, при котором он глубоко внутри себя стремится участвовать в ситуации или в отношениях, настолько полноценно, насколько он способен. Присутствие выражается двумя формами: доступностью и экспрессивностью.

Доступность – обозначает степень того, насколько человек допускает, чтобы происходящее имело для него значение, т.е. воздействовало на него.

Экспрессивность – степень, в которой человек позволяет другому действительно узнавать себя.

Качество консультативного контакта зависит от терапевтического климата и владения консультантом навыками поддержания консультативного контакта

Создание «ситуации доверия» между субъектами процесса консультирования и благоприятного психологического климата, на основе субъект-субъектных отношений [34; 50; 59-68; 110-112].

Психологический климат [греч. klima – наклон; 110-112] рассматривается в психологии как «эмоциональная окраска» и «совокупность психологических состояний», характеризующих межличностные отношения (В.М. Шепель и Г.М. Андреева), определяющиеся осознанием общих целей, принятыми терминальными и инструментальными ценностями. В исследованиях А.А. Бодалева психологический климат также рассматривается как качественная сторона межличностных отношений.

Показателями психологического климата являются степень опосредования межличностных отношений, целями и содержанием просоциальной активности. В нашем случае в этом качестве выступают консультативная деятельность, выраженность действенной эмоциональной идентификации, атрибуция ответственности за успехи и неудачи в консультативной деятельности, взаимность в сфере аттракционных и референтных отношений, ценностно-ориентационное и предметно-ценностное единство, готовность к проявлению личностного самоопределения.

Выделяются две категории психологического климата: благоприятный и неблагоприятный.

Неблагоприятный психологический климат характеризуют пессимизм, раздражительность, скука, высокая напряженность и конфликтность отношений в группе, неуверенность, боязнь ошибиться или произвести плохое впечатление, страх наказания, неприятие, непонимание, враждебность, подозрительность, недоверие друг к другу, нежелание вкладывать усилия в совместный продукт, неудовлетворенность.

Благоприятный психологический климат характеризуют оптимизм, радость общения, доверие, чувство защищенности, безопасности и комфорта, взаимная поддержка, теплота и внимание в отношениях, межличностные симпатии, открытость коммуникации, уверенность, бодрость, возможность свободно мыслить, творить, интеллектуально и профессионально расти, вносить вклад в развитие консультирования, совершать ошибки без страха наказания. Мы рассматриваем «ситуацию доверия» как основную характеристику благоприятного психологического климата, возникающую на основе субъект-субъектных отношений.

В работе с клиентом используются три группы навыков поддержания консультативного контакта: 1) невербальные навыки; 2) вербальные навыки; 3) паравербальные навыки [25; 36; 39; 58; 79; 88; 96; 102; 105; 110-112].

Невербальные навыки поддержания контакта включают [74-78; 110-112]:

– чтение и интерпретация невербальных посланий клиента и адекватное реагирование на них;

– осознание своего (консультанта) невербального поведения;

– осознание влияния своего (консультанта) невербального поведения на клиента.

Невербальные средства поддержания контакта включают:

– свободное (раскрепощенное) поведение консультанта;

– поза консультанта должна быть открытой (пример закрытой позы – скрещенные руки);

– контакт глазами;

– использование навыков присоединения (подстройки).

Вербальные средства поддержания контакта:

1. Прямые: открытая похвала; словесное подбадривание; поддержка; техника «минимальной поддержки» (К. Роджерс) и пр.

2. Косвенные: обращение к клиенту по имени; междометия типа «да», «ага» и пр.

3. Паравербальные средства поддержания контакта: темп речи, громкость, интонация, паузы, акценты, покашливания, повторы и пр.

Основы эффективного взаимодействия в процессе консультирования.

Семинар на тему эффективного взаимодействия мог бы состоять всего из трех слов: цель (ради чего вы начинаете это взаимодействие, какой должен быть результат взаимодействия, что вы хотите получить для себя лично в этом взаимодействии, что будет после того, как цель этого взаимодействия будет достигнута); внимание (фокус вашего внимания должен находиться на клиенте, необходимо замечать мельчайшие нюансы в изменении его реакции на ваше воздействие); гибкость (изменения в тактике ведения беседы в зависимости от реакции клиента) [36; 91; 96; 98; 106-109; 110-112].

Для того чтобы быть эффективным при взаимодействии и достичь поставленных целей необходимо привести свое внутреннее состояние в соответствие с целями взаимодействия то есть со-настроиться на процесс

творческого взаимодействия с клиентом [29; 36-38; 84; 110-112].

Со-настройка на творческий процесс консультирования.

Со-настройка на творческий процесс консультирования включает следующие этапы:

1. Релаксация (выравнивание своего внутреннего состояния).
2. Развитие внутреннего чувства единения с миром.
3. Моделирование процесса будущей беседы по схеме: «хочу–делаю – могу - ожидаемый результат». С целью повышения эффективности взаимодействия консультант в беседе соединяется с выбранной им надсистемой мира, например, при помощи фразы «на все воля твоя, а не моя» необходимо также четко сформулировать цель, ради которой выстраивается это взаимодействие
4. Визуализация результатов беседы в жизни. Коррекция построения модели беседы, при необходимости.

При встрече с клиентом консультант осуществляет процесс «подстройки и ведения» – раппорт [39; 48; 110-112].

Подстройка (повторение) отражает суть и форму поведения клиента, но не является прямым его копированием.

Подстройка бывает:

-телесная (поза и ритм движения каких-либо частей тела консультанта повторяет ритм движения клиента — моргание, вращение кольца, ручки, покачивание ног, рукой, головой.),

-словесная (употребление тех же слов, аналогичное построение фраз.)

-по тональности и тембру голоса,

-по движению глаз.

Наиболее эффективна подстройка, включающая все вышеуказанные паттерны поведения.

Ведение: «Ведущий» — консультант сначала подстраивается под «ведомого» — клиента, а затем, изменяя ритм, тональность, присоединяя неиспользуемые паттерны речи и т.д. Переводит «ведомого» в ресурсное состояние. Для этого необходимо определить заранее, какое состояние

необходимо сформировать у «ведомого». Затем необходимо соотнести это состояние с невербальными проявлениями, которые ведущий будет постепенно демонстрировать.

Консультационная беседа, ее структура
[36; 84; 110-112].

Консультационная беседа – это личностно ориентированное общение в процессе, которого происходит общая ориентировка в личностных особенностях и проблемах Клиента семьи, устанавливается и поддерживается консультационный контакт, оказывается психологическая помощь.

В зависимости от этапа консультационная беседа бывает 2-х видов [36; 39; 84; 88; 96; 105; 110-112]:

- 1) начальный вид – первая беседа с клиентом;
- 2) процессуальный вид – беседа, во время которой прорабатывается проблема;
- 3) завершающий – последняя беседа, подведение итога;
- 4) поддерживающий – вид беседы, который используется после проработки проблемы.

Структура одной беседы [13-18; 58; 79-81; 86; 96; 105; 110-112]:

- 1) знакомство с клиентом и начало беседы;
- 2) расспрос клиента: формирование и проверка консультантом гипотезы;
- 3) психокоррекционное воздействие; 4) завершение беседы.

4. Психологический запрос и виды психологических проблем.

После того, как сформирована доверительная атмосфера между консультантом и клиентом, можно переходить к следующему этапу консультирования: уточнению запроса от клиента.

Запрос – это определенным образом мотивированное обращение клиента к консультанту с просьбой представить конкретную форму психологической помощи. Запросы могут быть: конструктивными и неконструктивными [49-52; 58; 79; 110-112]:

1. Конструктивные запросы:
– запрос об информации;

-
- запрос о помощи в самопознании;
 - запрос о помощи в саморазвитии;
 - запрос о снятии симптома.

Симптом – любое телесное, психологическое или психосоматическое нарушение, беспокоящее и являющееся знаком более глубокой проблемы. Пример: «Помогите избавиться от вспышек ярости».

Также к симптомам относят:

1) различные психосоматические болезни, такие как: ожирение, анорексия (отсутствие аппетита), булимия (патологически повышенный аппетит), бронхиальная астма, нарушение зрения и др.;

2) любое нарушение поведения: драчливость, вранье, кражи, грубость и др.;

3) лень, нежелание что-либо делать, нежелание учиться, неспособность учиться;

4) неадекватная самооценка (излишняя скромность, застенчивость или наоборот, экспансивность, экстравагантность), страхи;

5) заикание, чрезмерная разговорчивость или болтливость;

6) заискивание перед начальством, угодничество, педантизм либо непризнание авторитетов;

7) депрессия, алкоголизм, наркомания и др.

2. Неконструктивный запрос – запрос, ставящий пред психологом не решаемую задачу. К нему относятся:

– запросы, содержащие предельные обобщения (пример: «Хочу всегда быть спокойным»);

– манипулятивный запрос – запрос, в котором содержится просьба о помощи в изменении не самого обратившегося, а лиц, на которых он жалуется (пример: «Помогите мне заставить мужа бросить пить»);

– фасадные запросы: клиент делает один запрос, а на самом деле у него другая проблема.

Для того чтобы неконструктивный запрос перевести в конструктивный, его необходимо переформулировать. Для этого используется техника перефразирования

Пример.

Первичный запрос	Тип запроса	Вопрос консультанта (перефразирован ие)
Дайте мне, пожалуйста, какие-нибудь тесты - жену хочу проверить	манипулятивный	Если я вас правильно понял, вы хотите лучше узнать свою жену?

Психологическая проблема.

Психологическая проблема – это совокупность субъективных трудностей, выраженных через состояния психологических характеристик личности, психологических трудностей, дисгармоничное состояние, причиняющее человеку страдание, от которого он хотел бы избавиться. Проблема – это движущая сила развития личности. Любые качественные изменения в психологии человека, являются результатом разрешения определенных противоречий, которые переживаются личностью, как психологическая проблема [36; 49; 58; 79-81; 84; 96; 102; 107-108; 110-112]/

Виды психологических проблем:

- 1) внутриличностные / межличностные (страхи, самооценка);
- 2) осознанные / неосознанные;
- 3) явные / скрытые;
- 4) реальные / надуманные.

Жалобы. Формы и структура жалоб.

Часто клиент не может сформулировать свою проблему и высказать ее консультанту. Как правило, то, что клиент называет проблемой, ею не является. Приход на консультацию означает, что человек не может или не хочет понять суть своей проблемы. Обычно проблема формулируется клиентом в житейских терминах окружающей его реальности: «жена требует денег, постоянные конфликты, и ко всему прочему сын совсем отбил от рук». Так как человек считает, что страдания ему

причиняет окружающий мир, то он на него и жалуется. Поэтому можно сказать, что клиент приходит к нам с жалобой.

Жалоба – сообщение клиентом об имеющихся у него трудностях, которые он хотел бы устранить, но не может сделать это самостоятельно. [36; 39; 84; 110-112]:

Формы жалоб:

– непонятная жалоба (рекомендуется использование техники «перефразирования»). Например: «Недавно у меня с моей знакомой испортились отношения, я в надежде их наладить перепробовала все, ничего не получается. Что мне делать? » Консультант, чтобы установить, что же на самом деле клиент имеет в виду, использует технику «перефразирования» или систему уточняющих вопросов.

– составная жалоба: состоит из нескольких жалоб: «Меня мучает головная боль от ссор мужа с сыном по поводу того, что тот курит, когда напивается с горя, оттого что в карты все проигрывает».

– сложная жалоба – состоит из двух частей: 1-я – фасадная; 2-я – скрытая жалоба: «Мой муж совсем сливается, я бьюсь с ним, бьюсь, но у меня ничего не получается».

– жалобы со скрытым содержанием: «У моей дочери в 12 лет начались мигрени, прямо как у меня. Неужели она повторит мою судьбу?»

– жалобы на другого: «Мой сын совершенно не хочет учиться. Что мне с ним делать?»

– самодиагноз: собственное объяснение клиентом природы своей трудности, основанное на его представлении о самом себе, своей семье и человеческих взаимоотношениях: «Я ни на что не гожусь, я даже замуж выйти не могу как нормальные люди».

– проблема: указание на то, что хотел бы изменить, но сам сделать не может:

«Я очень вспыльчивый человек, мне это так мешает в жизни, но я не умею с этим справляться».

Жалобы. Формы и структура жалоб.

Часто клиент не может сформулировать свою проблему и высказать ее консультанту. Как правило, то, что клиент называет проблемой, ею не является. Жалоба – сообщение клиентом об имеющихся у него трудностях, которые он хотел бы устранить, но не может сделать это самостоятельно.

Жалоба клиента всегда носит субъективный характер и показывает не объективные обстоятельства, а отношение клиента к ним. Для консультанта важно отношение клиента к обстоятельствам, но не сами обстоятельства.

Поэтому, с одной стороны, консультант не должен верить ни одному слову клиента, в смысле описания объективной ситуации, но в то же время необходимо полностью доверять ему, в смысле субъективной истины. Важно не то, что с человеком происходило, а то, как он к этому относится, что при этом чувствует, что про это думает, и что при этом делает.

Создается опасность получения от клиента неправильной информации, так как часто мы ошибочно интерпретируем то, что нам говорят, поэтому необходимо проверять получаемые сведения прежде, чем их интерпретировать и на них реагировать.

Пример. Если человек говорит, что он чего-то не может сделать, то это может значить, что: у него нет времени; он не знает, как это сделать; он не хочет этого делать; это как-то задевает его; у него просто нет технических возможностей сделать это и т.п. Прежде чем отвечать, нам нужно выяснить какая из этих возможностей действительно имеет место. С помощью простых вопросов мы можем удостовериться в том, что мы правильно понимаем ситуацию, и дать человеку понять, что мы его понимаем и интересуемся им.

Методика «Пропущенная информация».

Когда люди говорят, они пропускают большое количество материала. По самой природе языка говорится не все. В словах и предложениях выделяются определенные застывшие символы, связанные с тем, о чем идет речь. Это дает возможность понять (хотя и далеко не все), что имел в виду другой человек. То, что говорится явно - это поверхностная структура. Это то, что человек лучше всего осознает. Есть более глубокая структура, которая точнее

представляет происходящее. Глубокая структура – это не просто набор слов. Это, скорее, набор восприятий, ощущений, идей, и т.д. Когда человек говорит, он пропускает определенные части глубокой структуры. То, как и какую информацию он пропускает, говорит о том, что происходит в его сознании. Восстановление пропущенного материала может дать важные ключи к решению его проблемы. В полное и хорошо сформированное описание входит то, что именно происходит, кто именно это делает; конкретно, когда и как. В нем правильно определено: кто, что, и какие именно обстоятельства являются причиной. Поэтому нужно исследовать именно те части высказываний человека, которые отклоняются от полного описания [16; 44; 110-112].

Пример. Представьте себе, что клиентка пришла к вам со следующей жалобой: «У меня с мужем постоянные ссоры. Его зарплаты нам катастрофически не хватает, при этом он не хочет напрягаться для того, чтобы получать больше. Но он же должен обеспечивать семью, так как я не работаю, а занимаюсь ребенком. Квартира у нас маленькая, сын все слышит, поэтому стал нервным и неуправляемым. Мы уже устали от этого, сил просто нет. Я понятно рассказываю?»

Как вы думаете: Какая зарплата у мужа клиентки? Сколько комнат в ее квартире? Сколько лет сыну? Как давно длится эта ситуация?

Обычно ответы бывают такие: «Зарплата мужа - 100-200 долларов, одно-двухкомнатная квартира, ребенку 3-7 лет, ситуация затяжная - 1-2 года». Но ответы могут быть и такие: «Зарплата мужа ~ 1000 долларов, двухэтажный коттедж, мальчику 18 лет. ситуация длится вот уже третий месяц», а это уже в корне меняет дело. Клиент в своей жалобе употреблял слова, которые создают лишь видимость понимания. Впечатление, что все абсолютно понятно, обманчиво. Это «ловушка» для психолога, так как он (психолог) в эти неконкретные слова, которые имеют лишь форму, будет вкладывать свой смысл, свое представление о ситуации, взятое из своего жизненного опыта. В результате этого консультант решает в процессе консультирования проблемы не клиента, а свои. Ниже приведены основные

пробелы и искажения, встречающиеся в рассказе клиента. Для каждого пробела или искажения есть способ, которым консультант может воспользоваться, чтобы восстановить информацию.

1. Простой пробел: упущены подробности. Произносится только часть фразы, а остальное опускается. Не включена движущая сила или предмет деятельности.

Чтобы лучше понять, как человек воспринимает свой мир, можно задать ему вопросы, разъясняющие недомолвки.

Я сердит	На что? На кого?
Я готов	К чему?
Мне стало лучше	В каком смысле лучше?
Я не знаю что делать	Делать для чего?
Помогите мне	Какая вам нужна помощь?

2. Неопределенные местоимения: заменяют имена людей или названия предметов, о которых идет речь. поскольку они недостаточно конкретны, то легко может возникнуть путаница и недопонимание.

Это несправедливо	Что несправедливо?
Они говорят, что это невозможно	Кто говорит, что это невозможно?
Это неправильно	Что неправильно?
Этому надо положить конец	Чему надо положить конец?

3. Неопределенные глаголы \ существительные: общие глаголы и существительные, которые не описывают, что на самом деле происходит ни того чем они являются, заставляя консультанта догадываться об их подлинном смысле. Например: доверять, нравиться, поддерживать, помогать; счастье, вина, отношения, проблема. Пропущены конкретно происходящие или желательные действия и смыслы.

Она меня все время обижает	Как она вас обижает?
Он мне нравится	Что вам в нем нравится?

Я не люблю, когда меня подталкивают в спину	Что значит подталкивают?
Я несчастна из-за того, что у нас сложились такие отношения	Что именно делает вас несчастной?
Эту проблему не решить - она слишком сложна	В чем состоит проблема?

4. Пробелы в сравнении: делается сравнение, но не указывается с чем

Сегодня ты выглядишь лучше...

Я думала, для меня это будет легче...

5. Потерян источник или исполнитель оценки и суждения

Говорят, что я не способна на поступки ?	Кто именно вам это говорит?
Известно, что мужчины склонны к изменам	Кто именно вам это говорит?

6. Категоричные обобщения, выраженные такими словами, как все, все, всегда, никогда.

Меня никто никогда не слушает	Хотя бы однажды вас кто-то выслушал?
Она всегда спорит со мной	Можете ли вы вспомнить случай, когда бы она с вами согласилась ?

7. Указание на необходимость: слова, не оставляющие выбора (обязан, должен, не могу). Пропущены причины и последствия:

Я не могу об этом говорить	Почему?
Это невозможно	Почему? По какой причине?
Я должен делать так, как он говорит	А что будет, если вы его не послушаете?
Мне следует послушать	А если не будете слушать - что тогда?

8. Перенос ответственности: говорится, что что-то (кто-то) извне является причиной состояния. При этом полностью исключается собственная ответственность.

Ты меня сердишь	Что такого я сделал, что тебя рассердило?
Эта работа меня раздражает	Что именно вас раздражает в этой работе?

9. «Чтение мыслей»

Моя жена считает меня ленивым	Откуда вы знаете, что она так думает?
Я знаю, что ты на меня сердишься	Почему ты считаешь, что я сержусь?
Он слишком много хочет от меня	Чего он от вас хочет?

Восстановление пропущенного материала может быть также и самостоятельным завершённым процессом, который способен решить проблему. На этом уровне следует избегать интерпретаций, т.к. чем она точнее, тем больше возникает сопротивления и механизмов защиты у клиента. Необходимо помнить, что консультант лишь создает условия для катарсиса и инсайта.

Таким образом, изучив механизм установления контакта, научившись со-настраиваться на творческий процесс консультирования, выстраивать консультативной беседу, как особый вид профессиональной деятельности, формулировать психологический запрос от первого лица клиента, содержащий противоречие, которое и будет разрешено в ходе консультирования, консультант устанавливает консультативный контакт с семьей на основе, которого и развивается в дальнейшем психосистемное семейное консультирование.

2.3. Особенности консультирования различных типов клиентов

Консультирование тревожных клиентов [36; 47 ; 84; 110-112]

Тревожность имеет сходство со страхом, ведь в обоих случаях проявляется реакция на опасность. В основе тревожности всегда лежит внутренний конфликт личности. Для тревоги свойственно растягиваться во времени, постоянно повторяться или становиться непрерывной. С физиологической точки зрения тревожность вызывает физиологические изменения, подготавливающие организм к борьбе. Возбуждается сердечно-сосудистая система, а деятельность пищеварительного тракта угнетается. Тревожность проявляется на трёх уровнях [98; 110-112]:

1. Нейроэндокринном (продукция адреналина – эпинефрин).

2. Психическом (неосознаваемые опасения).

3. Соматическом или моторно-висцеральном (физиологические реакции различных систем организма на увеличение продукции эпинефрина):

а) дерматологические реакции (кожные раздражения);

б) реакция сердечно-сосудистой системы (тахикардия, увеличение систолического давления);

в) реакция пищеварительного тракта (подавление деятельности слюнных желёз – сухость во рту, неприятный привкус, анорексия, понос, запор т. п.);

г) реакции дыхательной системы (учащённое дыхание, отдышка, гипервентиляция);

д) генитально- уринальные реакции (учащённое мочеиспускание, нарушение менструации, боль в области таза, фригидность, импотенция);

е) вазомоторные реакции (потоотделение, покраснение кожи);

ж) реакции скелетно-мышечной системы (головные боли, боли в затылке, артралгия).

Продолжительная тревожность вызывает психосоматические расстройства. Человек, постоянно испытывающий тревожность, живёт как бы под тёмным небом и не способен преодолеть напряжение ни усилиями собственной воли ни с помощью близких. Существует постоянная угроза социальному положению, финансовому

благополучию и т. п. Тревожность часто проявляется не на прямую, а «перевоплощается». Одна из наиболее частых «маскировок» тревожности – переименование. «Я раздражён; я в напряжении; у меня слабость; я боюсь; мне грустно; я постоянно просыпаюсь по ночам; я не чувствую себя самим собой». Очень часто тревожность выражается соматическими симптомами

Тревожность маскируется определёнными действиями. Весь спектр навязчивых действий – от постукивания пальцами по столу, кручения пуговиц, докучливого моргания глазами, почёсывания и до переедания, чрезмерного пьянства или курения, навязчивой потребности покупать вещи. Тревожность также не редко скрывается за другими эмоциями. Раздражительность, агрессивность, враждебность могут выступать в качестве реакций на вызывающие тревогу ситуации [46; 47 ; 87; 98; 103; 110-112]. Некоторые клиенты становятся саркастичными, язвительными, трудно уживчивыми. Другие становятся холодными, скованными, неразговорчивыми. Непрерывное говорение – это своеобразная форма самозащиты.

Утончённая форма наступления на консультанта состоит в стремлении подружиться с ним. Женщины ведут себя сходным образом, но с характерной для них спецификой – стараются подчеркнуть свою женскую привлекательность, демонстрируют материнское или сестринское поведение, проявляют озабоченность внешним видом и здоровьем консультанта, что создаёт у них иллюзию дружеских отношений. Такое поведение клиентов направлено на «уничтожение» консультанта как профессионала; побуждающими мотивами выступают страх и тревожность, отрицание серьёзности проблем. Механизмы функционируют автоматически, на бессознательном уровне.

Защитные бессознательные механизмы:

1. Вытеснение. Защитный механизм мотивированного забывания.

2. Регрессия. Нисхождение на более ранний уровень приспособления (при рождении второго ребёнка малыш первенец перестаёт пользоваться туалетом, начинает просить соску и т. п.).

3. Проекция. Многие из нас совершенно не критичны к своим недостаткам и с лёгкостью замечают их только у других. Мы склонны винить окружающих в собственных бедах. В случаях патологии проекция приводит к галлюцинациям и бреду, когда теряется способность отличать фантазии от реальности.

4. Интроекция (включение в себя). Интроекция выполняет очень важную роль в раннем развитии личности. Механизм актуализируется во время траура, при потере близкого человека. Самокритика, самообесценивание часто встречается при депрессии.

5. Рационализация. Механизм, оправдывающий мысли, чувства, поведение, которые на самом деле неприемлемы. Механизм рационализации не следует смешивать с преднамеренными ложью, обманом или притворством. Рационализация помогает сохранять самоуважение, избежать ответственности и вины, однако в ней больше самообмана.

6. Интеллектуализация. Преувеличенное использование интеллектуальных ресурсов в целях устранения эмоциональных переживаний и чувств (например, вместо реальной любви – разговоры о любви).

7. Компенсация. Попытка преодоления реальных и воображаемых недостатков. Компенсация низкого роста – стремлением к власти и агрессивностью; компенсация инвалидности – грубостью и конфликтностью. Ещё выделяют прямую компенсацию (стремление к успеху в заведомо проигрышной области).

8. Реактивное формирование (преувеличенная опека может маскировать чувство отвержения, преувеличенное слащавое и вежливое поведение может скрывать враждебность и т. п.).

9. Отрицание. Это механизм отвержения мыслей, чувств, желаний, потребностей или реальности. Если спрятать голову под одеяло, то реальность перестанет существовать.

Методы работы.

Необходимо дать почувствовать эмоциональную защищенность рядом с вами. Для этого необходимо провести со-настройку на творческий процесс, установить раппорт (подстройку) и в процессе беседы осуществлять «ведение».

Дать возможность выговориться, используя приемы эмпатического («кивание головой», «угу –слушание», периодический взгляд в глаза и на лицо собеседника) и активного слушания (повторение слов собеседника или их перефразирование). Нельзя давить и спрашивать о причинах возникших ситуаций и давать интерпретацию (это у тебя от того, что.....); активно использовать в разговоре местоимения: мы, нас, вместе с вами, т.е. Всегда присоединяться и никогда не противопоставлять себя собеседнику.

Психологическая поддержка. Поддержать – это значит придержать, не дать упасть. Поддержка оказывается в ситуации, когда человек объективно неуспешен и основное требование – увидеть сильные стороны человека

Три важных момента:

- отсутствует сравнение с кем-либо;
- учитывается ситуация (поддерживается тот, кто нуждается в помощи);
- обращение к личности собеседника независимо от ее успехов, ошибок, достижений

Консультирование при реакциях страха и фобиях. [36; 47; 84; 110-112]

Страх имеет биологическую значимость, так как охраняет от многих опасностей. Без чувства страха мы оказались бы легко уязвимыми. Консультант должен помочь клиенту понять смысл события, вызвавшего чувство страха, разобраться, в какой степени его реагирование на это событие является оправданным и адекватным. Не нужно помогать клиентам полностью избавляться от страха, а также не следует скрывать информацию, которая на первый взгляд кажется пугающей. Информация, представленная должным образом, только подготавливает к тяжким событиям. Определённая доля страха может оказаться целительной. Консультант должен помочь клиенту конструктивно воспользоваться страхом.

Фобии представляют большую сложность при работе с клиентом. Фобии подразумевают замещение переживания тревожности страхом, при этом «выбирается» специфичный

и конкретный объект или ситуация вместо неопределённой направленности тревожности. Страх в отличие от тревожности поддается контролю. Смысл фобий сильно зависит от индивидуальной жизни клиента, поэтому консультант не должен проявлять поспешность в интерпретировании внутренних конфликтов клиента на основании его конкретной фобии. Стержнем невротического поведения с преобладанием фобии является усиленное избегание тревоги, стремление обойти породивший её конфликт. Ещё один способ бегства от тревоги клиентов с фобическими реакциями – это занятие самолечением [46; 47 ; 87; 110-112].

Защитные бессознательные механизмы: вытеснение, регрессия, проекция, интроекция (включение в себя), рационализация, интеллектуализация, компенсация, отрицание.

Методы работы аналогичны методам работы при консультировании тревожных клиентов

– Консультанту важно разобраться, какую вторичную выгоду извлекает клиент из своего «трусливого» поведения в семейных отношениях, на работе или каких-либо других областях. Страх необходимо проанализировать с членами семьи используя материал лекции «Универсальные законы развития». Эффективная коррекция страхов требует от консультанта усиленного самоконтроля.

Консультирование враждебно настроенных и агрессивных клиентов

Немало проблем в консультировании вызывают негативно настроенные или открыто враждебные (что встречается реже) клиенты [36; 103; 110-112]. Консультанты по-разному реагируют на таких клиентов: одни на враждебность отвечают раздражительностью и враждебностью; другие стараются проявлять любезность и дружелюбность; третьи игнорируют клиентов, ведут себя так, как будто ничего не случилось. Консультанту важно знать происхождение озлобленности. Причины озлобленности каждого клиента скрыты в его жизненных обстоятельствах.

Агрессия (от лат. *aggressio* – нападение, движение в направлении фрустрирующего фактора), по мнению Л.Д. Столяренко, не только поведение, но и психическое состояние, включающее познавательный, эмоциональный и волевой компоненты. Познавательный компонент заключается в понимании ситуации как угрожающей, в видении объекта для нападения. Некоторые психологи, например, Лазарус, считают основным возбудителем агрессии угрозу, полагая, что угроза вызывает стресс, а агрессия уже является реакцией на стресс. Важен эмоциональный компонент агрессивного состояния, в котором выделяется гнев: часто в состоянии агрессии человек испытывает сильный гнев, ярость. Однако агрессия не всегда сопровождается гневом и не всякий гнев приводит к агрессии. Агрессивные действия часто сопровождаются эмоциональными переживаниями недоброжелательности, злости, мстительности, которые далеко не всегда приводят к агрессии. Как правило, в агрессивном действии четко выражен волевой компонент: присутствует целеустремленность, настойчивость, решимость, инициативность, смелость [46; 47 ; 87; 110-112].

.Оценить ситуацию как угрожающую и вызывающую стресс можно только исходя из системы ценностных ориентации, а повышение агрессии уже является реакцией на стресс. Соответственно, чем более альтруистически, духовно направлены ценности, тем ниже возможность оценить ситуацию как угрожающую и, следовательно, ниже уровень агрессии. Благоприятный психологический климат и рефлексия состояния, потребностей и ценностей способствует нормализации показателя агрессии [3; 6;7 ; 9; 19; ; 21; 66; 71; 72; 110-112].

В течение жизни, особенно в детские годы, формируется индивидуальной «стиль враждебности», т.е. из-за чего мы злимся, как накапливается и вымещается злость. Одни клиенты сердятся, когда консультант говорит повелительным тоном; другие – когда ясно и точно не указывает, что делать; третьи – когда задают много личных вопросов, потому что это кажется им излишним любопытством.

Важно понять, что злость главным образом «привнесена» в консультирование и напрямую не связана с тем, что говорит и делает консультант. Когда клиент, особенно в начале консультирования, враждебен, подозрителен, зол, консультант должен знать, что источник этих чувств находится внутри самого клиента. Злость является универсальным чувством, и не следует питать иллюзии по поводу отсутствия враждебности при хорошем консультировании. Необходимо знать другое – консультант, по отношению к которому клиент не может свободно выражать свою неудовлетворённость или злость, – плохой консультант.

Защитные бессознательные механизмы
Защитные бессознательные механизмы: вытеснение, регрессия, проекция, интроекция (включение в себя), рационализация, интеллектуализация, компенсация, реактивное формирование (преувеличенная опека может маскировать чувство отвержения, преувеличенное слащавое и вежливое поведение может скрывать враждебность и т. п.), смещение. Смещение агрессивных чувств от работодателя на членов семьи или другие объекты.

Формы часто встречающейся ответной реакции:

Раздражительность: «я не позволю..., терпеть не буду...»

2. Любезность: «Я с ней/ним по - хорошему.»

3. Игнорирование: «Я спокойна, как будто ничего не случилось...»

Повод для проявления агрессии:

1. Повелительный тон.

2. Четкие рекомендации.

3. Много личных вопросов.

Методы работы.

1) необходимо дать почувствовать выдержку и внутреннюю уверенность. Рядом с вами. Для этого необходимо провести со-настройку на творческий процесс, установить раппорт (отстройка диаметрально противоположное поведение) и в процессе беседы осуществлять «ведение» (см. «общие подходы к индивидуальной беседе с учащимися и родителями).

2) необходимо провести самоанализ: «почему вы не довольны этим родителем/ учащимся?» «о каких моментах в вашей жизни он напомнил вам своим поведением?».

3) четкое формирование целей встречи ожидаемого результата; правила, время встречи и места.

Согласование этих целей с собеседником и возможно их корректировка.

В случае скрытой агрессии необходимо, преподавателю через «я –сообщение» проговорить свои чувства и спросить, что происходит сейчас между вами. Проговаривание чувств. «я знаю, что вы злитесь (раздражаетесь) на меня, но я считаю это сделать важно, необходимо, потому что... . Есть ли какие-либо причины, которые по вашему мнению не позволят так сделать?»

Особенное консультирование «немотивированных» клиентов [3; 6;7 ; 9; 19; ; 21; 36; 66; 71; 72; 84; 110-112].

Когда человек ищет психологической помощи, он обычно надеется, что в его жизни возможны положительные изменения. Однако, иногда люди попадают к консультантам не по своей воле и отвергают роль клиента, навязываемую другими лицами. Некоторые обращаются к консультантам с единственным намерением – доказать, что никто не способен им помочь. Этим клиентам в процессе консультирования не достаёт мотивации.

Если у клиента отсутствует мотивация, мы обычно обнаруживаем, что направившие его люди решают, таким образом, свои проблемы и трактуют консультанта в качестве наказующей силы.

Встретившись с «немотивированным» клиентом, консультант должен принять его таким, каков он есть, т.е. как незаинтересованного в консультировании человека. В этом и состоит путь к успешному консультативному контакту. «Немотивированный» клиент остаётся лишь формальным клиентом.

Защитные бессознательные механизмы: вытеснение, регрессия, проекция, интроекция (включение в себя), рационализация, интеллектуализация, компенсация, отрицание.

Методы работы.

Главное создать и постоянно поддерживать ситуацию успеха. Для этого необходимо:

1. Совместная с собеседником со-настройка на творческий процесс.

2. Активно использовать в разговоре местоимения: мы, нас, вместе с вами, т.е. Всегда присоединяться и никогда не противопоставлять!

3. Психологическая поддержка. Слова объективного поощрения, благодарности.

4. Анализ сложившейся ситуации и моделирование будущих перспектив конструктивного развития по схеме «хочу-делаю-могу –ожидаемый результат» относительно всех сфер жизнедеятельности семьи.

5. Изучение интересов семьи.

6. Разговор с членами семьи начинают не с проблем, а с того что их интересует, волнует и/или с того, как он может что-то сделать, как-то проявить себя. Контакт лучше начинать по поводу какого-то дела

Консультирование при переживании вины [3; 6;7 ; 9; 19; ; 21; 36; 66; 71; 72; 84; 110-112].

Обычно различают истинную, невротическую и экзистенциальную вину. Истинная вина возникает в результате совершённых проступков. В этом случае возможна и необходима заслуженная расплата.

Невротическая вина возникает из-за воображаемых проступков или нарушения запретов. Иногда в переживании вины проявляется своеобразная демонстративность. Индивид преднамеренно принижает себя и тем самым требует восхищения, поэтому он болезненно и враждебно воспринимает любую критику со стороны, оскорбляется, если кто-то серьёзно начинает смотреть на его вину.

Одна из важнейших причин возникновения невротической вины – страх осуждения, боязнь быть «демаскированным». Избегая ответственности за свою жизнь и не желая добиваться реализации своей цели, человек стремится паразитировать на окружающих посредством доминирования или с помощью привязанности, любви и покорности. Тенденция к самообвинению также ограждает от

необходимости изменяться. Ещё одна важная функция невротического чувства вины состоит в том, что оно уменьшает угрозу обвинения со стороны других, иногда безопаснее заранее принять вину на себя.

Р. Мей (1983) выделил три источника экзистенциальной вины:

- вина вследствие недостаточной самореализации;
- вина вследствие ограниченности связей с близкими людьми;
- вина вследствие утраты связи с Абсолютом.

В указанных отношениях человек всегда и безусловно виноват, поскольку невозможно:

- реализовать все свои способности хотя бы потому, что, выбирая одни возможности, обязаны отклонить другие – они так и остаются нереализованными;

- в полной мере понять своих близких и их потребности, и в силу неизбежного индивидуализма «обречены» видеть других сквозь призму собственной личности, поэтому наше сознание всегда субъективно и не целиком соответствует действительности;

- познать во всей полноте цель метасистемы: каждый человек является подсистемой, входящей в систему и метасистему, и поэтому никогда не сможем до конца и в полной мере понять их планы. Как говорил Б. Паскаль: «Ветви не суждено знать назначение дерева».

Экзистенциальной вины невозможно избежать, поэтому важно её осознать. Она помогает воспитывать человечность и чуткость в отношениях с другими, побуждает творчески реализовывать свои возможности. Следовательно, не всегда консультант должен поспешно освобождать клиента от чувства вины. Иногда надо помочь пережить неизбежную духовность, которая самой природой предназначена человеку. В случае истинной виновности важно обсуждение вопроса об искуплении. Освобождение от невротической вины предполагает осознание её «мнимости». Только таким путём возможно очищение.

Невротическая вина (комплекс вины)- хотя и восхищения, но не готовы к критике, не берут ответственность

Во всех случаях консультанту необходимо глубокое знание аспектов переживания вины.

- Осознание экзистенциональной вины каждого человека и ее принятие.

- Недостаточная самореализация

- Недостаточное понимание предназначения.

- Недостаточная реализация «Божественного Плана» не идеальность, т.к. мы только часть Мира.

Методы работы консультанта как с собственным чувством вины, так и с чувством вины членов семьи.

1. Самоанализ своего чувства вины необходим для того, чтобы избежать переноса этого чувства на клиента: определить в чем «истинная вина»- наметить путь искупления-исправления; определить в чем «невротическая вина»- определить, какие преимущества она дает вам. Наметить конструктивный путь достижения этих преимуществ.

Вопросы для самоанализа:

1) если вся ответственность- 100, то какова доля ваша и доля других участников ситуации?

2) как вы могли повести себя по-другому?

3) как сейчас вы можете исправить ситуацию?

4) Ваши конкретные предложения для остальных участников ситуации.

2. Анализ сложившейся ситуации и моделирование будущих перспектив конструктивного развития по схеме «хочу-делаю-могу – ожидаемый результат» относительно проблемной сферы жизнедеятельности клиента.

Защитные бессознательные механизмы: вытеснение, регрессия, интроекция (включение в себя), рационализация, отрицание, эактивное формирование (преувеличенная опека может маскировать чувство отвержения, преувеличенное слащавое и вежливое поведение может скрывать враждебность и т. п.).

Особенности консультирования плачущих клиентов.

[36; ; 110-112]

Слёзы обычно мешают общению. Не представляют исключения и консультативные встречи. Большинство

консультантов стараются удержать клиентов от плача и направляют на это часть своих усилий. Иногда консультант чувствует себя виновным из-за слёз клиента.

Однако в действительности не консультант доводит до слёз клиента. Наконец, не он причина жизненных трудностей и личных проблем клиента. Консультанту следует знать, почему вообще плачут клиенты во время консультирования. Основная причина, конечно, бремя проблем клиента, его угнетённость, однако эта причина не единственная.

Большинство людей, особенно женщины, плачут от злости, здесь утешение ничем не может помочь. Плачущим от злости клиентам надо позволить выразить свои чувства. Иногда плачут в состоянии фрустрации, а подчас от радости.

Не следует также стараться излишне сопереживать плачу, т.е. вести себя подобно матери, которой очень хочется утешить плачущего ребёнка. Такое желание обычно имеет определённый эротический оттенок; не зря слёзы часто служат средством манипуляции в межличностных, особенно, в интимных отношениях.

Методы работы:

1. Необходимо дать почувствовать эмоциональную защищённость рядом с вами. Для этого необходимо провести со-настройку на творческий процесс, установить подстройку и в процессе беседы осуществлять «ведение».

2. Дать возможность выговориться, используя приемы эмпатического («кивание головой», «угу —слушание», периодический взгляд в глаза и на лицо собеседника) и активного слушания (повторение слов собеседника или их перефразирование). Нельзя давить и спрашивать о причинах возникших ситуаций и давать интерпретацию («это у тебя от того, что...»).

3. Активно использовать в разговоре местоимения: мы, нас, вместе с вами, т.е. Всегда присоединяться и никогда не противопоставлять себя собеседнику.

4. Необходимо: позволить высказаться, выплакаться, консультант осуществляет поддержку: «я с вами, «я рядом...», но не долго уделять внимание слезам, можно просто продолжить разговор, сменить тему на приятную, интересную. Беседу вести в визуально - аудиальной системе

восприятия: положение глаз собеседника удерживать на уровне своей переносицы; в речи использовать следующие словосочетания: «подумайте, что слышите...», «представьте, что вы говорите..., чувствуете...», «посмотрите, что вы видите...».

Консультирование при алкоголизме [36; 110-112]

Причины алкоголизма пытаются объяснить по-разному, и окончательного объяснения не существует. Обычно выделяют социальные, биологические и психологические причины. Поскольку спиртные напитки действительно помогают временно уменьшать эмоциональное напряжение, употребление алкоголя может стать привычным средством снятия стресса. Типичные расстройства: мышление становится ограниченным, замедляются физические реакции, портятся отношения с людьми. Алкоголику не представляет труда на некоторое время бросить пить. Он бросает пить десятки и сотни раз по самым разным причинам.

Поучения и морализация в работе с алкоголиками – не всегда пустая трата времени. Тем не менее, проблема остаётся – спустя какое-то время клиент, как правило, начинает пить снова.

Причины алкоголизма и методы работы.

Внутренние конфликты, страх перед самим собой. В беседе надо помочь ему понять самого себя. Низкий уровень самооценки, вплоть до самоуничтожения. Самодеструктивная тенденция составляет, чуть ли не суть проблемы алкоголизма, надо всячески выставлять её перед клиентом. Пьющему клиенту помочь невозможно.

Страх перед собой. Требование к новичку больше говорить о себе, особенно о том, какой он плохой. Такое обнажение позволяет ему выразить чувство вины, высказать накопившееся годами, о чём не осмеливался говорить и в чём боялся признаться даже себе. Возврат к вере в Бога.

Защитные бессознательные механизмы: вытеснение, регрессия, проекция, интроекция (включение в себя), рационализация, интеллектуализация, компенсация, отрицание.реактивное формирование

Консультация клиентов с депрессией и суицидальными намерениями .[3; 6;7 ; 9; 19; 36; 21; 66; 72; 72; 110-112]

Депрессия, прежде всего, проявляется в изменении настроения. Человек становится грустным и угрюмым, его одолевают мысли о своей неудавшейся жизни, жжёт острое чувство вины. Он теряет вкус к жизни и способность сопротивляться трудностям, утрачивает интерес к вещам, которые раньше привлекали. Человек может часами сидеть у телевизора и смотреть не важно, что или просто лежать. Ярчайшая черта депрессивной личности – самоуничижение. Человек в состоянии депрессии занят только собой, своими проблемами, своим здоровьем. Человеку часто кажется, что в его прошлом не было ничего хорошего, никаких просветов.

Одно из последствий депрессивного состояния – зависимость от мнения других людей, особенно близких. Человек перестаёт быть равнодушным к тому, что думают о нём другие. Клиент добивается, чтобы консультант взял на себя ответственность за его жизнь.

Иногда консультант принимает симптомы депрессии за переутомление, физическое или психологическое истощение и рекомендует клиенту больше отдыхать, спать, употреблять витамины, поехать в санаторий и т.п. Однако в случае депрессии это мало помогает. В целях восстановления у клиента веры в собственные возможности необходимо обращать внимание на сферы, в которых он компетентен, и на его бывшие достижения.

Особенности консультирования при суицидальных намерениях.

Первое – увеличение стресса до трудно переносимого индивидом уровня.

Три фактора, сильно повышающие риск при предрасположенности к самоубийству: межличностные кризисы, падение уровня самооценки, утрата смысла жизни и перспективы.

Провоцирующее внимание оказывает именно окружение. Только перемена условий жизни по-настоящему целебна. Озлобленность, в свою очередь, провоцирует вину.

Защитные бессознательные механизмы: вытеснение, регрессия, проекция, интроекция (включение в себя), интеллектуализация, отрицание.

Методы работы:

1. Необходимо дать почувствовать эмоциональную защищенность рядом с вами. Для этого необходимо провести со-настройку на творческий процесс, установить подстройку и в процессе беседы осуществлять «ведение».

2. Дать возможность выговориться, используя приемы эмпатического («кивание головой», «угу –слушание», периодический взгляд в глаза и на лицо собеседника) и активного слушания (повторение слов собеседника или их перефразирование). Нельзя давить и спрашивать о причинах возникших ситуаций и давать интерпретацию («это у тебя от того, что...»).

3. Активно использовать в разговоре местоимения: мы, нас, вместе с вами, т.е. Всегда присоединяться и никогда не противопоставлять себя собеседнику.

4. Необходимо позволить высказаться.

5. Консультант осуществляет поддержку: «я с вами, «я рядом...». Беседу вести в визуально - аудиальной системе восприятия: положение глаз собеседника удерживать на уровне своей переносицы; в речи использовать следующие словосочетания: «подумайте, что слышите...», «представьте, что вы говорите..., чувствуете...», «посмотрите, что вы видите...».

Консультирование при переживании утраты.

[16; 110-112]

Смерть близкого человека – это тяжёлая рана, и несчастный имеет право на скорбь. Всё зависит от характера отношений с потерянным человеком, от выраженности вины. Стадии отрицания, озлобленности, компромисса, депрессии, адаптации могут продолжаться до года.

На первом этапе эмоциональному шоку сопутствует попытка отрицать реальность ситуации. В процессе скорби непременно наступает озлобленность. Понесший утрату человек стремится обвинить кого-то в случившемся. Обвиняют врачей и других люди. Происходит осознание утраты и смирение с ней.

Консультанту следует разобраться в символической природе тоски. Создаётся культ умершего. «Работу скорби» иногда тормозят или осложняют сочувствующие люди, которые не понимают важности постепенного изживания несчастья. Вопрос отношения с умершим решается теперь символическим образом – умерший своим незаметным присутствием в душе понёсшего утрату помогает ему в жизни. Таким образом, чувство идентичности успешно модифицируется. Дать грусти слово.

Переживание утраты при разводе

Развод – это смерть отношений, вызывающая самые разнообразные, но почти всегда болезненные чувства. Выделяют несколько стадий:

1) ситуация отрицания: «Ничего такого не случилось», «Всё хорошо», «Наконец пришло освобождение» и т.п.;

2) стадия озлобленности: манипулируют детьми, пытаются привлечь их на свою сторону;

3) стадия переговоров: принимаются попытки восстановить брак, используется множество манипуляций по отношению друг к другу, включая сексуальные отношения, угрозу беременности или беременность;

4) стадия депрессии: человек чувствует себя неудачником, уменьшается уровень самооценки, он начинает сторониться других людей, не доверять им;

5) стадия адаптации: в тех случаях, когда после развода остаётся неполная семья, детям тоже нужна поддержка в адаптации к новой ситуации: от финансовой поддержки до ухода за детьми; умение жить без супруга и преодолевать одиночество и др.

Защитные бессознательные механизмы: вытеснение, регрессия, проекция, интроекция (включение в себя), рационализация отрицание.

Методы работы аналогичны методам работы при консультировании клиентов с депрессией

Некоторые признаки поведения, характеризующие психологическое состояние клиента.

1. Оговорки содержат намёк на то, о чём человек на самом деле думает, но не хочет говорить вслух.

2. Память человека удерживает в основном те переживания, которые связаны со значимыми для него людьми и событиями.

3. Если человек опаздывает на встречу или вовсе забывает о ней, то с большей долей уверенности можно предположить, что он бессознательно избегает этой встречи (сильное психологическое сопротивление).

4. Если человек постоянно забывает имена, то с достаточной уверенностью можно утверждать, что у него нет особого интереса к людям, и, в первую очередь, к тем, чьи имена он забывает.

5. Если человек чрезмерно многословен по вполне ясному вопросу, если, кроме того, в его голосе чувствуется дрожь, и он, как говорится, ходит вокруг да около, не высказываясь определенно, значит ему не вполне можно доверять.

6. Отчётливо звучащий, ясный голос обычно говорит об открытости и искренности человека.

7. Если человек что-то бормочет про себя и выражается неясно, то он, наверное, не горит желанием сблизиться с тем, кому он это говорит (сильны страхи и комплексы, травмы).

8. Если человек говорит медленно, старательно подбирая слова и тщательно контролируя свою речь, то он испытывает внутреннее психологическое напряжение.

9. Усиленные возражения клиента психологу-консультанту могут восприниматься как свидетельство того, что клиент не вполне уверен в себе и в истинности тех слов, которые сам же произносит.

Таким образом, освоив особенности консультирования различных типов клиентов консультант в процессе семейного консультирования может выстраивать консультативный контакт с семьей снижая уровень сопротивления членов семьи.

ГЛАВА 3. СКАЗКОТЕРАПИЯ В СЕМЕЙНОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

3.1 Методические особенности психологической работы со сказками

Сказкотерапия самый древний в человеческой цивилизации метод практической психологии и один из самых молодых методов в современной научной и оздоровительной практике, в котором используются все ранее полученные знания способах установления контакта и построения эффективной коммуникации, умения анализировать семью с позиции универсальных законов и экзистенциального анализа, умение создавать рамочные метафоры. Этот подход, расширяя общеконсультативную компетентность семейного консультанта, позволяет ему оказывать влияние на поведение семьи с целью устранения проблемы более безопасно, тонко и глубоко.

Сказкотерапия с семьями сегодня особенно актуальна потому, что позволяет безопасно изменять неконструктивный сценарий развития семьи [2; 3; 28; 43; 110-112].

Авторская технология работы с психологической информацией, разработанная на основе причинно-системного подхода, а также синтеза эколого-валеологического принципов и закономерностей, принятых в сказкотерапии, психосистемологии, представленная в этом курсе, использует сказки для решения семейных проблем и трансформации страдания человека в его силу - усилении его способностей к развитию осознанного выбора, самостоятельному разрешению кризисов своего развития.

Различные варианты использования сказкотерапии, направлены на работу с психологической информацией семьи, опираются на причинно-системный подход в исследовании многоуровневых связей и пространственных факторов, воздействующих на развитие психологической системы (человека, семьи, коллектива, общества...) [2; 3; 110-112].

Основополагающим принципом этого подхода является принцип системности, который предполагает выделение системообразующего фактора (смысла жизни, идеи, идеала и др.), который дает возможность описать внутреннее строение системы отношений человека посредством метафоры, формирующей воспитательную терапевтическую среду для психодиагностики, коррекции, развития и оздоровления личности.

В процессе использования авторской технологии сказкотерапии у клиента-семьи:

- происходит осознание своих потенциалов, возможностей и ценности собственной жизни, появляется ощущение силы и гармонии, а значит происходит его оздоровление;
- восполняются пробелы индивидуального опыта членов семьи, их индивидуальная история дополняется общечеловеческой информацией, что расширяет возможности и повышает способность к адаптации человека;
- актуализируются ресурсы потенциала здоровья личности путем понимания причинно-следственных связей событий и поступков;
- осознается внутренний или внешний конфликт клиента и появляется возможность найти более эффективные способы его преодоления при осмысленном и созидательном взаимодействии с окружающим миром;
- появляются альтернативные концепции восприятия неоднозначных жизненных ситуаций, формируется новый взгляд на ситуацию, что позволяет перейти на новый уровень ее осознания, моделируя более конструктивное отношение и поведение;
- формируются важные знания о порядке вещей и универсальных закономерностях развития семьи;
- пробуждается вера в успех, которая направляет созидательную силу членов семьи [2; 3; 28; 110-112].

Психодиагностические сказки дают психологу дополнительную информацию, зашифрованную в образах, с которыми отождествляет себя клиент, и которую в дальнейшем нужно использовать при написании коррекционных сказок. Эти образы являются проекцией

человека, его проблематики, настроения и эмоционального состояния.

Достаточно большое количество информации можно получить и при анализе любимой сказки клиента. Э. Берн указывал на то, что конкретная сказка может стать жизненным сценарием человека. Сценарий – это постепенно разворачивающийся жизненный план, который формируется еще в раннем детстве в основном под влиянием родителей. Этот психологический импульс с большой силой толкает человека на встречу его судьбе, и очень часто независимо от его сопротивления или свободного выбора. Сценарии закладываются в сознание человека в раннем детстве. С годами сказочный сценарий закрепляется и превращается в жизненный сценарий. В дальнейшем можно проследить сходство между мифами и сказками и реальными людьми.

Все предложенные методики имеют проективный характер, то есть диагностика осуществляется на основе анализа особенностей взаимодействия с внешне нейтральным, как бы безличным материалом, становящимся в силу его известной неопределенности (слабоструктурности) объектом проекции переноса своих проблем на этот материал) [2; 28; 43; 110-112].

Психокоррекционные сказки создаются для мягкого влияния на поведение клиента. Под коррекцией здесь понимается «замещение» неэффективного стиля поведения на более продуктивный, а также объяснение клиенту смысла происходящего.

Психокоррекционную сказку (историю) можно просто рассказать семье, не обсуждая ее. Таким образом, консультант дает ей возможность побыть наедине с самой собой и подумать. Даже если он не проявил эмоций по поводу сказки, она все равно попала в его душу, и через некоторое время его поведение изменится. Остается только подождать. Если семья хочет, можно обсудить с ней сказку, проиграть ее с помощью кукол, рисунков, песочницы и миниатюрных фигурок, сформулировать «сказочный урок» [2; 3; 28; 43; 110-112].

Психотерапевтические сказки оставляют человека с вопросом. Это, в свою очередь, стимулирует процесс

личностного роста. Эти сказки помогают там, где другие психологические техники бессильны; там, где нужно перейти в область философии событий и взаимоотношений [3; 28; 43; 110-112].

Возможности сказкотерапии в раскрытии внутреннего потенциала членов семьи и семьи в целом на основе «Сказок о созвездиях» Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой

Ведущий: Многие люди подолгу смотрят на ночное небо. Это неудивительно – ведь именно там срывается Тайна. Образ звездного неба привлекает всех, хочется понять неведомый и волшебный мир. Глядя на звезды, мы успокаиваемся, в нашу душу приходит покой.

В каждом из нас присутствует не один житель Зодиакалии, которого мы вычисляем по числу и месяцу своего рождения, а все двенадцать. И каждый из них наделяет нашу душу, характер, желания и реакции своими оттенками.

Из сказок члены семьи узнают много нового о созвездиях, поймут, что нет «плохих» и «хороших» знаков – каждый несет что-то особенное и имеет свою историю. Члены семьи почувствуют, что у жителей Зодиакалии есть и общее они несут доброту, любовь, взаимопонимание. Эти сказки связаны с повседневными и вечными проблемами. Они развивают воображение и, самое главное, душу.

«Звездные» сказки родители будут читать своим детям перед сном, а психологи – консультанты семьи могут с их использованием проводить занятия с семьей. В конце каждой сказки предложено задание для самостоятельной работы.

Занятие можно построить так: предложите членам семьи занять удобное для них положение (сидя или лежа). Вы можете включить спокойную расслабляющую музыку и прочитать одну сказку. После этого можно обсудить с семьей сказку; нарисовать, вылепить или изобразить ее героев; изготовить куклы персонажей; придумать продолжение и многое другое.

Ход занятия

I этап. Знакомство.

1. Прочитать сказку о созвездиях.

2. Выбрать себе любимое созвездие, то которое Вам нравится, которое Вы разглядели лучше всего, которое вам соответствует по рождению (пока ведущий читает сказку, участники выбирают свое созвездие и любым доступным способом обозначают для остальных, какое созвездие они выбрали). Затем участники рассаживаются по порядку созвездий.

3. Упражнение «ИНТЕРВЬЮ»

Инструкция: предыдущие и последующие созвездия образуют пару (в идеале должно быть 6 пар).

Придумать 4 вопроса, которые бы вы задали своему партнеру, затем обменяться этими вопросами и дать характеристику своему партнеру (рассказать о нем).

Методический анализ упражнения:

Это упражнение показывает, что партнеры являются зеркалом друг друга. Обратите внимание на то, что партнеры акцентируют внимание на тех качествах «другого», которые актуальны для них.

Рассказывая, о партнере каждый на самом деле говорит о себе.

II этап. Сказочная игротерапия.

Сказка про «Овна». Сказку можно проиграть по ролям. Ведущий читает текст, актеры играют по ходу текста свои роли

Роли: Овен – белый барашек (на роль Овна может пойти участник любого знака, который хочет знать, что значит быть Овном), Огненный ветер, Звездочет, остальные участники: люди и зрители.

Варианты выбора ролей:

- 1) каждый сам выбирает себе роль.
- 2) тянут записочки с ролями

Вопросы после спектакля, задаваемые участникам:

- О чем эта сказка? Кто главный герой?
- Как главный герой выстраивает свое взаимодействие с остальными участниками?
- Какова цель главного героя? И остальных участников сказки?

— Какова мораль? Какой главный вывод? Чему полезно научиться у главного героя? Остальным. Чему нужно научиться самому главному герою?

Вопросы можно записывать на доске. Вопросы начинают задавать сначала главному герою, затем всем участникам сказки, затем зрителям.

III. Заключительный этап

Упражнение.

Инструкция:

1. Нарисуйте (можно вылепить) Белого барашка, звездочета, людей, ветер или то, что захотите. Рисовать нужно так, как вы воспринимаете созвездие Овен, т.е. абстрактно и подписываете название.

PS. Для маленьких детей можно ограничиваться прочтением сказки и рисованием того, кто понравился. Но все равно нужно попросить их рассказать кого они нарисовали.

2. Выберите того участника, который был полезен для Вас в процессе работы со сказкой, и выразите ему каким – либо способом свою благодарность.

Методический анализ работы со сказками о созвездиях:

Первая часть направлена на создание атмосферы безопасности и принятия в семье, а также сплочения семьи через первое безопасное прикосновение к друг другу понимание того, что все мы разные, но все мы нужны друг другу.

Вторая часть позволяет понять почувствовать особенности людей, рожденных под каждым знаком. Понять, чему они могут нас научить. Чему мы их можем научить (каждый знак). Почему они поступают так, а не иначе?

Третья часть - заключительный ритуал каждого занятия. Его цель: синтезировать восприятие людей, рожденных под знаком Овна. Кроме того, если член семьи рисует персонаж сказки - это он отождествляет себя с героем сказки. Таким образом, формируется представление человека о самом себе, т.е. каждый участник рисует свой автопортрет, т.к. каждый художник выражает в картине себя.

Благодарность за работу в тренинге, позволяет каждому понять, чему он научился сегодня и повышает самооценку

того, кому выражают благодарность и того, кто ее выражает, т.к. только развитая сильная личность способна признать заслуги другого.

Необходимо проговорить с членами семьи, что опыт каждого знака накладывает на нас свой отпечаток. Таким образом, можно проиграть по ролям все сказки страны Зодиакалии.

Сказки страны Зодиакалии могут быть созданы на основе семейного (группового) придумывания сказки. Групповое придумывание сказки используется с диагностической целью для выявления структуры семьи, коалиций внутри семьи, способности членов семьи гибко подстраиваться друг под друга; с психокоррекционной - для объединения семьи в процессе создания новой сказки. Созданная всей семьей новая сказка является ситуацией успеха для семьи и позволяет им понять преимущества единения для решения проблем.

Ведущий начинает сказку, и все по очереди продолжают ее. Когда снова подходит очередь ведущего, он может структурировать сказку либо определять ее дальнейший сюжет. Для семейного сочинения сказки подходит так же методика «Сказка из 10 слов». Необходимо придумать 10 слов: существительных нарицательных. Желательно, чтобы они изначально не вызывали у членов семьи смысловых ассоциаций и были из разных областей жизни. Затем нужно сочинить рассказ или сказку, где бы эти 10 слов были использованы и связаны по смыслу. При этом разрешается преобразовывать слова: делать из них имена собственные, другие части речи, читать наоборот.

Использование сказкотерапии в данном случае позволяет понять членам семьи, что нет «плохих» и «хороших» знаков, то есть людей – каждый несет что-то особенное и имеет свою историю.

Члены семьи чувствуют, что у жителей Зодиакалии есть и общее они несут доброту, любовь, взаимопонимание. Эти сказки развивают воображение и, самое главное, душу, принятие и понимание уникальности каждого члена семьи [28; 43; 110-112].

3.2. Применение универсальных моделей развития в сказкотерапии

Алгоритм работы со сказками на основе модели «7 уровней системы отношений» [2; 3; 24; 28; 110-112]

Жизненный путь семьи в своей основе универсален, он состоит из циклов, стадий и фаз, в период которых формируются определенные качества и свойства семьи. Универсальные этапы заложены в основе жизненного пути любой семьи. Но каким индивидуально-уникальным на первый взгляд не казался бы жизненный путь каждой семьи – универсальность его запечатлена в знаковой системе и символах культуры всех народов, в том числе и в сказках. Это дает возможность, в зависимости от возраста, путешествуя по сказке, познать жизнь в соответствии с потребностями развития и программой развития, накопить силы, приобрести социальные навыки, открыть новые возможности для творческого изменения реальной ситуации.



Рис. 1.

7 уровней системы отношений человека [28; 36; 84; 110-112]

Один из главных принципов системного подхода – взаимодействие системы со средой является условием ее формирования. Рассмотрим метафорическое отражение каждого уровня развития семьи как психологической системы в различных сказках.

1. Семья и материальный мир (психофизический уровень развития человека)

Основная цель – отношение семьи к материальным ценностям, к здоровью, организации быта и др.

Психофизические потребности – это потребности организма в еде, во сне, стремление человека быть здоровым, сильным и выносливым. Само собой разумеется, что хорошо функционирующий психофизический организм является условием развития человеческой духовности. Многие люди заняты проблемами своего здоровья, занимая весомую, а иногда и главенствующую часть в иерархии потребностей. Важно лишь помнить, что психофизическое не может породить духовность. Наш организм – это всего лишь инструмент, средство, которым пользуется личность для реализации своих целей.

Для понимания этого уровня рассмотрим пример психологической работы со сказкой «Курочка Ряба» (Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева).

Интересно, что чем короче сказка, тем более концентрированным смыслом она обладает. Размышления могут быть следующие:

О чем эта сказка?

□ о подарке судьбы («золотое яйцо») и о том, что делают с ним неподготовленные люди;

□ о стереотипах человеческого поведения (если яйцо, то по нему нужно бить, независимо от качества скорлупы);

□ о случайностях, которые обычно случаются закономерно («мышка бежала, хвостиком махнула, яичко упало и разбилось»);

□ любви к ближнему («не плачь дед, не плачь баба, я снесу вам другое яичко, не золотое, а простое»);

□ о разбившейся мечте или надежде (яичко разбилось); и о многом другом.

Это не совсем детская сказка и она больше подходит для обсуждения со взрослыми и подростками философии жизненных ситуаций и уроков, которые мы извлекаем.

Чему нас сказка учит?

□ конечно, содержать свой дом в чистоте, не доводить до появления мышей. В этом случае есть надежда, что золотое яичко не будет разбитым;

□ гибкости при решении новых или трудных ситуаций. Если бы Дед и Баба гибко подошли к решению проблемы, они бы не стали бить по золотому яйцу, а нашли ему лучший способ применения. Кстати, какой?

□ не дарить ближнему того, что он не готов получить (вопрос о том, какие подарки мы выбираем для других, и какие желаем получить сами); и многому другому.

Все это может стать темой для обсуждения.

Объясните, пожалуйста, почему Дед и Баба плачут, когда яичко разбилось, ведь они сами хотели, чтобы это произошло, когда били по нему.

Действительно, почему Дед и Баба так непоследовательны? Может быть, они хотели разбить яйцо сами, без посторонней помощи? Может быть, они плачут оттого, что увидели внутри яйца не то, что ожидали? Может, на самом деле, они хотели, чтобы яйцо осталось целым?

При обсуждении сказки основная задача – подвести ребенка или взрослого к тому, что все явления нашей жизни неоднозначны. Для этого мы «поворачиваем» сказочную ситуацию как кристалл, и рассматриваем ее грани.

2. Семья и эмоционально-чувственный мир (психоэмоциональный уровень развития семьи)

Основная цель – отношение семьи к себе, рефлексия физическая, эмоциональная и ментальная.

Потребности в эмоциональном проявлении – эти потребности характеризуют эмоциональную сферу семьи, которая состоит из потребности в эмоциональном самовыражении, в переживании чувства любви и ощущения счастья, в приятии и доверии, и т.д.

Этот уровень развития семьи отражен в сказке «Колобок»

Пример психологической работы со сказкой «Колобок» (Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева).

Может показаться, что это трагическая сказка – ведь в конце главный ее герой погибает. Кто такой Колобок? Это хлеб, пирожок. Для чего он появился на свет? Для того чтобы Дед и Баба смогли его съесть. Колобок рожден быть съеденным. В конце сказки так и случилось. Он выполнил свое предназначение.

Часто говорят о том, что эта сказка показывает ребенку последствия нарушения запрета. Но, наверное, более корректно было бы говорить о потере бдительности и стереотипности поведения. Колобок наивно полагает, что модель поведения, успешная в большинстве случаев, эффективна всегда. Жизнь учит нас гибкости, разнообразию способов решения проблем, поиску. Колобок «почивал на лаврах», поэтому и потерял бдительность

Еще одна тема для обсуждения (в особенности с подростками) – это стремление испытать себя. Узнать свои ресурсные возможности. Прочувствовать до какой черты можно доходить. Колобок постоянно повышает уровень сложности задачи, и эта игра его затягивает, он не смог вовремя остановиться. Для кого эта тема обсуждения станет актуальной?

Так чему же нас учит сказка «Колобок»? Принятию своего предназначения; умению вовремя остановиться в процессе испытания себя; осознанию последствий нарушения запрета; творческому подходу к решению проблем.

Хочется вспомнить мультипликационный фильм «Колобок», где изменен сюжет сказки и заканчивается она вполне счастливо. Его можно использовать для коррекции поведения клиента. В новом сценарии миссия и поведение колобка совсем другие:

□ он испечен для того, чтобы послужить подарком внучке (это уже не индивидуальное исследование окружающего мира в своих целях, а служение целям других людей),

□ стиль поведения колобка способствует тому, что он подружился со всеми, с кем встречался по пути к внучке и все звери, которых он встретил, идут с ним в гости для того, чтобы съесть его на празднике (колобок каждому говорил, что его есть нельзя, поскольку он – подарок),

□ когда все пришли на праздник, то есть колобка гости отказались, так как он стал им другом, а друга не едят. Колобок остался жив, при этом выполнил свою миссию: он стал подарком на день рождения внучки.

Это очень хороший коррекционный сценарий, который показывает, каким образом можно добиться успеха, несмотря на неблагоприятные условия и судьбу [28; 43; 110-112].

3. Семья и информационный мир (ментально-когнитивный уровень развития человека)

Основная цель – отношение семьи к познанию себя.

Потребность в интеллектуальном развитии – эта потребность характеризует интеллектуальное развитие человека и семьи, нуждающихся в информации, самоактуализации, познании себя и мира, умении планировать и т.д.

Сказка «По щучьему велению», хорошо показывает отношения человека на этом уровне.

Пример психологической работы со сказкой «По щучьему велению», (Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева).

Сказка про Емелю неоднозначна. На самом поверхностном уровне эта сказка может быть поверхностно раскритикована Михаилом Задорновым. Действительно, кто же такой Емеля, как не «халявщик»?! Он настолько ленив, что сам ничего не делает.

Всем известен афоризм: «Лень – двигатель процесса». Стремление к комфорту рождает удивительные инженерные решения. Так, быть может, самоходная печь и сани отразили мечту наших предков об автомобиле?

Если рассматривать более глубокий смысл сказки, то можно вспомнить изречение «мы делаем не делая, и все оказывается сделанным». Но разве возможно «делать, не делая»? Оказывается – да, если производить действие мысленное.

Емеля – мыслитель, а сказка показывает нам, как оживают мысли и идеи, желаемое становится реальным.

Для того чтобы создать мыслеобраз, человеку необходимо сосредоточиться, отключиться от повседневных дел и забот,

остаться одному. Но такой человек производит впечатление лентяя. К сожалению, на уровне событий и поведения не всегда можно отличить мыслителя от лентяя...

Емеля отличается огромной внутренней мудростью. Он не делает «лишних движений», не суетится, лежит на печи (копит силы для главного), но когда чувствует свой шанс, становится активным в его удержании.

4. Межличностный, социальный уровень (переориентация человека с акцента «отношение к себе» на социальные приоритеты «отношение к другим»).

Основная цель – отношение человека к другим людям, природе, а также отзывчивость (в том числе эмпатия) на вибрации окружающего мира.

Потребность в преображении связана с переходом человека на качественно-новый уровень развития (например, от индивидуального ко всеобщему, от личного к коллективному). Этот переход называют – дихотомией.

Дихотомия – это тенденция, с которой сталкивается человек на определенном этапе своего развития, когда возникает потребность в уравнивании эгоцентризма и альтруизма, самости и бескорыстия. Главный момент состоит в том, что эта потребность зиждется на общей социальной тенденции, на тенденции преодоления дихотомии между эгоизмом и бескорыстием, которую можно наблюдать у каждого отдельного члена общества, при этом неважно, с низкой культурой это общество или с высокоразвитой индустрией. Человек, движимый альтруистическими побуждениями, помогающий людям, неизбежно получает преимущества и для себя. И этот глубокий смысл был положен в основу учения вневременной мудрости: «Забудь себя ради себя и береги себя ради других».

Главной причиной происходящей трансформации является постепенная переориентация изолированной (эгоцентричной) личности на новый тип коллективно-сознательных отношений. Происходит перестройка всей системы отношений человека (в том числе и в физиологической структуре организма) на программу нового стиля и образа жизни.

На данном уровне подходят все сказки с волшебными превращениями, которые происходят с героями под влиянием различных чувств от любви до ненависти. Превращения, как трансформация, обретения нового качества, выход на новый уровень сознания от себя к другому человеку – являются ключевой точкой в данных сказках.

Великие святые, пророки приносили себя в жертву, ведомые любовью к человеку. Жертвенная сторона любви прослеживается в известных волшебных сказках. В «Снежной королеве» Герда, жертвуя своим комфортом, не жалея себя, спасает Кая. В «Аленьком цветочке» Настенька, жертвуя собой, своей любовью спасает чудище. Сказочные истории заканчиваются трансформацией героев. Вероятно, в старинных историях жертва во имя любви и любимого позволяет героине отказаться от влияния Эго, сдерживающего личностный рост. Поэтому тема освобождения может быть связана с освобождением от Эго. Рассмотрим два основных пути освобождения от Эго:

1. Непрерывный путь, или «Последовательная метаморфоза»;

2. Дискретный путь, или «Возрождение из пепла».

В первом случае слушатель застаёт героиню в одном образе, а к концу сказки она качественно изменяется, например, из Лягушки в Василису, из Русалочки в одну из дочерей воздуха, из обычной девушки в Елену Премудрую; Психея превращается из царской дочери в жену бога и обретает бессмертие, и т. д. Причем собственный рост и изменения героини сопрягаются с параллельными изменениями ее партнера.

В начале сказки герой и героиня чаще всего находятся на разных уровнях: он бог она смертная, он принц она русалочка, он царевич она лягушка, он «земной» мужик она из лесного или подземного царства, она красавица он чудовище. То есть в начале истории только самый прозорливый может увидеть в них «пару». Но в бессознательное девушки уже закладывается информация о том, что путь к священному браку начинается от внешнего, видимого, социального, поверхностного неравенства.

Путь метаморфозы в обобщенном виде можно представить, как несколько взаимосвязанных сюжетов.

1. Сюжет первый: отрицание неравенства. Царевич сжигает лягушачью кожу, не желая терпеть теневую сторону жены. Принц не может увидеть в русалочке свою спасительницу и выбирает другую жену. Амур не желает принять теневые ипостаси Психеи (в образе ее сестер), Психея не доверяет своему наитию и слушает сестер. В основе сюжета отрицание неравенства и желание быстро «выровнять уровни».

2. Сюжет второй: расставание. Поспешные и некорректные по отношению к партнеру действия приводят к физическому расставанию. Теперь у каждого свой путь. Должно пройти много времени, прежде чем пути героев вновь сойдутся на качественно новом уровне их развития. Расставание бывает связано и с подменной невестой: некая героиня занимает место истинной невесты или жены. Кстати, сюжет расставания часто встречается в авторских сказках о любви.

3. Сюжет третий: автономный рост. Сказки и мифы описывают судьбы героев по отдельности. Она томится в застенке Кощея, он ищет ее, испытывает свою стойкость, мужество, терпение, доброе сердце, знакомится с новыми героями. У каждого из партнеров свои испытания в соответствии с их индивидуальными особенностями.

4. Воссоединение в другом качестве. Достигнув зрелости, изменившись внутренне и внешне, герои воссоединяются. Однако воссоединение происходит не во всех сказках. В романтических историях нередко иной конец. Русалочке, например, придется дожидаться следующего воплощения. Брунгильда и Сигурд, Ромео и Джульетта воссоединятся только на небесах. Герои волшебных сказок все же наслаждаются друг другом в реально сказочном мире.

Второй путь назван дискретным потому, что его динамика «рассеяна» по разным сказочным сюжетам. На него «ложатся» сценарии неуспешной первой любви. К сожалению, в реальной жизни данный сценарий встречается чаще, чем хотелось бы.

Дискретный сценарий женской самореализации описан в сказках, в которых героиня встречается со зверем или оборотнем, а в конце зверь погибает или его наказывают. То есть в этом классе сказок мужской образ предстает в виде хищника, стремящегося съесть героиню или заставить ее себе служить.

Характерная особенность сказок, где героиня встречается с хищником, заключается в том, что в конце сказки мужской персонаж, как правило, погибает или изгоняется; то есть с ним не происходит перерождения, трансформации, метаморфозы. Яркими примерами таких сказок могут считаться «Красная Шапочка», «Синяя Борода», «Маша и медведь» и пр.

Не стоит думать, что в реальной жизни хищник сознательно «портит жизнь» своей партнерше. Как правило, хищник сам является психологически нездоровым человеком, который стремится компенсироваться за счет партнерши. Поэтому у хищника есть только один путь либо переродиться, лично развиваться, изменяться, признавая собственное несовершенство, либо погибать. Под «гибелью» в данном случае понимается духовная деградация.

Полное проживание отчаяния, боли и опустошения являются необходимым условием достойного выхода из ситуации. Женщина должна «умереть» и возродиться заново. Возрождение наступает тогда, когда женщина ощущает в себе достаточно сил, чтобы начать строить себя заново. И здесь особенно важны два момента:

1. Осознание и принятие себя. Итак, женщина строит себя заново. Она осознает свою женскую природу, исследует свои ощущения, постигая язык собственного тела. Во многих сказках это описывается через примерку волшебного платья, украшений, через танцы. Ибо до тех пор, пока женщина не примет себя со всеми особенностями, ей чрезвычайно сложно будет научиться понимать и использовать женскую силу.

2. Выбор достойного партнера. Приняв себя, женщина готова выбирать достойного партнера. Этот период описан в сюжетах, где героиня устраивает избранникам испытания.

Она может укрыться в высоком тереме и требовать, чтобы избранники добрались до нее, или дает задания, просит, чтобы ее «перемудрили» или рассмешили. Или, как Брунгильда, окружает свой дом кольцом из огня, зная, что пройти через него может только единственный ее суженый. Ее душа начинает действовать в паре с инстинктом, чтобы, наконец, прийти к состоянию «священного брака».

Опыт обретаемы й женщиной через волшебны сказки – трансформации.

1) Женщина создает условия для того, чтобы быть любимой.

2) Женщина умеет создать интригу, которая актуализирует в мужчине мотив достижения. Она заботливо ухаживает за своим внутренним миром и поэтому обладает тайной и очарованием, стимулирующими мужчину.

3) Женщина интуитивно тянется к мужчине, верящему в добро, не сомневающемуся в жизни, не боящемуся смерти и ран, тому, кто с верой идет вперед. Зрелая женщина может развернуть к себе партнера «рыцарской стороной» [28; 43; 110-112].

5. Семья и коллектив (социально–коллективный уровень развития семьи) [2; 3; 24; 28; 43; 110-112].

Основная цель развития этого уровня отношений – отношение членов семьи к семье

Социальные потребности – характеризуют профессиональную зрелость человека, которая состоит из потребности его в семье, творческом коллективе, в гражданской зрелости, в управленческой зрелости и т.д.

Рассмотрим сказку «Репка». Мы помним, что сначала, дедка пытался сам вытащить репку. Затем позвал бабку – снова безуспешно. После сборов всей семьи и всех домашних животных репку смогли вытащить лишь тогда, когда к ним присоединилась мышка. Ее малого усилия не хватало, чтобы вытащить репку. Важно здесь сделать акцент на то, что только коллективом, только учитывая индивидуальность каждого (даже усилия мышки), только дружно, несмотря на то, что рядом и собака, и кот, и мышка они смогли достичь цели – вытащить репку.

Можно в противовес рассмотреть басню «Лебедь, рак и щука» на примере деловых партнеров. По басне Крылова, Лебедь, Рак, и Щука впряглись в один воз, чтобы привезти его в назначенное место. Но «Лебедь рвется в облака, Рак пятится назад, а Щука тянет вниз» – они тянули воз в разные стороны, и не смогли его даже сдвинуть с места. Результат их совместных усилий: «А воз и ныне там!»

Как это происходит в реальности: члены семьи, решая проблему полны идей, активно их высказывают. Но все идеи разные и противоречат друг другу. Между тем, они так увлечены каждый своим видением и идеей, что не слышат друг друга и не могут согласовать свои позиции.

Что необходимо предпринять, зная индивидуальные особенности каждого, чтобы воз, в который впряглись Лебедь, рак и Щука, доехал до пункта назначения? Прежде всего, необходимо договориться и взять общий ориентир, к которому они стремятся. Важна общая цель, к которой бы стремился каждый. Если тянут воз не все одновременно, а по очереди, соответственно тому, в какой среде идет движение - по воздуху Лебедь везет, а остальные едут на нем и отдыхают, по воде Щука, Рак подключается, если надо сдать назад. Реальность: говорить надо не одновременно, а по очереди. И каждый говорит и несет ответственность за тот вопрос, в котором он специалист. Остальные уважают его мнение.

6. Семья и общество (ценностный уровень развития семьи) [2; 3; 24; 28; 43; 110-112].

Основная цель – отношение семьи к обществу и к своей миссии в нем.

Потребность в познании и раскрытии креативного потенциала – эти потребности характеризуют самоактуализированную личность, которая состоит из потребности в творчестве, изобретательности, создании нового, значимого для общества продукта.

Креативность (по А. Маслоу) делится на первичную и вторичную. Первичная креативность (или этап вдохновенного творчества) противоположна вторичной (процесс детализации творческого продукта и придания ему конкретной предметной формы). Первая стадия творчества –

это мгновения озарения и вдохновения. При этом человек не задумывается о том, к чему оно приведет, это способность забыть о времени, о себе... Вторая стадия включает не столько творчество, сколько тяжелую рутинную работу и успех ее во многом зависит от самодисциплины человека. Между вдохновенным замыслом и результатом лежит титанический труд, изнуряющие дни, множество черновиков. Вторичная креативность направляет нас к совершенно иным человеческим добродетелям, таким как упорство, трудолюбие, выносливость и т.д.

На данном этапе можно рассмотреть сказки «Бременские музыканты» и «Морозко».

В сказке «Бременские музыканты», каждый из животных, так или иначе, был отторгнут обществом (их всех выгнали из дома, кого по старости, кто сам убежал), найдя друг друга, вместе они сумели победить свою теневую сторону личности (расправившись с разбойниками) и обрести свой дом. Затем они начали работать, каждый исходя из своей индивидуальности (петух пел, кот играл на гитаре и т.д.), давая концерты в городах, получив признание, они приносили радость людям. Так, объединившись в коллектив, они смогли выстроить свои отношения с обществом и сумели быть ему полезными.

В сказке «Морозко» получение признания от высших сил происходит через приятие обстоятельств, которые человек изменить не в силах. Падчерица, которую увезли в лес, сумела сохранить доброе сердце к отцу, хотя он вез ее на верную гибель, и даже пожалела его за то, что он не мог возразить своей жене. Она приняла и все усиливающийся мороз, ни разу не выказав своего негодования по этому поводу. Несмотря на все обстоятельства, которые складываются явно не в ее пользу, девушка смогла найти в себе силы, сохранить свои главные ценности – доверие миру, мужество, терпение, доброе сердце и пройти испытание на прочность своих идеалов. Оценив это Мороз, щедро награждает девушку золотом и серебром и показывает ей Путь из леса. Она возвращается домой победительницей.

Позавидовав ей, ее сестра сама едет в лес, чтобы получить драгоценности. Но испытание показывает все ее дурные

наклонности – жадность, злость, завистливость. Мороз тоже награждает ее, только жабами и змеями. Так каждый получает по заслугам, а в заслугу ставятся высшие человеческие ценности и идеалы. В реальности, даже на первый совсем неглубокий взгляд, происходит то же самое. Если мы принимаем природу во всем ее проявлении, будь то мороз, или дождь, или солнце, то, выходя на прогулку в любую погоду, мы получаем в подарок серебро на деревьях вовремя изморози, золотой рассвет, изумрудный лес и хорошее здоровье в придачу. Если мы не рады миру, то, сидя дома, ругая погоду, мы лишаемся драгоценностей, которые может преподнести нам природа и жизнь, получая грудную жабу и змей разочарования.

7. Семья и человечество (концептуальный уровень развития семьи) [2; 3; 28; 43; 110-112].

Основная цель – отношение семьи к планете как к единому природному организму и к эволюционной цели развития человечества.

Потребность в самоактуализации. Самоактуализация (А. Маслоу) – это, прежде всего, напряженный постепенный рост, кропотливый труд накопления маленьких достижений. Это стремление человека к высшим ценностям:

□ потребность в коллективе единомышленников и той творческой команде, которая поможет реализовать программу, направленную на совершенствование, самоактуализацию и развитие;

□ потребность в знании и применении системы законов творческого преобразования каждого дня в сотворчестве с окружающей реальностью;

□ потребность в постоянном углублении осознания цели развития той метасистемы, которую в настоящий период жизни определил для себя;

□ потребность в осознании своей роли в развитии человечества.

На этом уровне человеку свойственно философское восприятие природы своего «Я» и человеческой природы вообще, социальной жизни и физической реальности. Ему свойственны такие черты, как уникальное и творческое отношение с реальностью, взаимодействие с ней. А чувство

общности со всем человечеством становится базовой потребностью личности. В повседневной жизни человек более совершает действия и поступки, которые соответствуют высшим критериям и помогают ему в ментальном различении целей и средств и т.д. Так, изменяя качество потребностей, человек изменяет и расширяет пространство своего творчества.

Каждый уровень развития семьи включает в себя предыдущий. Поэтому сказки, соответствующие данному уровню отношений семьи с окружающим миром по сложности, отличаются от сказок предыдущих уровней. Они включают в себя все этапы становления главного героя от рождения до обретения нового счастья через преодоление трудностей и препятствий. Пример этих сказок будет приведен в п.4.

«Сказочное» понимание динамики развития личности и семьи, философских вопросов, решаемых семьей, помогает глубже познать природу человека и семьи.

Таким образом, появляется возможность проследить соотношение уровня развития семьи с уровнем развития его сознания и системы отношений в процессе жизненного пути. В процессе сказкотерапии, специально подобранные соответственно тому или иному уровню сказки, дают возможность проанализировать проблемы и трудности, возникающие у семьи на этом пути и смоделировать наиболее конструктивное решение, отвечающее потребностям данного уровня.

Алгоритм работы со сказками на основе модели «Поэтапного формирования личности»

В результате возникает циклический процесс поэтапного формирования системы жизни по 7-ми уровням познания ею окружающего мира и 7-ми уровням интеграции и преобразования познанного. Каждый из 7-ми уровней познания и преобразования проявлены как модель 12-ти этапов формирования системы жизни (с учетом, что 1-й и 7-й этапы - переходные). Эти 12 этапов соотносятся с 12 этапами развития сюжета полной волшебной сказки.

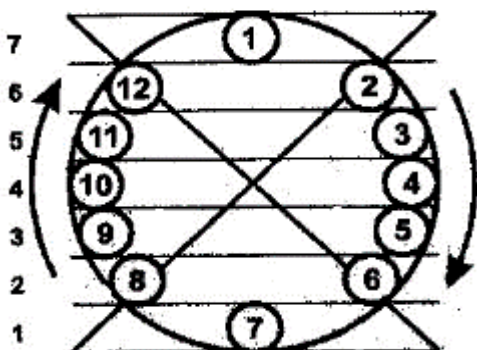


Рис 4. Поэтапное формирование «образа "Я"» [2; 3; 24; 28; 110-112]

1. Устремленность к реализации познаваемой цели, программы, проекта развития системы семьи. Планирование жизни и действий семьи, их смысл.

2. Интеграция (требуемых для новой системы семьи) подсистем из материи старых систем (предшествующего цикла). Ресурсы жизни; обеспеченность действий необходимыми им условиями.

3. Взаимодействие членов семьи посредством познания, адаптации, кооперации и распределения ролей в будущей семье. Установление связей и распределение ресурсов, действий.

4. Конкретизация цели и тактики (технологии) построения формы семьи посредством взаимодействия и взаимопринятия членов семьи. Сценарий поведения, алгоритм действий; обучение исполнителей, учет ответной реакции.

5. Управление построением семьи через индивидуализацию, дифференциацию и систематизацию ее подсистем (членов семьи). Детализация, организация и управлений действиями.

6. Подготовка и интеграция членов семьи в новую систему посредством выстраивания их иерархических взаимосвязей и контроля этого процесса. Контроль, самопроверка, коррекция точности действий.

7. Систематизация и индивидуализация членов семьи как самопознание каждой места и роли, что и есть реализация общей цели. Учет реальной ситуации (этапы 1-6) для выполнения ранее намеченных и подготовленных планов.

8. При приятии общей цели членами семьи, их трансформация в направлении интеграции в единую структуру семьи (качественное объединение). Объединение действий (усилий, планов) для достижения результата.

9. Контроль функционирования членов семьи и расширение пространства их возможностей для управления системой. Анализ и коррекция ошибок в полном алгоритме действий и их совершенствование.

10. Контроль функционирования всей семьи, систематизация, интеграция семьи в общество. Достижение планируемого результата и сравнение с планом.

11. Взаимодействие семьи и других общественных структур, активность как служение обществу. Реализация деятельности, новый образ семьи.

12. Оценка результата интеграции членов семьи в семью и степень реализации цели развития семьи. Результат выполненных действий. Извлеченные уроки. Переходный процесс как определение возможностей совершенствования семьи, исходя из цели общества.

Алгоритм составления сказки.

1. В первую очередь мы подбираем героя, близкого клиенту по полу, возрасту, характеру.

2. Потом описываем жизнь героя так, чтобы клиент нашел сходство со своей жизнью.

3. Далее помещаем героя в проблемную ситуацию, похожую на реальную ситуацию клиента-семьи, и приписываем герою все его переживания. Это помогает снять психологическое напряжение.

4. Герой начинает искать выход из создавшегося положения. Или мы начинаем усугублять ситуацию, приводить ее к логическому концу, что также подталкивает героя к изменениям. Герой может встречать существ, оказавшихся в таком же положении, и смотреть, как они выходят из ситуации; он встречает «фигуру психотерапевта»

– мудрого наставника, объясняющего ему смысл происходящего и пр. Наша задача – через сказочные события показать клиенту ситуацию с другой стороны, предложить альтернативные модели поведения, найти позитивный смысл в происходящем.

5. Герой понимает свою неправоту и становится на путь изменений. Это делает возможным изменение мотивации клиента: он берет ответственность за свое поведение и готов прилагать усилия для работы над собой. Происходит принятие и осмысление собственного жизненного опыта.

6. Далее герою необходимо научиться новой модели поведения, обрести навык, который позволит ему более эффективно раскрыть свой потенциал и решить проблему. Через обучения героя клиент учится новому стилю поведения. Совершенствует технику саморегуляции на основе духовных и нравственных ориентиров.

7. Герой строит будущее, используя навыки и уроки, полученные им в процессе преодоления трудностей. Вместе с героем клиент примеряет на свою жизнь приобретенные знания и выстраивает новую жизненную созидательную программу [28; 110-112].

Выделив статические и динамические детерминанты системы получаем возможность совместить 7 уровней развития системы (человека) с этапами ее развития в цикле 12-ти этапов жизненного пути [28; 43; 110-112].

1. Рождение героя.

На этом этапе мы знакомимся с героем. Узнаем, где он родился, в какой семье. Если в качестве героя сказки выступает семья, узнаем, как и где она образовалась. Главным героем может быть человек\семья любого социального положения царевич, крестьянин. Узнаем о его личностных особенностях – дурак или «умен не по годам». «Царское начало» есть в каждом человеке и каждой семье, но нужно проделать длинный и сложный путь, чтобы уникальный, индивидуальный дар был раскрыт и применен.

2. Жизнь в отчем доме (для обратившейся семьи –это история родительской семьи).

Этап развития в отчем доме проходит каждый член семьи. На его протяжении он принимает, впитывает, познает

родительский опыт и формирует мировоззрение, накапливает информацию об окружающем мире, аккумулирует в себе энергию родительской любви, которая будет ему опорой в его самостоятельной жизни.

3. Расставание с родным домом (отсоединение семьи от родительских семей).

Для этого главный герой отправляется в путь. Расставание с домом может быть, как добровольным, так и вынужденным. В сказках наблюдается достаточно широкий диапазон причин, которые побуждают героя покинуть родительский дом: спасение похищенной принцессы, поручение отца или царя, изгнание, «желание других посмотреть, себя показать» ...

Отделяясь от родителей и лишаясь их поддержки, главный герой, как и реальный человек, может рассчитывать только на себя. Какую дорогу он выберет, каким будет его путь – это тема следующего этапа сказки.

4. Выбор пути. На предыдущем этапе герой(семья) принял решение действовать самостоятельно. Часто в сказках на этом этапе герой приезжает на распутье. Перед ним три дороги, и вся жизнь его зависит от того, какой путь он выберет. Герой делает выбор в соответствии с целью, с которой он покинул отчий дом.

5. Проверка на «доброе сердце». И вот выбор сделан. Следуя по этой дороге, он встречает разных существ, нуждающихся в его помощи. Он может проехать мимо, сославшись на то, что это отвлекает его от главной цели. Но в сказках герой всегда приходит на помощь. Эти ситуации – проверка на доброе сердце.

6. Встреча с будущими помощниками.

Каждое доброе дело, сделанное от чистого сердца, приносит герою новых друзей, способных помочь ему в трудную минуту.

В жизни человека это этапы осознания смысла существования и поиска своего места в жизни и решения следующих задач:

- Принятие самого себя таким, какой есть, своего потенциала.
- Принятие своего пути

-
- Принятие закона гармоничных взаимоотношений.

Таким образом, герой получает полную возможность самому строить свою жизнь, опираясь на доверие, совесть, интуицию, взаимовыручку.

7. Борьба и победа.

Это кульминация сказки. Герой (семья) достигает цели своего пути и вступает в борьбу с персонифицированным злом (Кощей Бессмертный, Баба Яга, Колдунья...). Он, иногда не сразу, но все же одерживает победу и получает то, зачем шел.

Борьбу со злом можно найти и в реальной жизни человека. Бывают моменты, когда человек ощущает, что в его жизни происходит что-то не так. Приходит осознание, что перемены необходимы. И когда к нам приходит осознание, что же все-таки надо поменять, мы отрубам последнюю голову Гаргонью.

Борьба со злом может быть и внешней. Человеку реально приходится противостоять ситуациям, где он оказывается в положении сказочного героя, борющегося с Гаргоной. Побеждая физически или духовно, семья становится сильнее и мудрее.

8. Возвращение домой. Трудности пути.

Оказывается, что победа над злом не означает конца испытаний. Оказывается, что побеждено лишь открытое зло. Герой (семья) перешел на более высокий уровень развития и возможностей, и наивно было бы полагать, что это не вызовет зависти окружающих. На этом этапе герой (семья) должен решать задачи с позиции приобретенного нового опыта. Действуя, применяя прошлый опыт и знания, герой погибает. Мудрость сказки заключается в том, чтобы на примере главного героя показать, что достигнутая цель, результат – еще не конец пути, а только указание на то, что мы движемся в правильном направлении. Основной задачей оказывается не победа над злом, не новые знания и опыт, а умение все это правильно и вовремя применить в изменившихся условиях.

9. Возрождение.

В некоторых сказках на этом этапе герой рождается заново (мертвая вода и живая, что означает: мертвая вода

смывает все прошлые установки, иллюзии, инфантилизм, то, что тормозит развитие; живая вода раскрывает новые творческие способности, силу мудрости, дальновидность). Ему помогают возродиться друзья и помощники, которых он приобрел в Пути. После этого герой (семья) может победить всех врагов и внутренних, и внешних.

10. Прибытие домой.

И вот, наконец, все трудности позади, показался отчий дом, но все изменилось (его считают либо погибшим, либо злодеем, дом порушен или невеста выходит за другого...). Но герой уже сталкивался со скрытым злом на предыдущем этапе, теперь он очень осторожен и мудр. Используя весь опыт пройденного пути, прибегая к помощи верных товарищей, он проходит, последние испытания и восстанавливает справедливость. Он воссоединяется со своими корнями, для того, чтобы они в последствии служили ему опорой во взрослой жизни.

11. Обретение нового образа.

Однако для того, чтобы все увидели в нем произошедшие изменения, ему нужно изменить облик, стать пригожим «что ни в сказке сказать, ни пером описать». На этом этапе происходит окончательная трансформация героя. Жизненный смысл этого этапа для человека – «стань родителем для собственных родителей, прими их такими, какие они есть, прости детские обиды и открой сердце для любви к роду».

12. Свадьба. Коронование.

Только теперь герой может праздновать свою победу. «Царское начало» раскрыто и воплощено. Он приобретает новый социальный статус, а это предполагает новые цели и большую ответственность. Но наш герой к этому готов. С честью, выдержав все испытания, он способен мудро править своей страной и соей жизнью. Поэтому семья (сказочный герой) проходит все эти этапы в течении своей жизни, на разных витках спирали развития...

В сюжете сказки можно выделить 4-е стадии, каждая из которых имеет свое значение в жизни человека.

3.3 Особенности восприятия и сочинения сказок в зависимости от возраста семьи

Человек и семья развиваются от зачатия до смерти: пластичность, способность к изменению сохраняется (хотя и в разной степени) на всем протяжении жизненного пути. Развитие человека не ограничивается каким-либо одним периодом в жизни. Так, в каждом возрастном отрезке жизни человек создает определенную психологическую систему отношений с миром, которая, в том числе, влияет на развитие его психики [19; 110-112]. Поэтому происходит интеграция биологического, социального и психологического возраста человека: 7 уровней сознания, 7 уровней взаимодействия, 7 уровней целей (мотивов, установок), которые находятся в тесной взаимосвязи друг с другом.



Рис. 3. Модель «Образ Семьи» [28; 36; 110-112].

В исследовании влияния сказки на человека можно использовать метод акмеологического психофьючеринга.

Акмеологический психофьючеринг – метод научного прогнозирования наиболее эффективного пути развития человека в течение жизни.

В основу акмеологического психофьючеринга положена идея Гиппократа о 7-летних циклах как вехах становления и развития системы. Кризисы определяются принципиальным

изменением системы мотивов – их сдвигом на новые цели, изменением их иерархии, рождением новых целей.

Таблица 4- Этапы построения сказочного сценария [24; 28; 36; 110-112].

Стадии и развития системы	Формирование образа «Я»	Этапы жизненного пути героя	Вопросы для анализа содержания сказки на данном этапе
1. Зарождение (формопостроение)	«Я–идеальное» – установки, связанные с представлением семьи об идеальном образе своего устремления, о том, какой она хотела бы стать – на основе уже имеющегося прошлого опыта	1) рождение героя, 2) жизнь в отчем доме, 3) покидание отчего дома	О чем сказка? Каков основной смысл сказки? Кто главный герой? В чем основной конфликт?
2. Становление (взаимодействие)	«Я–зеркальное» – установки, связанные с согласованием своего идеального образа с интенцией надсистемы и возможностями реального мира, и с представлениями индивида о том, как его видят другие	4) выбор пути, 5) проверка на доброе сердце, 6) обретение помощников	Каким образом герой пытается разрешить конфликт? -активно, пассивно; -сам или передает ответственность другому; - прямой агрессией (достает меч и рубит голову); - хитростью; - волшебством; и др.

3. Развитие (управление)	«Я–реальное» – установки, связанные с реальной оценкой своих возможностей и в связи с этим – с корректировкой цели достижения, а также и тем, как семья воспринимает свои актуальные способности, роли, свой статус, т.е. с ее представлениями о том, какова она на самом деле по отношению к целям развития	7) борьба и победа, 8) возвращение домой, 9) возрождение	Почему герой совершает те или иные поступки? Зачем ему это нужно? Чего он хотел на самом деле? Что приносят его поступки другим людям? Герой разрушитель или созидатель?
4. Реализация (переходная, синтезирующая)	«Я–концепция» – итог процесса познания, включающего все возможные грани самосознания: стратегию, тактику, конкретные методики достижения результата и воплощение намеченного в жизни	10) прибытие домой, 11) обретение нового образа, 12) свадьба и коронование	Что он хочет получить в результате? (его цель) Какова мораль сказки. Чему она научила? Как этот опыт применяется в жизни?

Поэтому кризис переходного периода, при условии неполноценной реализации целей и творческих потенциалов предыдущего возрастного периода приводит к максимальному росту депрессий, нервных срывов, а в крайних проявлениях – самоубийств.

Указанная 7-летняя цикличность является идеальной моделью развития, так как в большинстве случаев цель и задача каждой 7-летней фазы остаются невыполненными семьей до конца. Это происходит из-за непонимания семьей смысла жизни, незнания задач данного этапа развития, ограниченности в творческом проявлении семьи,

еезакрытости от мира, нарушении основ здорового образа жизни и универсальных закономерностей развития и взаимодействия.

С позиции системного подхода теоретически обосновано и подтверждено на практике, что семья развивается циклично: в 3-х циклах (кругах) накопления опыта (с 4-м переходным) по 4-м стадиям в каждом.

В соответствии с выделенными циклами накопления опыта, характеризуют 4-е основных цикла в жизни семьи [4; 8; 110-112]:

1-й цикл – формирование индивидуального стиля жизни семьи: от зарождения до 28 лет. Формируется индивидуальность семьи проходит, благодаря самосовершенствованию, выбору направленности наиболее эффективного пути развития и реализации в мире (алгоритм «Я–ЦЕЛЬ»).

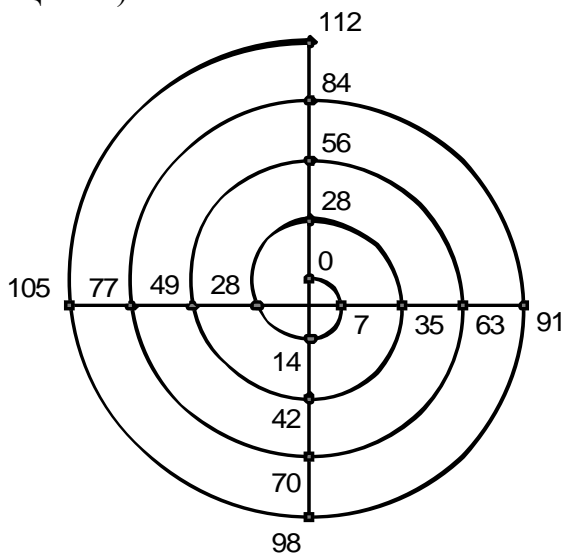


Рис. 4. Цикличность развития семьи [36; 84; 110-112]

2-й цикл – развитие коллективного сознания: с 28 до 56 лет. Это период постижения и формирования многоуровневой системы взаимоотношений и совершенствования взаимодействия с окружающим миром. Актуализируются проблемные вопросы внутриличностных, межличностных и коллективных отношений – это период

«служения» семье, коллективу, обществу и т.п. (алгоритм «Я–ОН(А)»).

3-й цикл – развитие общественного сознания: с 56 до 84 лет. В этот период происходит обретение опыта управления системой общественных (в том числе межколлективных) отношений (алгоритм «Я–МЫ»).

4-й цикл (гипотетический) – развитие общечеловеческого сознания (интегрально-системного): с 84 до 112 лет. Это период синтеза, наставничества и передачи опыта последующему поколению.

Большинство семей из-за недостаточно высокой продолжительности жизни человека прекращают свое существование на 2 цикле.

В то же время, каждый цикл подразделяется на свои 4 стадии (формопостроение, взаимодействие, управление и переходная (синтезирующая)). Кроме того, в каждом цикле развитие, взаимодействие и (со)творчество семьи формируется на 7-ми уровнях (7 лет) системы отношений. В результате, цикличность жизненного пути семьи можно представить следующим образом:

Изучим вышеназванную периодичность развития с учетом 4-х основных циклов: от зарождения до 28-ми лет, от 28-ми до 56-ти лет, от 56-ти до 84-х лет и от 84-х до 112-ти лет: с учетом возрастных особенностей восприятия сказочного материала, формирования и проявления жизненного сценария.

Общая характеристика первого цикла развития семьи, формирование индивидуального стиля жизни: от рождения до 28 лет

1-я стадия 1-го цикла. В период от зарождения до 7-ми лет происходит формирование образа жизни семьи. В этот период семья развивается на основе опыта родителей, своего генотипа и архетипа окружающего мира

Для семей, проходящих первый 7-ий летних этап важны сказки или историй позволяющие:

1. Пересказывать, часто модифицируя, сюжеты известных бытовых сказок и басен под условия желаемой жизни.

2. Описывать случаи из жизни, отражая в них жизненные ценности и модели поведения, взаимодействия участников.

3. Выражать через сказку свое желание быть самостоятельными, что-то делать своими руками, стремление проявить или приобрести волшебные качества.

4. Придумывать ситуации, когда желание семьи исполняются.

2-я стадия. В период от 7 до 14 лет формируется стиль, качество и свойства взаимодействия семьи с окружающим миром, развивается умение дружить, сопереживать и помогать другим, актуализируется само стремление к активному взаимодействию с окружающим миром. В этот период семья стремится к обособлению, самостоятельному (от родителей) развитию, самоутверждению.

Основная цель данного периода – развитие сферы взаимоотношений. Основная задача – формирование культуры взаимоотношений с окружающим миром и с самим собой. В этот период формируются главные ценностные критерии семьи.

Для формирования отношения к своему образу семье необходима хоть какая-нибудь информация о себе. В этот период общение со сверстниками (общность интересов и увлечений) становится важной составляющей развития семьи. Таким образом, на этом этапе для семьи важны: с одной стороны – оценка других людей и особенно сверстников; с другой – самооценка себя; и с третьей – стремление соответствовать общественным требованиям.

Для семей, проходящих второй 7-ий летний этап важны сказки или историй, в которых:

1. Углубляется понимание темы семьи, взаимоотношений с родителями, братьями и сестрами, ближайшими родственниками. Появляется мотив заботы о родителях и близких людях. Обыгрывается подростковое непослушание и его последствия.

2. Появляется тема личностного роста, самосовершенствования.

3. Демонстрируется и усиливается потребность в самостоятельных творческих действиях.

4. Усиливается мотив дружбы, возникает понимание ценности дружбы.

5. Появляются поучительные сказки и истории, отражающие жизненные ценности. Происходит осмысление основных жизненных ценностей, пороков и добродетелей семьи.

6. Появляется экзистенциальная проблематика.

3-я стадия. В период от 14 до 21 года оформляется ментальная сфера жизни: закладываются цели и направление развития семьи. Это период максимальной активности, когда семья стремится осознать, раскрыть и проявить свои способности, удовлетворить интерес к определенным областям занятий. От 14 до 21 года: Основная цель – формирование индивидуальности семьи. Основная задача – формирование культуры восприятия и познания мира, определение места семьи в нем.

В этот период актуализируется проблема самоопределения семьи.

Основные вопросы этого периода жизни семьи:

- 1) вопрос о смысле жизни семьи;
- 2) вопросы дружбы и любви в семье.

В сказках важна тема любви, исследуются многообразные варианты взаимоотношений между мужчиной и женщиной; актуализируются глубинные архетипы; появляется тема взаимоотношений человека и общества.

Тема любви обширна. Индивидуальное переживание любви, предвосхищение сценария развития взаимоотношений с партнером создают внутри этой темы множество вариаций. Можно условно разделить их на 7 групп.

1. Осознание и принятие себя, свою женскую или мужскую природу и силу через партнера (примерки волшебных платьев, башмачков, волшебных предметов., которые либо обнаруживают истинный облик либо скрывают его, а партнер угадывает и находит несмотря ни на что свою любимую).

2. Сказки, в которых есть разлука с любимым человеком и воссоединение с ним.

3. Сказки, в которых проявляется мотив поиска и обретения родственной души, с непременным преодолением сиротства и отвержения.

4. Сказки, представляющие любовь как жертву и имеющие драматический финал.

5. Сказки, представляющие любовь как личностный рост.

6. Сказки, представляющие любовь как подарок судьбы.

7. Сказки, актуализирующие стремление к обретению возлюбленного, с которым можно построить духовное и физическое партнерство «священный брак».

4-я стадия. В период от 21 к 28 годам семья начинает синтезировать опыт активности, доводя до совершенства начатые дела, в т.ч. и физическое развитие. Появляются плоды индивидуализации и личного творчества – семья, дети, дом, характеризующие построение собственной системы жизни. На основе первых трех 7-милетних этапов (физического, эмоционального и ментального) семья создает собственную систему жизни.

В 28 лет оканчивается 1-й цикл – цикл накопления опыта семьи и начинается цикл накопления коллективного опыта. 28 лет – это точка трансформации, при этом происходит перестройка семьи. К 28 годам наступает момент относительной изоляции семьи, происходит (осознанное или неосознанное) переосмысление приобретенного опыта в течение предшествующих 28 лет. Это время – сензитивный период для возникновения психологического кризиса: возможны периоды серьезных стрессов (трансформация условий развития) и затяжных депрессий как последствий приобретенного опыта.

Главной причиной происходящей трансформации является постепенная переориентация коллективно–бессознательной активности (относительно изолированной эгоцентричности семьи) на новый тип коллективно–сознательных отношений. Таким образом, с окончанием первого цикла развития происходит перестройка системы отношений семьи на программу нового образа жизни.

В этот период прослеживается обращение к философским притчам, мифам и метафорическим историям, в которых преобладает

- 1) поиск смысла жизни и новых целей развития,
- 2) понимание, того, что все в мире повторяется и в тоже время не исчезает бесследно, проявляясь в последующих поколениях на новом уровне развития,
- 3) осознание взаимосвязи причины и следствия в жизни семьи,
- 4) трансцендентное преобразование героев,
- 5) выбор пути развития героя и связанные с этим последствия,
- 6) проблема наставничества и поиск учителя,
- 7) отношение к жизни и смерти, как основным экзистенциальным и философским понятиям.

Другими словами, семья на этом этапе развития начинает осознавать универсальные закономерности Жизни.

Общая характеристика второго цикла развития семьи – развитие коллективного сознания, от 28 до 56 лет

В цикле жизни от 28 до 56 лет происходит переориентация развития с жизни для себя на жизнь для других, от соперничества к сотрудничеству, от потребления к отдаче. Если семья остается ориентированным лишь на собственные, узкоэгоистические или узкогрупповые интересы, происходит его самоизоляция. Развитие идет не по спирали качественных преобразований, а продолжается "бег по замкнутому кругу" количественных накоплений. Второй 28-ми летний цикл постижения коллективно-сознательного развития повторяет семилетние этапы накопления опыта, но на качественно новом уровне сознания. Если в первый жизненный период от 0 до 28 лет происходит накопление на материально - бытовом плане: создание семьи, построение материальной базы для дальнейшего развития, получение определённого жизненного статуса, то с 28 до 56 лет – происходит накопление опыта профессионализма, альтруизма в служении семьи, коллективу, обществу.

Семья учится жить не только для себя, но и для коллектива (предприятия), общества, человечества, планеты.

В этот период происходит смена ориентиров развития и изменение образа жизни. Семья начинает ориентироваться на вечные ценности. Меняются приоритеты развития. Изменяется отношение к питанию, к собственности. Мы начинаем осознавать, что материальные ценности – не самоцель, а лишь основа для духовного развития.

Формируются нравственно-этические нормы жизни и творчества коллектива. Развиваются чувство коллективизма и способность к интеграции на уровне коллектива. Проявляется новая этика отношений между людьми, построенная на принципах взаимодополнения, взаимной помощи, взаимной ответственности.

При видении высшей цели и осознании важности коллективного взаимодействия и творчества в семье раскрывается весь ее творческий потенциал. И тогда это – период ярких достижений и духовных открытий. Семья достигает совершенства, способна изменять межличностные и трудовые отношения, преобразуя окружающий мир. Она находит или формирует группу единомышленников, с которой она способна реализовывать поставленные общие цели. На первый план выходят групповые, общественные приоритеты.

В коллективном творчестве развитие происходит очень интенсивно. При этом гораздо быстрее раскрываются и реализуются не только творческие способности семьи, но и выходят на поверхность, вскрываются и изживаются те личностные несовершенства, которые были глубоко сокрыты.

На первое место выходят следующие аспекты:

- жизненный опыт
- развитие – как постоянная работа над собой
- познание, то есть расширение своего кругозора, образования
- духовное и физическое совершенствование
- повышение деловых и профессиональных качеств
- коллектив единомышленников и групповое творчество.
- творчество – возможность творческой деятельности

В этом цикле очень актуальны метафорические деловые игры, как метод направленный на смену стереотипов и установок, выработку оптимальных рецептов эффективной работы в деятельности. Для решения проблем в качестве сюжета для проведения деловой игры берется метафора. Метафорой могут служить сказки, притчи, легенды, по аналогии, передающие проблематику отношений главных героев сказки и реальных проблем в бизнесе.

Общая характеристика третьего цикла развития семьи(гипотетического) – развитие общественного сознания, от 56 до 84 лет. Третий 28-ми летний цикл – социально-сознательный период, в т.ч. переходный этап к интегративно-сознательному – уровень отношений «Семья-Общество». Это период реализации и способности семьи к интеграции на социальном уровне. Ключевым являются гражданская позиция семьи и сознательное служение обществу. Это синтез всего прошедшего опыта – личностного, группового и общественного развития.

Однако обоснованная цикличность является идеальной, и в большинстве случаев на практике не наблюдается завершенность данных периодов вследствие неполноты системных отношений из-за искажений в образе жизни, для которого чаще всего характерна бесцельность.

Есть «время разбрасывать камни и время собирать камни». Это период – «собирать камни».

В плане взаимодействия в этот период для человека характерна уже большая удаленность от прямых контактов. Человек проявляется через учеников и последователей, которых он взрастил на предыдущих этапах своей жизни.

Это период управления общественными организациями, государством, это ориентация развития по наиболее эффективному пути. В этом третьем цикле семья постигает управление своей жизнью и передает опыт младшим поколениям.

Задача семьи – научиться делиться своим опытом, чтобы пришло осознание, что счастье – это быть нужным обществу и осознавать себя неотъемлемой частью единого планетного организма.

Для данного этапа в работе со сказками характерна философско-экзистенциальная направленность и ценностные аспекты:

1. Жизнь обладает безусловным смыслом. Каждому человеку свойственно стремление к обнаружению смысла.

2. Глубоко в человеке (в его прошлом, простом повседневном опыте, в старых переживаниях) существуют ответы на все его вопросы, даже если они ему пока недоступны.

3. Человеку приходится считаться с тем, что:

- никто не свободен от страданий, но любое страдание можно превратить в победу, если вместо вопроса: «За что мне это?», человек задастся вопросом: «Что я могу сделать в этих условиях?».

- никто не свободен от ошибок, и не ошибается только тот, кто ничего не делает, как сказал А.С. Пушкин: «Опыт сын ошибок трудных».

- у всего на Земле существует рождение и смерть (притча о кольце царя Соломона, на котором было написано: «И это пройдет...»).

4. Человек может выйти на новый уровень развития, только

- осознав прошлый опыт, свой и всего человечества;
- осознав реальность бытия;
- исследовав свои нераскрытые возможности.

5. Человек свободен в выборе смысла, он принимает или не принимает свою жизнь (замыкается или строит связи преобразует свою жизнь).

6. Существует соподчиненность целей развития человека и общества, планеты, Вселенной. Потеря смысла жизни – это потеря ориентиров развития, потеря связи с надсистемой.

7. У любого человека должен быть наставник, так же как и наставляемый, в этом проявляется непрерывная связь времен и реализация творческих способностей.

3.4 Использование сказок для консультирования семьи

(методика сочинения или подбора сказок в связи с определенной проблемой [24; 28; 110-112])

Совместное придумывание или рассказывание уже известной сказки.

Ведущий начинает сказку, и все по очереди продолжают ее. Когда снова подходит очередь ведущего, он может структурировать сказку либо определять ее дальнейший сюжет.

Ниже приводится пример как сказкотерапия позволяет исследовать проблему, возникающую с человеком (ребенком) в сказкотерапии не участвующим.

В этом случае сказка народная была выбрана семьей как метафора проблем с ребенком.

Выбор сказки для анализа актуальной проблемы.

Выбирается сказка для анализа из тех, которые выбирают участники семейного консультирования в связи с обсуждаемой проблемой.

Например, проблема управления детьми в семье. Для анализа была выбрана сказка «Три медведя».

Рассказ сказки участниками семейного консультирования.

Анализ сказки - это всегда субъективный процесс. Необходимо рассказать сказку от лица выбранного героя сказки. Это позволит ассоциироваться с героем сказки. Каждый помнит сказку по-своему, обращая внимание на значимые для него моменты. Подсознательно, человек, проявляет через рассказывание сказки свой жизненный сценарий, работающий в данной ситуации.

Рефлексия сказки в соответствии с таблицей «Этапы построения сказочного сценария». Рефлексия сказки проводится от первого лица - лица выбранного героя. Каждый участник консультирования ассоциируется с выбранным персонажем сказки, что помогает избежать искажений в понимании его внутренних мотивов. Выбор происходит свободно. Возможны повторения в выборе персонажей.

Анализ сказки проходит методом «мозгового штурма». Члены семьи, от лица выбранного героя, отвечают на вопросы в соответствии с таблицей «Этапы построения сказочного сценария».

Герои сказки: Машенька, Медведь, Медведица, Медвежонок.

О чем сказка?

Ответы участников семейного консультирования :

– Медведица: «Это сказка о безнаказанности и безответственности».

– Медведь: (в конце обсуждения): «Это сказка о том, что ребенок не умеющий согласовывать свои желания и законы окружающего мира попадает в ситуацию опасности.

– Медвежонок: «Это сказка о такой же девочке, как и я, которой не с кем играть. Ей скучно».

– Машенька: «Эта сказка о том, какой огромный и интересный мир вокруг и как интересно его познавать, и он весь принадлежит мне. Мир есть «Я» и «Я» есть мир. Это сказка о вхождении в мир, о познании себя через мир».

– Медведи (взрослые): «Мы и есть этот окружающий мир. Мы принимаем Машеньку и готовы ей помогать познавать законы мира. Это сказка о терпимости и любви к ребенку».

Вывод: сказка соответствует психофизическому уровню развития человека (материально- бытовая сфера). Если рассматривать первый семилетний период, то этот уровень соответствует первому циклу. Первой стадии развития системы: от рождения до 7 лет.

Основная цель этой стадии – отношение человека к материальным ценностям, к здоровью, организации быта и др. Психофизические потребности – это потребности организма в еде, во сне, стремление человека быть здоровым, сильным и выносливым.

В чем основной конфликт?

– Главный герой – Машенька: «Я не осознаю конфликта. Я все принимаю и изучаю».

– Медвежонок Мишутка: «Конфликт между стабильностью жизни и вторжением нового в жизнь семьи».

– Каким способом главный герой пытается разрешить конфликт?

– Главный герой – Машенька: «Деструктивно - путем убегания».

– Медвежонок Мишутка: «Деструктивно – путем изгнания нового и восстановления иллюзии стабильности и защищенности», . «медведь» и «медведица» кивают.

– Ведущий (В): «Обратите внимание на то, что с этого момента Мишутка и Машенька выступают как разные проявления единого целого».

– Почему он так поступает?

– Медведица: «Медведи не знают других способов разрешения конфликтов и чувствуют себя беззащитными. Односторонность развития».

– В.: «Соппротивление проявляется в переходе к ответам от третьего лица. Нужно повторить фразу, но от первого лица. Задача взрослого показать разнообразие конструктивных способов разрешения конфликтов»

– Медведица: «Я не знаю других способов разрешения конфликтов и чувствуют себя беззащитной. Односторонность развития моего развития». Заметны невербальные признаки повышения тревожности участника консультирования.

– В чем цель главного героя (чего он хочет достичь)?

– Машенька: «Расширить границы своих возможностей, т.е развиваться».

– «Семья медведей», говорят одновременно: «Сохранить стабильность своего Мира, правил жизни»

– Какова мораль сказки? Чему учит сказка?

– Медведь: «Развитие возможно только когда ребенок научиться согласовывать свои желания с законами развития мира».

– В.: «Соппротивление проявляется в переходе к ответам от третьего лица. Нужно повторить фразу, но от первого лица.

– Медведь: «Развитие возможно только когда Я научусь согласовывать свои желания с универсальными закономерностями развития мира Тогда Я смогу научить ребёнка».

Как этот опыт принимается человеком в жизни?

– Машенька: «Например, когда ребенка учат, что нельзя брать чужие вещи без разрешения, когда тебе этого захочется».

– В.: «Соппротивление проявляется в переходе к ответам от третьего лица. Нужно повторить фразу, но от первого лица.

– «Когда Я не беру чужие вещи без разрешения, когда мне этого захочется».

В завершении работы со сказкой выполняется упражнение «Благодарность»:

«Выразите благодарность тому человеку, который Вам помог сегодня. Благодарность можно выразить любым способом конкретному человеку и объяснить за что». Этот ритуал занятия очень эффективен для сплочения группы.

Упражнение: «Я» - «Другой»

Цель: тренировка навыка ассоциации и подбора сказки под актуальную проблему.

Инструкция: Разделитесь на группы по три человека. Каждый по очереди будет исполнять следующие роли.

– ребенок (человек для которого сочиняется или подбирается сказка)

– родитель (человек которой сочиняет или подбирает сказка в соответствии с выявленной проблемой)

– наблюдатель

Задача того, кто выполняет роль ребенка: ассоциироваться с выбранным ребенком и отслеживать, как меняется внутреннее состояние в процессе рассказывания сказки, а затем сделать рефлексии своего состояния в роли ребенка.

Задача того, кто выполняет роль родителя:

1. Выбрать ребенка, для которого он будет рассказывать сказку.

2. Диагностировать проблему по изученному алгоритму (см. Модуль 2). Определить, к какому уровню системных отношений относится проблема и соответственно, на каком уровне находится решение.

3. Подобрать или сочинить сказку для решения проблемы. Обосновать выбор сказки.

4. Подстроиться к ребенку вербально и не вербально.

5. Рассказать сказку.

Задача того, кто выполняет роль наблюдателя - супервизора, определить:

1. Правильно ли, с его точки зрения, определена проблема и подобрана сказка. Если неправильно, то все в тройке корректируют определение проблемы и выбор сказки.

2. Качество вербальной и невербальной подстройки воспитателя к ребенку.

3. Соответствие вербальной и невербальной информации, передаваемой от воспитателя к ребенку.

4. Как происходит изменение своего состояния, а также состояния ребенка и воспитателя в процессе рассказывания сказки. Сделать анализ изменения состояний.

Анализ упражнения происходит в следующем порядке:

1. «Ребенок» \ партнер1

2. «Родитель» \ партнер2

3. «Наблюдатель».

Затем происходит смена ролей. Каждый участник должен выступить в 3-х ролях. Внутри каждой тройки подводятся итоги работы.

Основное внимание необходимо обратить на то, что вызвало трудности. В конце занятия представитель каждой тройки рассказывает о результатах работы.

Важно учесть.

1. Наиболее легко получается диагностический этап работы.

2. Наибольшую сложность вызывает этап подстройки «родителя» (взрослого) к ребенку, особенно это касается невербальной подстройки.

3. Несоответствие вербальной и невербальной информации передаваемой «ребенку». Это было причиной внутренней дисгармонии у «ребенка».

4. Невербальные способы взаимодействия менее всего поддаются сознательному контролю и связаны с внутренним самоощущением. Поэтому необходимо проводить работу над изменением представления о себе.

Методика ассоциации со сказочным героем или проблемным ребенком и проговаривания ситуации от его лица позволила участникам семейного консультирования лучше понимать друг друга и детей, привело к улучшению отношения внутри семьи.

Драммотерапия в семейном консультировании.

(Создание нового сценария жизни).

Драммотерапия – это одна из форм групповой *сказкотерапии*, в котором метод драматической импровизации используется как способ изучения внутреннего мира участников консультирования.

Основной вопрос: «Как избежать формирования негативного сценария при сочинении сказки?»

Психологическая работа со сказками участников в рамках семейного консультирования в случае «неясной проблемы»-глобальной неудовлетворённости семейной жизнью [24; 28; 110-112].

Групповое – семейное сочинение психокоррекционной сказки».

I. Диагностика проблемы

1. Давайте, определим, какой возраст семьи, имеющей проблему? Соответственно, к какому уровню системных отношений эта проблема относится?

2. Для уточнения и проверки своего предположения необходимо каждому члену семьи ассоциироваться с каждым другим членом семьи. Затем от первого лица сказать, о чем бы этот член хотел бы послушать сказку. «Я хочу сказку о.....»

Ассоциироваться с членом семьи необходимо, т.к. анализ проблемы от третьего лица позволяет определить актуальное состояние других членов семьи, а не того, который дает симптом. Диагностический этап проходит методом мозгового штурма.

Проблема возникла у семьи, возраст которой 20 лет, жене и мужу по 40 лет. Дети: –девушки:19 и 12 лет. Уровень проблемы семьи соответствует социально-коллективному уровню системных отношений человека с окружающим миром (нарушены коллективные связи).

Цель: понять причины возникающих трудностей в жизни семьи и наметить пути их решения. Для того, чтобы понять, как проблемы формируются мы рассмотрим любимую сказку с точки зрения жизненного сценария человека.

Участник (член семьи) по желанию рассказывает сказку в субъективной интерпретации. Это дает информацию о

наиболее актуальных (проблемных) ситуациях для того, кто рассказывает сказку. Семья выбирает сказку, с которой она хотела бы начать работать над проблемой.

«Отшельник» (первичный вариант рассказа)

Автор: Я отшельник, живу отдельно от людей в пещере. У меня есть только чаша для воды и циновка. Пещера очень маленькая, я там могу лечь только один.

Весь день я созерцаю мир, молюсь, а ночью беседую со звездами – медитирую. Пью я воду из родника и питаюсь ягодами, орехами, семенами.

Однажды, ближе к ночи, на дороге я увидел странника, он шел к моей хижине. Вид у него был такой, что я подумал, что ему очень плохо. Он молчал, и я не стал его тревожить. Я пригласил его к себе. Этот человек поступил очень благородно: он не стал ложиться в моей хижине, очевидно, поняв, что мне тогда негде будет спать, а просто взял циновку и чашу, нашел себе место рядом с пещерой. Утром он ушел, и я его больше не видел.

Через некоторое время ко мне пришла толпа из ближайшей деревни, которая позвала меня на совет. Они часто так поступали, когда им нужен был мой совет. Я знал, что, скорее всего, они сделают так, как я скажу. Я устал от этого, потому что ничего не менялось. Внутренне я как обычно был спокоен и сосредоточен на главном.

Жители деревни решили судить того странника, который недавно у меня побывал. Его обвиняли в воровстве. Он знакомился с детьми или стариками, просил воды, хлеба, отдохнуть или погреться и проникал в дом, который затем обворовывал. Так он украл последнее: теплое одеяло у больной девочки.

Еще много нелицеприятного говорили люди про этого человека.

Затем люди деревни обратились ко мне: «Нам нужен твой совет – казнить его или выгнать из деревни?»

— Я не могу указывать вам. «Слушайте свое сердце», — сказав это, я встал и ушел. Много позже я случайно узнал, что жители деревни казнили его. Внутренне я как обычно был спокоен и сосредоточен на главном.

Автор: Вот и вся моя сказка.

Ведущий: Очень хорошо. Сейчас давайте выберем роли и проиграем эту сказку.

Выбрали роли:

- Отшельник – рассказчик (автор)
- Странник – участник № 1
- Пещера – участник № 2
- Больной – участник № 3
- Толпа – остальные участники

Когда роли разобрали, и участники тренинга (члены семьи) стали ассоциироваться со своими героями, начинается анализ ролей, постановка рассказчиком (режиссер и главный герой) и проигрывание позиций сценарной сказки.

Первыми анализирует сказку рассказчик – отшельник, затем странник, пещера, больной, затем остальные люди завершают анализ по кругу.

1. О чем эта сказка? К какому уровню системных отношений она относится?

2. Чего хочет достичь тот персонаж, от имени которого выступает участник семинара. Почему?

3. Что думает его персонаж о целях и мотивах других персонажей?

4. Какие способы достижения своих целей выбирают персонажи участников:

- конструктивные или деструктивные;
- каковы последствия этих способов.

5. Чему научился персонаж каждого участника в этой истории?

6. Как по-новому он будет строить свои отношения?

После обсуждения сказки делаются выводы:

1. Что бы хотелось изменить в сценарии сказки?

2. Как бы хотелось продолжить сказку?

3. Что бы хотелось изменить в поведении героев сказки?

4. Как хотелось бы закончить сказку?

В результате анализа сказки изменились внутренние мотивы персонажей участников тренинга и соответственно самих участников. Это повлекло за собой изменение способов достижения целей и соответственно отношений с

другими людьми, таким образом, был изменен личный сценарий участника тренинга.

Наиболее сильным терапевтическим эффектом обладает тот факт, что одна и та же ситуация выглядит по-разному, с точки зрения разных участников и их персонажей. Столь очевидный факт проявляется как инсайд.

Например: Отшельник во время первой встречи посчитал странника благородным человеком, «странник» же увидел отшельника как странного молчуна, которого он ограбил, хотя другие обращались к нему за советом.

Когда роли разобрали, и участники тренинга стали ассоциироваться со своими героями, начинается анализ ролей, постановка рассказчиком (режиссер и главный герой) и проигрывание позиций сценарной сказки.

Анализ первичной сказки «Отшельник»

Ведущий: О чем сказка?

Автор: Сказка о том, как защитить свою духовную жизнь.

Ведущий: В чем конфликт?

Автор: Конфликт между моим желанием быть в душевном покое и тем, что меня постоянно стимулируют к активности.

Ведущий: Каким способом ты (герой) решаешь этот конфликт?

Автор: Путем ухода в измененное состояние сознания.

Ведущий: Чего хочешь достичь?

Автор: Единения с миром и покоя.

Ведущий: Почему ты (герой) хочешь этого (мотив)?

Автор: Тогда я буду в безопасности.

Ведущий: Существует конфликт между личностью и людьми. Способ решения конфликта: деструктивный – уход (смерть); необходимо ввести в сказку конструктивный способ решения конфликта – служение (изменение установки ребенка «Я-зеркальное»).

Цель деструктивная – получение покоя для себя. Её необходимо заменить на конструктивную – признание, и тогда герой, тоже получает покой, но не за счет ухода, а за счет реализации своего предназначения («Я-концепция»).

Мотив (для чего?) деструктивный – личная безопасность; конструктивный – коллективная безопасность. Личной

безопасности можно достичь только при достижении коллективной безопасности («Я-реальное»).

Автор: мораль: Когда выстроены отношения, и я реализую свое предназначение, то жизнь обретает смысл.

«Отшельник» (второй вариант- измененный сценарий)

Автор: Я отшельник, живу отдельно от людей в пещере. У меня есть только чаша для воды и циновка. Пещера очень маленькая, я там могу лечь только один.

Весь день я созерцаю мир, молюсь, а ночью беседую со звездами – медитирую. Пью я воду из родника и питаюсь ягодами, орехами, семенами.

Однажды ближе к ночи на дороге я увидел странника он шел к моей хижине. Вид у него был такой, что я подумал, что ему очень плохо. Он молчал, и я не стал его тревожить. Я пригласил его к себе. Этот человек поступил очень благородно: он не стал ложиться в моей хижине, очевидно, поняв, что мне тогда негде будет спать, а просто, взяв циновку и чашу, нашел себе место рядом с пещерой. Утром он ушел, и я его больше не видел.

Через некоторое время ко мне пришла толпа из ближайшей деревни, они позвали меня на совет. Они часто так поступали, когда им нужен был мой совет.

Я знал, что, скорее всего, они сделают так, как я скажу. Я пошел с ними. Внутренне я как обычно был спокоен и сосредоточен на главном.

Когда я пришел на деревенскую площадь, то увидел, что жители деревни решили судить того странника, который недавно у меня побывал. Его обвиняли в воровстве. Он знакомился с детьми или стариками, просил воды, хлеба, отдохнуть или погреться и проникал в дом, который затем обворовывал. Так он украл последнее: теплое одеяло у больной девочки.

Еще много нелицеприятного говорили люди про этого человека.

Затем люди деревни обратились ко мне: «Нам нужен твой совет – казнить его или выгнать из деревни?».

— Я не могу указывать вам. Я только хочу рассказать, что я встречал этого человека, ему было очень плохо, но повел он себя очень благородно: не стал занимать мое жилище, а

только взял мою чашу и циновку. Я знаю, что чаша и циновка очень дорогие, так как они старинной работы, но ему они были нужнее, чем мне. Утром он не стал будить меня после ночной молитвы, а тихо ушел. Я подумал, что это очень благородный человек».

Рассказав это, я встал и ушел. Много позже я случайно узнал, что жители выгнали странника из деревни, но убивать не стали».

Проигрывание измененного сценария позволило перейти в семье от формального общения к истинной включенности членов семьи во взаимодействие. Актуализировались конкретные проблемы связанные со способами взаимодействия в семье [24; 28; 110-112].

Рефлексия:

1) Какие универсальные законы нарушены, если любовь не идеальная? (см. л. из модуля 1 «Универсальные законы»)

2) Что необходимо для того, чтобы реализовалась любовь идеальная?

а. От меня необходимо...

б. От партнера необходимо...

Технология личностного развития «Психология образа» [36-39; 110-112].

Состоит из трех этапов:

- I этап – исследование «Я-концепции»;

- II этап – исследование технологии взаимодействия;

- III этап – метафоратерапия: сказкотерапия.

На этом этапе консультирования мы интерпретируем жизненный сценарий семьи: трансформируя негативную установку в позитивную меняем жизненный сценарий в соответствии с «Я - идеальным» клиента-семьи и ее смыслом жизни.

I этап. Исследование «Я – концепции», как системообразующего фактора образа жизни [31; 36-39; 110-112].

«Я-концепция» – это одновременно и представление, и внутренняя сущность индивида, которая тяготеет к

ценностям, имеющим культурное происхождение, соответственно «Я-концепция» регулирует поведение.

Р. Бернс, один из ведущих английских ученых в области психологии, серьезно занимавшийся вопросами самосознания, так определяет это понятие: «Я-концепция» – это совокупность всех представлений человека о самом себе, сопряженная с их оценкой. Описательную составляющую «Я-концепции» часто называют образом Я или картиной Я. Составляющую, связанную с отношением к себе или к отдельным своим качествам, называют самооценкой или принятием себя. «Я-концепция», в сущности, определяет не просто то, что собой представляет индивид, но и то, что он о себе думает, как смотрит на свое деятельное начало и возможности развития в будущем. В определении, принадлежащем Р. Стейнсу (1954), «Я-концепция» формулируется как существующая в сознании индивида система представлений, образов и оценок, относящихся к самому индивиду. Она включает оценочные представления, возникающие в результате реакций индивида на самого себя, а также представления о том, как он выглядит в глазах других людей; на основе последних формируются и представления о том, каким он хотел бы быть и как он должен себя вести.

«Я-концепция» играет, по существу, тройную роль: она способствует достижению внутренней согласованности личности, определяет интерпретацию опыта и является источником ожиданий. Стремление защитить «Я-концепцию», оградить ее от разрушающих воздействий является одним из основополагающих мотивов всякого нормального поведения.

Изучение «Я-концепции» проводится при помощи фрактального рисунка, базирующегося на взаимосвязи между моторикой человека и его психическими, и психофизиологическими состояниями при помощи специальной техники рисунка, фиксирующей бессознательные сигналы личности. Данный метод основывается также на учете рационального и интуитивного в восприятии человека и в его творческой активности [85; 110-112].

Технология выполнения тестового фрактального рисунка [85; 110-112].

Для того чтобы выполнить тестовый рисунок, необходимы более или менее спокойная обстановка и немного свободного времени.

Необходимые инструменты:

- набор цветных карандашей, фломастеров и ручек как можно большего количества цветовых оттенков;
- лист бумаги формата А4;
- шариковая ручка черного или темно-синего цвета, в крайнем случае –черный тонкий фломастер.

Как рисовать:

1. Лист расположить перед собой.
2. Стержень ручки устанавливаем в любой точке листа.
3. Закрыв глаза, рисуем непрерывную линию, стараясь заполнить как можно большую часть листа, в течение 60 секунд.
4. Линия должна быть четкая и хорошо прочерченная.

Рисуем спокойно, с большим количеством пересечений по горизонтали, вертикали и диагонали, выполняя круговые, овальные и любые другие геометрические фигуры и стараясь разнообразить направления линий и свои движения, не допуская частых повторов:

– круговых форм:



– петлеобразных форм :



– 8-образных форм:



– геометрических форм:



Внимание!

! Закрашивая тестовый рисунок, карандаши (из общего набора) надо брать только с закрытыми глазами.

Краткий «ключ» для расшифровки фрактальных образов

Анализ линий, ячеек и цветовой гаммы рекомендуется проводить в такой последовательности:

1. Черты характера человека.

2. Различные качества человека.

3. Физическое и эмоциональное состояния человека.

Необходимо строго ориентироваться на логические выводы при анализе фрактального рисунка.

Если рисунок содержит характерные особенности, которые занимают до 60–75% его площади, это указывает на то, что качества и черты автора, а также его состояние ярко выражены.

Особенности, занимающие 30–35% площади рисунка, указывают на средний уровень показатель качеств и черт характера.

Особенностями являются:

? линии;

? размер и конфигурация рисунка;

? цветовая гамма рисунка, отдельные доминирующие цвета и оттенки.

Они обозначают ярко выраженные черты характера, индивидуальные качества и особенности поведения и состояния автора рисунка.

Правила по расшифровке фрактального рисунка.

1. Выписать из книги краткий «ключ» на отдельный лист.

2. Отметить карандашом пункты, которые наиболее характерны для Вашего рисунка.

3. Отмеченные позиции–пояснения выпишите в отдельную тетрадь 1. Линии

Четко прочерченная линия – уверенный, твердый характер, целеустремленность и самостоятельность, аккуратность, исполнительность, обязательность.

Нажим при проведении линии не везде одинаковый – чаще всего это творческий человек с гибким характером, мечтатель, с не всегда устойчивыми эмоциями, иногда проявляющий неуверенность в себе.

Слабо прочерченные линии – болезненное состояние, комплексы, заметная неуверенность в себе.

Резкие, угловато прочерченные линии – эмоциональное напряжение, стрессовое состояние.

Линии с плавными переходами – гармоничное, стабильное состояние.

Расположение линий по концентрическому кругу, кругообразный повтор в рисунке – склонность к навязчивым состояниям, неврозам.

2. Размер и конфигурация рисунка

Маленький рисунок (не более $1/3$ площади листа) – с одной стороны, комплексы и заниженная самооценка, с другой – склонность к эгоцентризму.

Средний размер (около $2/3$ листа) и овальный периметр рисунка – чаще всего, это показатель уравновешенного характера.

Большой рисунок (значительно больше $2/3$ площади листа) с линиями, выходящими за пределы листа – нестабильное эмоциональное состояние, в некоторых случаях неспособность к концентрации внимания.

Прямоугольная форма периметра рисунка – прямолинейный, зачастую сложный характер.

Конфигурация рисунка с причудливо выраженными «хвостиками» по его периметру – яркая индивидуальность, неординарность, в некоторых случаях нестабильность характера.

3. Ячейки. Конфигурация и размеры

Гармоническое сочетание размеров ячейки на всей площади рисунка ($1/3$ крупных, $1/3$ средних, $1/3$ маленьких) – говорит о неуверенности в себе, целеустремленности, нестабильности.

Большое количество крупных ячеек – добрая, открытая натура.

Большое количество средних ячеек – исполнительность, аккуратность, педантизм, наличие аналитических способностей, склонность к точным наукам.

Большое количество мелких ячеек – закомплексованность, стремление к детализации, в некоторых случаях – неуверенность в себе, но не всегда аккуратность и старательность.

Плавные, округлые ячейки с небольшим числом геометрических форм – рассудительный, спокойный характер, склонность к творчеству.

Большое количество геометрических форм – ярко выраженная склонность к анализу, скептицизм в оценках, прямолинейный, авторитарный характер.

Резко прочерченные, угловатые ячейки – эмоциональная нестабильность, раздражение, стресс.

Примечание. Внимательно проанализируйте геометрические формы ячеек:

а) заметное количество ячеек геометрической формы, полученных просто пересечением линий, показывает наличие твердого характера и присутствие деловых качеств. Но при этом отмечается некоторый комплекс зависимости от настроения;

б) геометрические формы ячеек, прорисованные соответствующими движениями руки и заполняющие весь или большую часть рисунка, свидетельствуют о прямолинейном, консервативном типе характера, также этому человеку могут быть присущи такие черты, как целеустремленность бескомпромиссность.

4. Пятна

Маленькие черные (точечными пятнами) ячейки – наличие качества «формирователя» событий (о чем человек думает, то и происходит).

Любое небольшое черное пятно – свидетельство начала изменений событий в настоящем времени.

Заметное количество средних пятен или большое пятно черного цвета – энергетический голод, обессточенность (нежелательный труд, работа вхолостую).

Большое локальное темное пятно – острая проблема личного характера.

5. Характерные цветовые акценты

Большие ячейки красного цвета – предрасположенность к навязчивым состояниям, тревожность.

Заметное количество красных пятен среднего размера – напряженность, неустойчивые эмоции

Одна или несколько больших ячеек коричневого цвета – долго не решаемые проблемы межличностных отношений.

Большое количество оттенков зеленого цвета – природная способность организма к саморегуляции.

Одна или несколько крупных ячеек лилового цвета – тревожное состояние, агрессия, острый стресс.

б. Цвет

Чистый без пятен и помарок белый фон рисунка – высокая концентрация внимания, исполнительность, пунктуальность.

Случайно или намеренно не закрашенные ячейки белого цвета говорят о значительной невостробованности природных особенностей.

О других цветах можно сказать следующее:

– лимонно-желтый – цвет педагога, учителя.

– цыпляче-желтый – цвет «ретранслятора», передатчика информации, комментатора.

- зеленый цвет всех оттенков – цвет здоровой энергии, оптимальная способность сопротивляемости и самовосстановления организма, способности к целительству.

- Синий цвет (оттенки):

Голубой – цвет спокойной энергии.

Синий и темно-синий – цвет холодной равнодушной энергии.

Сиреневый – цвет сильной энергии.

Фиолетовый – цвет фонтанирующей энергии.

Лиловый – цвет мощной, неуправляемой энергии.

- Красный цвет (оттенки):

Розовый – цвет теплой энергии.

Алый, малиновый – цвет, сигнализирующий о наличии опасности, цвет тревоги.

Густой оттенок красного цвета, бордовый, вишневый – цвет силы, агрессивной энергии.

Оранжевый цвет – цвет жизненной, сексуальной энергии.

- Светлые оттенки (золотистый, бежевый, охра, песочный) коричневого цвета – цвет чистой энергии, святой энергии.

- Коричневый – цвет, определяющий наличие беды, глубоких переживаний, депрессии (в сочетании с другими цветами и оттенками).

- Темно-коричневый – цвет, определяющий наличие беды, глубоких переживаний, депрессии (в сочетании с другими темными цветами и оттенками).

- Серый цвет – цвет, определяющий наличие нестабильных энергий, в сочетании с другими темными

цветами – пограничное состояние. В малом количестве этот цвет означает скорое изменение происходящих событий.

- Черный цвет – цвет энергетической ямы, вакуума, пустоты, энергетического обесточивания.

Примечание. В целом, говоря о цвете, необходимо отметить следующее:

а) темные оттенки цветов показывают наличие чрезмерных (порой приобретающих отрицательное значение) качеств энергетических функций цвета;

б) средняя насыщенность цвета – оптимальные качества по энергетическим качествам цвета;

в) светлые, прозрачные тона каждого цвета – резервные или мало проявленные качества по энергетическим функциям цвета.

В заключении хотелось бы отметить, что анализ может быть объективным лишь в том случае, когда он сопровождается четко построенными и логически выверенными понятиями. А субъективные размышления, которые являются непременным условием процесса анализа, должны соответствовать строгой логике фрактального «ключа».

Инструкция. Рассмотрите свой рисунок и найдите в нем некий образ, назовите свой рисунок, затем обменяйтесь рисунками с тем, кто также назвал свой рисунок, и назовите его рисунок. Когда обмен рисунками будет закончен, поставьте «+» тем названиям, которые Вам понравились, и «-» тем названиям, которые не понравились. Сосчитайте количество плюсов и минусов.

В процессе интерпретации «Я-концепции» рассматриваются следующие показатели [31; 88; 110-112]:

- самооценка (составляющая «Я-концепции», связанная с отношением к себе или к отдельным своим качествам) определяется по положению рисунка на листе;

- выраженность эгоцентризма (сосредоточение индивида на себе и неприятие им чужих стремлений и эмоций) определяется по размеру рисунка;

- особенности состояния и поведения (формы ячеек и проведения линий; цветовая гамма). Преобладание каких-либо форм ячеек или цвета, говорит об актуальной

потребности (проблемной зоне), которую они характеризуют;

- авторское название рисунка является метафорическим выражением его «Я-концепции», а сущностные признаки понятий, отраженных в названии рисунка переносятся на психологическую сферу. Название, которое вашему рисунку дают другие люди позволяет вам понять, как абстрактный «Другой» воспринимает Вас (образ «Я» в глазах «Другого»). Сущностные признаки понятий, отраженных в названии рисунка, переносятся на психологическую сферу. Необходимо также учитывать актуальное состояние, выраженное через образ. Кроме того, прилагательные, которыми сам человек характеризует образ, отраженный в названии рисунка также говорит о его восприятии самого себя. Синтез данных характеристик позволяет описать состояние человека на данный момент, его потенциал и выявить ограничения в развитии. Образ «Я» отраженный в названиях рисунка может вызывать принятие (+) или неприятие (-) у автора рисунка, особенно важно, если это касается авторского названия.

При анализе выявленных «Я-концепций»; необходимо опираться на феноменалистический подход К. Роджерса, основывающийся на следующих положениях [88; 89; 110-112].

- поведение зависит от ракурса индивидуального восприятия;

- этот ракурс по своей природе субъективен;

- всякое восприятие индивида преломляется в феноменальном поле его сознания, центром которого является «Я-концепция».

Значимость любого из аспектов нашего отношения к собственной личности определяется окружающей средой и поэтому может изменяться. Этот эффект «контекстуальной обусловленности» многих самоустановок позволяет объяснить парадокс личностной рассогласованности. Как уже отмечалось, личность стремится к достижению внутреннего единства. Существование конфликтных самоустановок объясняется тем, что внутренний диссонанс возникает вследствие синхронности противоречивых

проявлений Я-концепции, что и приводит к возникновению в сознании индивида явного конфликта. Таким образом, с одной стороны, личностная рассогласованность, возникающая вследствие принятия нами различных социальных ролей и действий в различных обстоятельствах, сопровождает нас на протяжении всей жизни, а с другой – мы стремимся преодолеть эту рассогласованность, избавиться от нее в те моменты, когда она возникает с особой отчетливостью. Дифференциация «Я-концепции» в реальном жизненном проявлении человека играет положительную роль, поскольку негативная самооценка, сформировавшаяся в одной сфере нашей жизни, не может с легкостью «резонировать» в других сферах [16; 31; 40; 57; 88; 89; 110-112].

Внутренние противоречия «Я-концепции» достаточно часто становятся источником стресса, так как человеку все же свойственна способность реально оценивать ситуацию [26; 110-112].

Поскольку в детстве «Я-концепция» является как раз наименее структурированной, она обладает в этот период наибольшей пластичностью. Монополия родителей на общение с ребенком, самосознание которого только начинает пробуждаться, приводит к тому, что их установки становятся решающим фактором формирования основ его Я-концепции.

Представления индивида о самом себе («Образ Я»), как правило, кажутся ему убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными [31; 38; 40; 110-112]. Значимость элементов самоописания и соответственно их иерархия могут меняться в зависимости от контекста, жизненного опыта индивида или просто под влиянием момента. Такого рода самоописания – это способ охарактеризовать неповторимость каждой личности через сочетания ее отдельных черт. Самооценка – аффективная оценка этого представления, которая может обладать различной интенсивностью, поскольку конкретные черты образа «Я» могут вызывать более или менее сильные эмоции, связанные с их принятием или осуждением там же.

Принятию в нашей методике соответствует «+», а осуждению «-». «Я-концепция» – это не только констатация, описание черт своей личности, но и вся совокупность их оценочных характеристик и связанных с ними переживаний. Даже эмоционально нейтральные, на первый взгляд, характеристики собственной личности обычно содержат в себе скрытую оценку. Человек усваивает оценочный смысл различных характеристик, присутствующих в его «Я-концепции». При этом усвоение новых оценок может изменять и значение усвоенных прежде. Таким образом, самооценка не является постоянной, она изменяется в зависимости от обстоятельств. Источником оценочных значений различных представлений индивида о себе является его социокультурное окружение, в котором они нормативно фиксируются в языковых значениях. Самооценка – это личностное суждение о собственной ценности, которое выражается в установках, свойственных индивиду. Самооценка отражает степень развития у индивида чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его «Я».

Ориентиры для самооценки, заложенные в детстве, поддерживают сами себя в течение всей жизни человека; отказаться от них чрезвычайно трудно.

У человека существует устойчивая тенденция строить на основе собственных представлений о себе не только свое поведение, но и интерпретацию индивидуального опыта. «Я-концепция» действует как своего рода внутренний фильтр, который определяет характер восприятия человеком любой ситуации. Проходя сквозь этот фильтр, ситуация осмысливается, получает значение, соответствующее представлениям человека о себе.

Итак, «Я-концепция» определяет, во-первых, то, как будет действовать индивид в конкретной ситуации, а во-вторых, то, как он будет интерпретировать действия других. Третья функция «Я-концепции» заключается в том, что она определяет также ожидания индивида, то есть его представления о том, что должно произойти. В основе таких отношений, складывающихся между ожиданиями и

поведением, лежит механизм «самореализующегося пророчества».

«Я-концепция» является важным фактором организации психики и поведения индивида, поскольку определяет интерпретацию опыта и служит источником ожиданий индивида.

Рассмотрим пример фрактального рисунка. Авторское название рисунка «Дракончик».

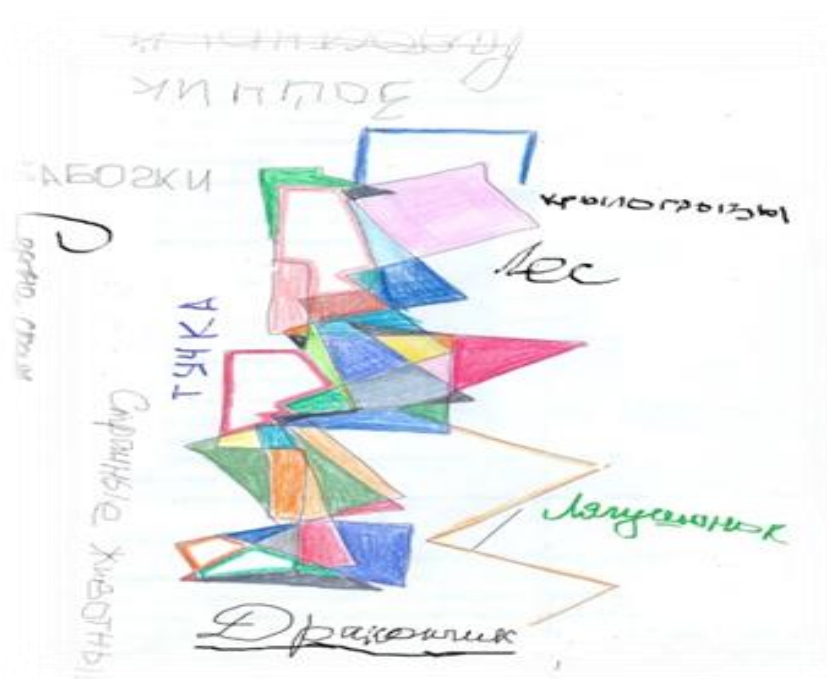


Рис.1 Авторский рисунок «Дракончик»

Интерпретация авторского названия рисунка.

Дракончик - не такой как все, с большим потенциалом, самодостаточный, целеустремленный, активный, но сейчас маленький и еще слабый, боится непонятного. Это характеризует жизненную ситуацию человека на данный момент. Авторское название рисунка «Дракончик» (+), то есть наблюдается базовое принятие себя, но на данный момент он сейчас чувствует себя уязвимым.

Отсюда вытекает, что, используя рефлексию, необходимо вместе с семьей и конкретным членом семьи, проявляющим симптом, определить реальный желаемый результат развития, внутренние факторы, блокирующие его потенциал (отказ от взаимодействия) и приводящие к развитию неблагоприятной ситуации («уход» из мира) [31; 16-39; 110-112].

2. II этап – исследование технологии взаимодействия

Продолжая анализ представлений о себе на основе названий авторского рисунка и принятия/непринятия этих названий (+, –), рассмотрим возможные варианты отношений человека с другими людьми:

Таблица 5. Интерпретация технологии взаимодействия.

Авторское название	Название, полученное от «Другого»	Интерпретация
1) Я «+» 2) Я «-» 3) Я «+» 4) Я «-»	1) он (она) «-» 2) он (она) «+» 3) он (она) «+» 4) он (она) «-»	1) со-зависимость – ведущий: господство, подавление; 2) со-зависимость – ведомый: подчинение; 3) гармония, партнерство; 4) отказ от взаимодействия.

В общем случае под психологической зависимостью понимается наличие устойчивой потребности в чем-либо, что может обеспечить человеку получение удовольствия или устранение дискомфорта. Зависимость – это прежде всего вынужденность поведения, когда возникающее у человека навязчивое желание толкает его на действия, которые он не может сознательно контролировать. При этом для зависимого человека важно не столько удовлетворение определенной потребности, сколько ожидание от этих положительных переживаний. На основе зависимости развивается со- зависимость. Со-зависимые отношения, как правило, характеризуются: 1) отсутствием психологической автономии; 2) зависимостью (материальной, физической, эмоциональной или социальной) от человека, предмета или

действия (один из партнеров имеет предрасположенность или страдает одним из видов зависимости, а второй – со-зависимостью); 3) изменениями в потребностно-мотивационной и эмоционально-волевой сферах личности; 4) низкой самооценкой; 5) неосознанным иррациональным поведением, о котором человек может сожалеть, но все же действовать, движимый как бы невидимой внутренней силой; 6) специфическими эмоциональными состояниями – от нестабильности до тяжелых расстройств; 7) нарушением здоровья, связанным со стрессом; хроническими заболеваниями [29; 31; 16-38; 44; 245; 84; 110-112].

В со-зависимых отношениях ярко проявляются две формы [29; 36-38; 84; 110-112]:

Пассивная форма со-зависимости – подчинение. Подчиненный пытается избежать невыносимого чувства изоляции и отделенности, стремится стать неотъемлемой частью другого человека (того, кто будет им управлять, распоряжаться и защищать), становясь его жизнью, его воздухом. Неважно, кто тот человек, которому он подчиняется: Бог или смертный. Все равно его власть несканзанно возрастает: он – все, я – ничто, разве что я – часть его. Подчиненному не надо принимать решения или рисковать; он никогда не бывает одинок, но он лишен независимости, ему недостает интеграции, он еще не рожден окончательно:

Активная форма со-зависимости – господство. Господин стремится избежать одиночества, ощущения несвободы, превращая другого человека в свою неотъемлемую часть. «Вбирая» в себя другого, который боготворит его, он неизмеримо увеличивает собственную значимость. Но господин зависит от подчиняющегося также, как и тот от него, а значит, один не может существовать без другого. Разница только в том, что господин командует, эксплуатирует, причиняет боль, унижает, а со-зависимый подчиняется его командам, эксплуатации, испытывая при этом боль и унижение.

Такие взаимоотношения не могут быть прочными, потому что они всегда сосредоточены на другом человеке. Это ведет к попытке установить контроль друг над другом, обвинять в

своих проблемах друг друга, а также надеяться на то, что один партнер будет вести себя именно так, как хотел бы другой. Со-зависимые отношения развиваются по принципам конкуренции и борьбы за выживание, поэтому один человек поработает другого, чтобы устроить свою жизнь, а другой вынужден подчиняться, чтобы обеспечить себе защиту. Такая пара работает на поддержание своей внутренней стабильности и не заботится об окружении. Со-зависимый человек не свободен в своих чувствах, мыслях и поведении, он как бы лишен права выбора того, что чувствовать, как мыслить и каким образом действовать.

Когда человек обретает определенный опыт, веру в себя, в собственные силы, мужество рассчитывать только на себя при достижении цели, когда он преодолевает желание эксплуатировать других, видит преимущества другого стиля отношений – развитие, сотрудничество, со-творчество, – он становится зрелой, ответственной личностью и способен идти дальше – к партнерским отношениям. Гармоничное, закономерное и эффективное развитие личности – это прежде всего переход от центрированности на себе и целей личного превосходства к социально полезной реализации творческих способностей в различных областях общественной жизни.

В отличие от со-зависимых отношений, партнерство – это зрелые отношения, это союз, условием которого является сохранение целостности и индивидуальности каждого. Если в раннем детстве у человека была сформирована психологическая автономия, то это дает внутреннее ощущение своей уникальности и целостности, четкое представление своего «Я» и того, кто он есть.

Два состоявшихся человека строят гармоничные отношения с окружающим миром для полноты его познания и сотворчества в нем, не опасаясь потерять себя как личность. В данном случае под состоятельностью можно понимать баланс вертикальных (иерархических) и горизонтальных (синергетических) взаимосвязей человека в окружающем мире, основанных на доверии и сотрудничестве, благодаря которому человек может реализоваться и чувствует себя востребованным в обществе.

Семья, которая может обеспечить гармоничное развитие своих членов, как взрослых, так и детей, может считаться здоровой (или функциональной). Отношения, которые складываются в здоровой семье, предоставляют уникальную возможность для духовного развития каждого ее члена. Супруги в такой семье помогают друг другу двигаться по пути самопознания, увидеть, даже в напряжённые моменты жизни, новое направление, понять суть конфликта, оценить ценность полученного урока, сделать следующий шаг.

Партнерские отношения в семье – это полное и подлинное равноправие, как справедливое разделение ответственности. Основопологающим правилом является согласование иерархии ценностей в сфере отношений и идеалов.

Так, анализируя рисунок «Дракончик», можно сделать вывод, что наблюдается базовое принятие себя. Некоторые мнения других о себе автор рисунка «Дракончик» оценивает как «+», но некоторые как «-», поэтому можно понять какие отношения для него конфликтные (господство), а какие-то – ресурсные (партнерские), важно то, какие отношения преобладают

1. III этап – метафоратерапия: сказкотерапия.

Сказкотерапия – процесс поиска смысла, расшифровки знаний о мире и системе взаимоотношений в нем [24; 28; 43; 44; 36-38; 110-112]. Метафорические образы являются проекцией «Я-концепции» человека, проявленной через фрактальный рисунок, а сказка, сочиненная на основе этих образов, отражает сценарий жизни человека. Использование данной методики дает информацию для глубокой рефлексии старого сценария жизни и прогнозирования, а также моделирования нового образа жизни. (См. Модуль 2, лекция 6 Алгоритм работы со сказками на основе модели «Поэтапного формирования личности») [31; 36-38; 110-112].

По рисунку от первого лица главного героя (авторское название рисунка) составляется произвольный рассказ или сказка, по следующему плану: мечта главного героя, страх главного героя, сила главного героя.

Метафорические образы являются проекцией «Я-концепции» человека, проявленной через фрактальный рисунок, а сказка, сочиненная на основе этих образов, и

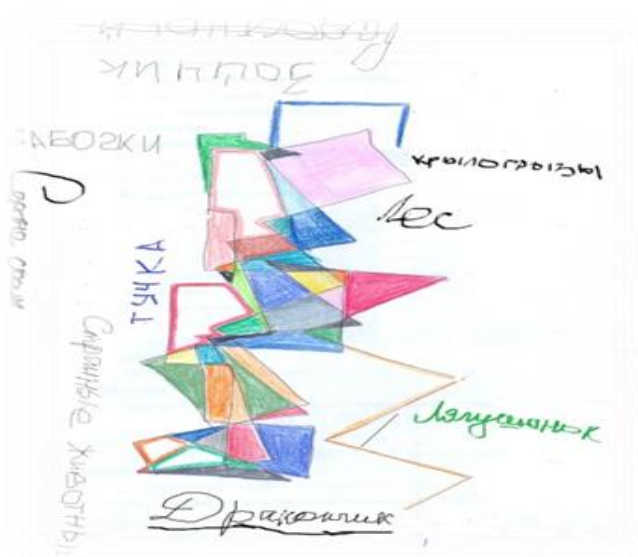
анализа типа отношений, консультируемого с миром и собой, отражает сценарий его жизни (не ЗОЖ\ЗОЖ). В основе сценария лежат бессознательные установки человека на себя, т.е. его «Я-концепция», которая может изменяться. Чем выше уровень внутренней согласованности «Я-концепции», тем более здоровым является этот человек.

Одна из функций «Я-концепции» – предвидение будущего индивида через его ожидания, вытекающие из его смысла жизни [1; 22; 23; 110-112]. Анализ сценарной сказки позволяет также понять смысл жизни, который и определит тот образ жизни, который будет здоровым именно для этого человека.

Осознание смысла жизни начинается с анализа авторского названия рисунка, которое является метафорическим выражением его «Я-концепции».

Пример работы со сказочным сценарием. «Дракончик»»

Описание проблемы семьи. Проблема семейного насилия.



Мужчина (муж, отец), конфликтующий с женой, детьми, а также со всеми коллегами и начальством, хочет получить их признание, но у него ничего не получается. Уровень проблемы соответствует социально-коллективному уровню системных отношений семьи с окружающим миром (нарушены коллективные связи).

Авторское название рисунка: «Дракончик».

Сказка «Дракончик» (рисунок мужа).

«Жила была семья Драконов: папа-дракон, мама и Я. Папа-дракон был очень сильным и могущественным, он охранял лес и обеспечивал порядок в нем. Мама-дракониха старалась сделать все, чтобы папе было хорошо. Я очень любил своих родителей и очень их уважал. Я очень не любил их огорчать. Однажды мой папа куда-то улетел, и после того, как он вернулся, Я случайно подслушал его разговор с мамой.

Мама: Ты очень встревожен. Что случилось?

Папа: На меня едва не напали крылогрызы («—» название рисунка «другим» человеком)!

Мама: Какой ужас. Где же нам теперь брать серную траву для того, чтобы дышать огнем?

Папа: Все равно придется летать на дальние скалы, больше нигде ее взять.

Конфликт.

Я оторопел: Оказывается, мой отец не самый сильный и могущественный, и опасность для драконов есть – это крылогрызы.

И тогда Я решил, что должен помочь отцу и уничтожить крылогрызов. На следующий день Я отправился в путь. Но Я не знал, куда идти, и самое главное, не знал, у кого об этом спросить. Мне было очень страшно, но решимость моя не ослабевала. Я вышел на середину поляны и громко крикнул: «Выйдете все сюда!».

Звери боялись, хотя и уважали драконов, поэтому в страхе они все вышли на поляну. – Вы знаете, кто такие крылогрызы? «И где они живут? – спросил Я. – Нет», – сказали звери, на всякий случай, выглядывая из укрытия, – мы не знаем кто это.

Активизация ресурсной части личности Дракончика. Вдруг на поляну выпрыгнул «Радостный зайчик» (+), его так назвали потому, что он всегда радостно встречал все новое и не боялся ничего.

– Я слышал от одной птицы, что они живут на Серых скалах. «А Серые скалы находятся на Юге», – сказал: «Радостный зайчик».

«– Я пошел», – сказал Я.

Все вздохнули с облегчением.

— Почему никто не захотел со мной разговаривать? – подумал Я. — Наверное, Я всех очень напугал своим грозным голосом.

Обучающие ситуации:

Обучающая ситуация №1: Узнай и пойми окружающий мир. Герой (автор) выходит за границы своего мира и познает другой мир впервые.

Проходя мимо болотца, Я увидел лягушонка (+), который от страха передо мной прыгнул и застрял в расщелине березы.

— Ты чего так испугался? – спросил Я.

— Тебя, – заикаясь, сказал лягушонок, – я никогда не видел такого страшилища.

— А куда ты идешь? – спросил «лягушонок».

— Я ищу Серые скалы и крылогрызов. А ты не знаешь, где они находятся?

— Знаю.

— А кто это – крылогрызы?

— Увидишь. Иди в горы.

Я поднимался все выше в горы и увидел, как на меня опускается синяя тучка (-). Я испугался и начал дуть огнем на нее. Но тучка от этого стала расти, так как от огня вода из тучки испарялась, образовывался пар, который увеличивал тучку.

Обучающая ситуация № 2.

Интерпретация: Тучка – это бессознательный страх (боязнь беспомощности); лягушонок – это неосознанные возможности.

Тучка увеличивалась и была готова уже накрыть меня, во всяком случае, так мне показалось.

— Ну, вот и пришел мой конец. Какие они ужасные, эти крылогрызы, – подумал Я.

Но подул ветер, и Тучка улетела.

Мораль: всегда что-то или кто-то может тебя спасти.

Интерпретация: жизнь зависит от случайностей, а не от меня самого.

Проходя через молодой лесок, Я увидел странных животных (-).

Это были зеленые червячки, которые ползали по листьям и объедали их.

— Кто вы? – спросил Я.

— Мы гусеницы, – ответили червячки.

Я остановился и стал рассматривать гусениц.

— Гусеницы – это на самом деле бабочки.

— Что?! Вот эти яркие, красивые, нежные, свободные бабочки – это вот эти противные червяки? – Я был очень удивлён.

— Во-первых, не противные, а по-своему красивые. Посмотри вокруг, какие мы разные.

Я внимательно присмотрелся к гусеницам и увидел, что они действительно разные: зеленые с полосками, в крапинку, красные, желтые, черные пушистые, всякие и, пожалуй, красивые.

«— Бабочки не сразу становятся такими красивыми», – сказали гусеницы. – Они сначала откладывают яйца, а из яиц вылупляются гусеницы. Гусеницы питаются зелеными листочками и растут, потом они покрываются специальной оболочкой, перестают двигаться, лежат и ждут, когда в них сформируется бабочка, затем оболочка раскрывается и бабочка появляется на свет.

Я подошел к Серым скалам и стал подниматься вверх, в поисках крылогрызов.

Метафорический кризис:

Вдруг Я заметил на своих крыльях странных разноцветных червячков.

— На меня напали крылогрызы, теперь я точно умру! От них нет спасения, – тихо проговорил Я.

— Кого-то они мне напоминают? – подумал Я, – да это же гусеницы! Они приняли мои крылья за листья, потому что здесь нет ничего более похожего на листья.

Возможность осознать себя в новом качестве в результате одержанных побед:

Я с гусеницами на крыльях прилетел к папе и маме и рассказал им всё про злые ветра с голых степей, про унесённые тучки, голодных гусениц-крылогрызов. Затем я

страхнул крылогрызов, и мы с папой закопали (1 вариант – сожгли) их. Опасность миновала. Я чувствовал себя сильным и уверенным, а от этого рождалось ещё какое-то новое прекрасное чувство, похожее на чувство полета, когда ты сливаешься с небом.

Описание торжества по поводу побед главного героя:

Мама слушала и радовалась тому, что всё так хорошо кончилось, и что Я оказался смелым и умным.

Анализ первичной сказки «Дракончик»

Ведущий: О чем сказка?

Автор: Сказка о том, как стать уверенным в себе и сделать жизнь других лучше.

Ведущий: В чем конфликт?

Автор: Конфликт между моим желанием быть лидером в семье и коллективе и неумением выстраивать отношения в коллективе.

Ведущий: Каким способом ты (герой) решаешь этот конфликт?

Автор: Путем агрессивного подавления других (И тогда Я решил, что должен помочь отцу и уничтожить крылогрызов).

Ведущий: Чего хочешь достичь?

Автор: Признания.

Ведущий: Почему ты (герой) хочешь признания (мотив)?

Автор: Признание обеспечивает безопасность.

Ведущий: Существует конфликт между личностью и семьей как коллективом. Способ решения конфликта: деструктивный – агрессивное личностное подавление других; необходимо ввести в сказку конструктивный способ решения конфликта – выстраивание межличностных отношений, согласование целей между членами семьи (изменение установки внутреннего ребенка «Я-зеркальное»).

Цель деструктивная – получение признания для себя. Её необходимо заменить на конструктивную – признание для семьи, и тогда герой как член семьи тоже получает признание, но не за счет других, а вместе с другими («Я-концепция»).

Мотив (для чего?) деструктивный – личная безопасность; конструктивный – семейная (коллективная) безопасность.

Личной безопасности можно достичь только при достижении коллективной (семейной) безопасности («Я-реальное»).

Автор. Мораль: Когда выстроены гармоничные отношения между людьми в семье, то каждый получает признание и чувствует себя в безопасности. «Когда всем хорошо, то и мне хорошо».

Аналогичная работа проводится со всеми членами семьи. Затем формулируется мораль всей семьи.

Алгоритм осознания смысла жизни.

Алгоритм осознания смысла жизни опирается на следующие положения: смысл жизни связан с зоной внутреннего напряжения «Я-концепции», возникающего между «Я-идеальным», выраженным через мечту, программу развития, актуальную потребность развития, а, следовательно, и проблему развития и «Я-зеркальным» – страхом, выполняющим защитную функцию и основанном на ограничивающей установке; зона напряжения между мечтой и страхом определяет развитие человека; смысл жизни – это безоценочная категория, проявленная как равновесие между мечтой и страхом на основе внутренних ресурсов человека («Я-реальное») [2; 5; 7; 32; 36-37; 51-53; 57; 94; 95; 110-112].

Пример определения смысла жизни на основе «Я-концепция «домик»»

I этап. Интерпретация: «Я-концепция «домик» — уверенный, твердый характер; целеустремленность и самостоятельность, аккуратность, исполнительность, обязательность (четко прочерченная линия), но в то же время противоречивость вплоть до внутреннего конфликта (конфигурация рисунка включает два центра различных по своей природе), отсутствие личной активности («домик» - это объект), адекватная самооценка, яркая индивидуальность, закрытость, выраженный эгоцентризм (маленький рисунок не более 1/3 площади листа, но в центре листа). Все вышеназванное приводит к эмоциональному напряжению, стрессовому состоянию (резкие, угловато прочерченные линии) и тревожности. Использование

уменьшительно – ласкательных суффиксов в авторском названии рисунка говорит об инфантильности клиента.

II этап. Исследование технологии взаимодействия.

Интерпретация: авторское название рисунка «Домик» (+), то есть наблюдается базовое принятие себя.

III этап. Метафоротерапия: сказкотерапия.

«Я-концепция» «домик» (сохранен авторский стиль).

«Я – домик. Я мечтаю о том, чтобы я был не пустой, была постоянная наполняемость, красивый внешний вид, чтобы люди шли за помощью, чтобы солнце всегда было рядом и освещало, а облака находились рядом только иногда для того, чтобы прикрывать от знойного солнца.

Я боюсь, что за мной не будут ухаживать и заботиться, что люди уйдут.

Моя сила состоит в нежной и мягкой привлекательности, тишине внутри, чтобы люди хотели сюда идти. Во мне может находиться то, что может быть нужно людям.

А сейчас ко мне пришли несколько человек и постучались в дверь. Дверь открылась, они вошли во внутрь. Им стало тепло и уютно в домике (переход на рассказ от «3-его» лица: сопротивление вторжению в личное пространство).

Анализ авторской сказки позволяет определить зону напряжения между мечтой главного героя (автора) и его страхом. Напряжение, возникающее между потребностью быть нужным, (мечта) и страхом быть брошенным – источник развития клиента (автора). Ресурс (сила) клиента – «нежная и мягкая привлекательность, тишина внутри» – является основой для сохранения динамического равновесия между мечтой и страхом. Сдвиг равновесия в одну сторону приведет к потере личности и прекращению развития (ресурс становится бесполезным).

Смысл жизни, заключающийся в удержании этой «точки равновесия», можно описать следующим образом – самопознание, самоосуществление.

Противоречивость и закрытость Я-концепции «домик» стимулирует самопознание, но в то же время отсутствие личной активности высокий уровень эгоцентризма затрудняют реализацию смысла жизни. Необходимо

изменить «Я – концепцию» для того, чтобы осуществлялся смысл жизни.

Проблема в отношениях возникает из-за конфликтного взаимодействия между мечтой и результатом реализации мечты «им (людям) стало тепло и уютно в домике (переход на рассказ от «3» лица: сопротивление вторжению в личное пространство)», а также высокой интенсивности внешних воздействий и «Я- концепции».



Решение: умение делать выбор в реагировании на воздействия на основе смысла жизни, т. е. переход из состояния объекта в состояние субъекта путем изменения «Я-концепции», но сохранения смысла жизни.

Внутренний диссонанс возникает вследствие синхронности противоречивых проявлений «Я-концепции», что и приводит к возникновению в сознании индивида явного конфликтного жизненного сценария препятствующего реализации смысла жизни (НЕ ЗОЖ). Признаком сценария является его повторяемость. Сценарий,

ограничивающий развитие человека, можно изменить. Чтобы изменить сценарий, необходимо: осознать его, научиться выявлять ограничивающие установки и трансформировать их. Анализ и изменения сценарной сказки как раз и позволяют преодолеть эту рассогласованность. В сюжете сказки можно выделить 4 стадии, каждая из которых имеет свое значение в жизни человека.

На этой стадии консультирования конфликт переходит в творчество; происходит активизация причинно-системного мышления; проявляется обоюдная активность в процессе консультирования; устанавливается доверие; происходит поиск новых смыслов в обстоятельствах жизни (не ЗОЖ); проблема рассматривается с разных точек зрения, осуществляется анализ взаимосвязи между событиями жизни мотивами, осознание их многоуровневости.

Клиент обсуждает свой сказочный сценарий с консультантом и семьей. Проведенный анализ позволяет выявить противоречия, заложенные в жизненном сценарии и отраженные через сказку. Эти противоречия и создают проблему на данном этапе развития. Затем сказочный сценарий уточняется и проигрывается с членами. Герои сказочного сценария выбираются на основе сказки самим автором. Возможно, потребуется несколько повторений пока все внутрисценарные противоречия не будут согласованы.

Аналогичная работа проводится со всеми членами семьи. Затем формулируется смысл жизни всей семьи.

Таким образом научившись исследовать «Я- концепции» и смысл жизни членов семьи и семьи в целом (технология личностного развития «Психология образа») как системообразующие факторы образа жизни можно понять причины возникновения проблемы и наметить способы ее разрешения

Всегда в ходе проигрывания измененных сценарных сказок выявляются дополнительные противоречия, которые корректируются по ходу постановки сказки. Когда будет достигнут идеальный вариант, с точки зрения автора, игра прекращается, и автор выстраивает участников для сигнальной фотографии. Сигнальная фотография – это

позитивный якорь для автора. Дома автор создает газету– коллаж «Моя новая сказка на 7 лет», центром которой является сигнальная фотография.

Сказки для семейного консультирования можно использовать на разных стадиях консультационного процесса.

Первая стадия консультирования – диагностическая.

1-й этап. Знакомство консультанта и семьи. Консультативный контакт. Со-настройка на процесс консультирования. Например, на стадии установления консультативного контакта психолог может сказать, что любит использовать сказки в своей работе. Если клиент выказывает определенный интерес, то это может быть первым основанием для использования сказок или метафор в процессе психологической помощи. Сказка может быть предложена на стадии формулирования первоначального запроса. Иногда клиент не готов четко сформулировать и назвать свою проблему. Это связано со слабым представлением о себе, и с отсутствием психологических знаний, а также с застенчивостью. Часто в этой ситуации полезно использовать метафорический прием описания проблемы. Это помогает сделать следующий шаг – разворачивание метафоры в сказку, а затем в жизненную историю, где постепенно выявляется сценарий возникновения проблемы, т. е. алгоритм существующего стиля жизни.

2-й этап. Определение реального запроса и взаимосвязи потребностей семьи с ее негативной установкой.

3-й этап. На данном этапе консультант устанавливает связь между проблемой семьи и нарушением универсальных законов развития. Эту связь хорошо иллюстрируют народные сказки, мифы и легенды

4-й этап. Цель – построение сценария возникновения проблемы, выявление негативной семейной установки. Задачи: изучить концепцию семьи и смысл жизни как системообразующие факторы, которые дают возможность описать субъективную составляющую клиента; исследовать этапы и условия формирования и развития негативной установки и ограничивающего сценария. Использование

метафор в любом виде позволяет четко и быстро решить задачи этого этапа и достичь цели.

5-й этап. Цель – исследование причинно-следственных связей и циклической закономерности в контексте жизненного пути семьи. Применяется методика акмеологического психофьючеринга «Циклограмма» и модель исследования родственных связей «Система родственных связей» позволяющая диагностировать индивидуальные проявления человека по его родственным связям. С помощью сказки становится возможным исследование причинно-следственных связей и закономерностей в контексте жизненного пути человека, исследования родственных связей, модели поведения человека с окружающим миром

6-й этап. Цель – исследование и построение сценария нового стиля жизни семьи (конструктивного), лучше всего этот сценарий формулируется через метафору.

7-й этап - подводятся итоги: строится алгоритм преодоления проблем. На этапе построения сценария наиболее эффективного преодоления проблем клиенту-семье предлагается продолжить или изменить сказку с учетом всех не эффективных для развития моделей поведения и трудностей на жизненном пути клиента, заменяя их на новые модели поведения, создавая, тем самым, алгоритм нового стиля жизни. Можно предложить написать новую сказку, про новую жизнь, где семья будет использовать полученные знания, умения, навыки и прогнозировать результат их применения. Это помогает открыть новые возможности для психологического решения проблемы.

Далее клиенту-семье предлагается «домашнее задание» – написать или выбрать сказку для себя. Например, конфликтующий со своими близкими родственниками герой, отправляясь странствовать, обретает в странствиях новое качество, которого ему не хватало, после чего имеет возможность примириться с ними. Сказочный сюжет помогает переключить недовольство клиента людьми на свои собственные проблемы, проявить себя как активного участника этих взаимоотношений.

Вторая стадия консультирования – коррекционная.

8-й этап. Создается позитивный настрой у семьи на преобразование системы отношений и самосовершенствование посредством формирования нового стиля отношений. Изменение семейной установки.

9-й этап. Определение и коррекции стиля и способа построения взаимоотношений в семье

10-й этап. Моделирование клиентом-семьей при помощи консультанта сценария здорового образа жизни и отношений как части жизни в целом. Консультирование завершается переориентацией семьи из заложника определенного нездорового поведенческого алгоритма в со-творца своих отношений.

Сказкотерапия, расширяя общеконсультативную компетентность семейного консультанта, позволяет ему оказывать влияние на поведение семьи с целью устранения проблемы более безопасно, тонко и глубоко. Психотерапевтические интервенции в случае сказкотерапии выполняют роль «рычага», для запуска процесса системных изменений в семье, продолжающиеся и после завершения консультирования [28; 43; 44; 110-112].



ГЛАВА 4. АЛГОРИТМ ПСИХОСОЦИАЛЬНОГО СЕМЕЙНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Консультант в процессе психосоциального семейного консультирования должен выявить реальный запрос клиента-семьи (актуальную потребность); негативную установку, отражающую и поддерживающую психическую реальность клиента (его «картину мира», его субъективное мировосприятие), блокирующую реализацию реального запроса; причинно-следственные связи и универсальные закономерности в процессе формирования индивидуальной жизненной стратегии и тактики клиента-семьи (потребность - установка-мотив-цель-результат); жизненную позицию семьи, обусловленную негативной установкой, помочь семье в переосмыслении негативной установки, совместно с клиентом сформулировать позитивную установку, позволяющую сформировать более эффективную жизненную позицию; ресурсы, необходимые для удовлетворения потребности семьи(реализации реального запроса); составить план коррекционной работы и провести коррекционную работу. Эти задачи решаются консультантом в определенной последовательности применяющим технологии и методики психосоциального консультирования.

Технологическая карта психосоциального семейного консультирования содержит последовательное описание конкретных действий консультанта и методик, применяемых на каждом этапе консультирования [36; 70; 72; 84; 110-112]

4.1. Первый этап консультирования –диагностический

1-й – этап (аттрактор) психосоциального семейного консультирования [1; 30; 31; 36-38; 39; 41; 45; 70; 72; 84; 92; 93; 110-112].

Ментальное психосистемное моделирование

Для того чтобы консультанту быть эффективным при взаимодействии с семьей и достичь поставленных целей необходимо привести свое внутреннее состояние в

соответствие с целями взаимодействия, то есть сонастроиться на процесс творческого взаимодействия с клиентом-семьей. Для этого перед каждой консультацией используется технология ментального психосистемного моделирования [36-38; 54; 70; 72; 84; 110-112].

Ментальное психосистемное моделирование основано на формировании этапов развития человека в системе отношений при ориентации его на развитие и совершенствование. Развитие и совершенствование представлено как будущее для человека/семьи, как уровень достижения и целевой ориентир, указывающий путь поэтапного восхождения в будущее состояние. И даже если человеку/семье в прошлом было хорошо, то будущее должно принести обновление этого состояния, а не бесконечное повторение одного и того же. Ментальное моделирование основано на алгоритме универсальных повторяющихся закономерностей, которые человек закладывает в основу индивидуальной ментальной модели его деятельности и, в целом, идеальный образ последующих исполнительных действий, которые являются наиболее эффективным формированием образа жизни личности в семье, как части семеричной системе окружающего мира и включает следующие этапы:

1. Релаксация (выравнивание своего внутреннего состояния).

2. Концентрация.

Развитие внутреннего чувства единения с миром, необходимо для того, чтобы консультант чувствовал себя уверенно и мог сонастроиться на процесс консультирования.

3. Моделирование процесса будущей беседы по схеме: «хочу—делаю – могу - ожидаемый результат».

Моделирование необходимо для формирования внутренней готовности консультанта: выбора стиля поведения консультантом и примерного подбора технологий. С целью повышения эффективности взаимодействия консультант в беседе соединяется с выбранной им надсистемой мира, например, при помощи фразы «на все воля твоя, а не моя» необходимо так же четко

сформулировать цель, ради которой выстраивается это взаимодействие.

4. Визуализация результатов беседы в жизни. Коррекция построения модели беседы, при необходимости.

5. Интеграция - подготовка консультанта к встрече с клиентом – семьей. Применение технологий проработки внутреннего конфликта консультанта между «Я-идеальным» и «Я-реальным» и рефлексии консультантом любых напряженных моментов в работе с клиентом-семьей.

6. Управление: весь процесс консультирования семьи.

Начать встречу можно следующим образом: встретив клиента или клиентов в дверях, консультанта проводит его (их) на подготовленное место,

На этом этапе консультирования Вам могут помочь следующие вопросы:

Что Вас привело?

Что Вас беспокоит (волнует)?

Что бы вы хотели изменить в этой ситуации?

Что вам нужно, чтобы достичь цели?

Какую роль вы отводите мне (консультанту) в достижении этой цели?

Рассмотрим вариант применения данной методики на практике Методика «Согласования ожиданий», пример.

Ожидания от психосистемного семейного консультирования	Количество членов семьи, выбравших данное ожидание, %	Распределение ответственности за реализацию ожидания, %	
		семья	консультант
1. Научиться понимать друг друга	90%	50%	50%
Итого:		50%	50%

Таким образом, не вся семья хочет научиться понимать. Существует внутреннее противоречие в семье по поводу понимания проблемы. Часть членов семьи проявляют сопротивление процессу консультирования семьи, не высказывая своих ожиданий. Те члены семьи, которые озвучили свои ожидания готовы к конструктивной работе, так как адекватно распределяют ответственность между собой и консультантом.

Распределение ответственности между семьей и консультантом делает семью ответственной за ожидания, но стимулирует понимание этой ответственности консультант. Согласование проводится до тех пор, пока вся семья не придет единству: не согласится с предложенным членами семьи распределением % ответственности или ожидания в процессе согласования изменяться [27; 36; 93; 110-112].

Обобщая запрос клиента-семьи, важно снизить остроту проблемы, в общих чертах акцентировав универсальность их возникновения, расширив взгляд в целом, например, «Эту проблему переживают многие, не только Вы». Серьезные нарушения вызывают только затянувшиеся проблемы.

Консультант в лаконичной форме перефразирует сущность проблемы семьи, опираясь на ту универсальную причину, которая лежит в основе любой проблемы и характерна в целом для всего человечества и в той или иной степени для каждого человека.

Человек – продукт системы отношений: человек–коллектив–общество–человечество–природа–космос... А значит, проблема семьи в том, что (по тем либо иным причинам, которые позднее установит консультант) отсутствуют (или нарушены) всесторонние (разноуровневые) взаимоотношения с миром, как результат отсутствия четко сформированных ценностных ориентиров развития.

Можно опираться на следующие формулировки:

– Вы знаете, что все в нашей жизни взаимосвязано. Давайте посмотрим на Вашу проблему в целом (решение проблемы сродни исцелению, от слова целостность, целиком, в комплексе). Это нам поможет полнее ответить на Ваш вопрос и найти причину возникновения проблемы.

Или: Я правильно Вас понял, что напряженные отношения сказываются и на всех остальных сторонах Вашей жизни, из-за чего Вы испытываете чувство неудовлетворенности. Давайте посмотрим подробнее. Это нам поможет полнее ответить на Ваш вопрос и найти причину возникновения проблемы.

Или: Вы знаете, что данная ситуация состоит из многих составляющих, и связана со всеми сторонами вашей жизни в целом. Давайте посмотрим подробнее. Это нам поможет

полнее ответить на Ваш вопрос и найти причину возникновения проблемы.

Или: Я правильно Вас понял, что Вы испытываете чувство неудовлетворенности из-за непонимания, конфликтов, отсутствия радости в данной ситуации? В каких областях Вашей жизни Вы испытываете такое же чувство неудовлетворенности, нереализованности?

Или: У любой проблемы есть положительная сторона – она позволяет что-то решить. Давайте поищем преимущества, которые может принести нам этот конфликт.

Или: Предлагаю вам посмотреть на эту проблему шире и попытаться найти выход в других сферах вашей жизни.

Или: Мы обязательно решим вашу проблему, но для этого нам нужно найти резервы в других областях вашей жизни.

7.Синтез: обобщение, систематизация полученного консультантом опыта, восстановление своего состояния, переход к другой деятельности.

Методика «Четырехугольник»
1-я вершина креста судьбы. Программа
развития человека



Рис. 1 Методика «Четырехугольник» совмещенная с возрастными циклами развития [84; 110-112].

2-й этап (аттрактор). Этапы исследования проблемы семьи [16; 44; 53; 110-112].

1. Определение запроса семьи, соответствующего критериям:

а) определение уровня области исследования и уровня предмета исследования;

б) признание собственной ответственности в гипотетической негативной установке.

На данном этапе проводится психотерапевтическая беседа, между консультантом и семьей продолжает выстраиваться консультативный контакт. Консультант предлагает членам семьи подробнее описать сущность той проблемы, которую вкратце они проговорили в начале, по методикам «Четырехугольник», «Образ Я»

1-вершина. Программа (актуальная потребность).

В процессе развития у семьи формируется определенная иерархия потребностей, необходимых для его нормального существования и развития. В зависимости от периодов развития, ценностных ориентаций, наличия условий для реализации эта иерархия претерпевает изменения. Программа развития – это актуальная потребность и соответственно проблема развития. Невозможность удовлетворить базовые психологические потребности, такие как потребность, в безопасности, любви, самоуважении, идентичности и самоактуализации, ведет к глубоким внутриличностным конфликтам, болезням и разного рода невротическим расстройствам.

2-вершина. Установка.

Устойчивое отношение человека или семьи к кому-либо или чему-либо, включает в себя 3 компонента: когнитивный (система знаний об объекте установки), эмоциональный (чувства, испытываемые по отношению к объекту установки) и поведенческий (действия, предпринимаемые в отношении объекта установки) [22; 34; 110-112].

Установка - устойчивое предрасположение к определенной форме реагирования, складывающееся на основе опыта; умозаключение, содержащее в себе представление (суждение) об определенных вариантах реагирования клиентом-семьей на события окружающего

мира, отражающее причинно-следственные связи данного объекта с другими (данного объекта и мира в целом), основанное на субъективном опыте семьи и являющееся частью ее психической реальности. Установки содержат в себе убеждения, умозаключения, нормы, правила, принципы, девизы, «жизненное кредо», мнение о себе, о мире, о своих возможностях в мире, о степени влияния на мир. Установки состоят из родительских установок, посланий родителей и членов семьи, семейной системы ценностей; норм и принципов, принятых в обществе и усвоенных в детстве и юности через систему образования; ценностей национальной культуры и традиций; подкрепленных личным опытом. Установки таким образом являются основой страха.

Различают следующие типы установок:

- мнение о мире («Мир опасен», «Мир враждебен», «Мир - мое зеркало», «Мир меня любит», «Жизнь прекрасна и удивительна»);

- мнение о себе, своих качествах и своих возможностях («Я слаб и беспомощен», «Я страшилище», «С такими ногами, как у меня, замуж не выйти», «Я ни на что не способен», «Все в моих руках»);

- нравственные критерии «добра» и «зла», «хорошего» и «плохого» («Плохо быть маленьким и ненужным», «Хорошо быть молодым», «Риск благородное дело» ...)

- нормы и правила, носящие оттенок долженствования, назначением которых является адаптация человека в окружающем мире («Я должен быть лучшим, чтобы меня любили», «Все должно быть таким, как мне хочется», «Никогда нельзя терпеть неудачу, нужно делать все на «5»», «Я должен всем доказать, что я не хуже их», «Все должны меня любить», «Я должен быть достоин любви», «Поспешай не спеши», «Семь раз отмерь, один раз отрежь», «Чтобы быть здоровым, нужно закаляться»...).

Установки, сформированные в детстве, могут как помогать членам семьи в удовлетворении его потребностей, в достижении его целей, так и препятствовать этому. В первом случае установка является позитивной, во втором - негативной, т.е. препятствующей реализации запроса семьи. Как правило, за психологической помощью обращаются

клиенты с негативными установками, у которых картина мира и мнение о своих возможностях в этом мире не позволяют им достигать успеха.

В приведенной ниже таблице помещены возможные варианты негативных установок в соответствии с уровнями системы отношений человека с окружающим миром.

Таблица 6.

Возможные варианты негативных установок

Уровень системы отношений	Негативная установка человека
Материальный мир	«Жизнь опасна» «мы слабы», «мы нездоровые»
Эмоционально чувственный мир» -	«Чувствовать - опасно» «Сильные переживания не для нас»
Информационный мир	«мы глупые» «у нас ничего не получится» «мы ни на что не способны» «мы- неудачники» «успех - дело сильных»
Межличностные отношения	«От нас одни неприятности» «мы не достойны внимания, любви, уважения» «мы ничего не стоим, и, следовательно, меня всегда будут отвергать».
Мир коллективных отношений	«мы плохие» «мы никому не нужны» «мы никому не интересны»
Мир общественных отношений	«мы не имеем права» «Жизнь - игра» «мы - люди маленькие» «Бог несправедлив»
Мир общечеловеческих отношений	«Все бесполезно» «наша жизнь не имеет смысла» «мы ничего не могли изменить»

3 - вершина. Мотив.

Состояние, побуждающее и регулирующее деятельность, направленную на удовлетворение потребностей, обусловленное установкой. А.Н. Леонтьев приписывал мотиву смыслообразующую функцию так как побудителем деятельности выступает не сам предмет, а его значение для субъекта. Мотив как намерение формируется тогда, когда цель деятельности отдалена, ее действие отсрочено и

является результатом влияния потребности - с одной стороны, и интеллектуальной активности (связанной с осознанием средств достижения цели) – с другой.

Таким образом, намерение представляет собой новое функциональное образование, в котором в неразрывном единстве выступают аффективная и интеллектуальные стороны возникающего побуждения, приводящие к принятию семьей решения.

Часто потребность остается неудовлетворенной. Причинами этого могут быть:

- блокирование путей достижения цели (запреты);
- отсутствие предмета удовлетворения потребности;
- откладывание по каким-то причинам достижения цели;
- насильственное прерывание деятельности, ведущей к ее достижению (реализации намеченного).

Все это может приводить к трем вариантам:

- 1) мотив затухает естественным путем;
- 2) появляется более сильная потребность, которая подавляет по принципу доминанты прежнюю;
- 3) потребность остается и требует своего удовлетворения.

Таким образом, мотив - это то, что в данный момент времени реально побуждает действовать определенным образом, делает активность семьи целенаправленной, придает ее деятельности определенный смысл.

4 - вершина. Цель.

Конечный результат какого-либо действия, входящего в состав деятельности, направленной на удовлетворение потребности.

Поскольку любая система (человек, семья) развивается через познание и формирование: 1) программы развития: осознание миссии семьи или смысла жизни, познание и формирование «Я-концепции» (определяется по 1-й вершине четырехугольника); 2) прошлого опыта: сформированные семьей традиции, привычки, знания, умения, навыки и др. (2-я вершина); 3) настоящего опыта: формирование взаимоотношений семьи как источник движения и развития (3-я вершина); 4) будущего опыта: выстраивание стратегии и тактики развития, целеориентация системы как перспектива ее эволюционирования (4-я вершина), то модель

«Четырехугольник» позволяет выявить конфликт между этими составляющими развития и его влияние на проблему семьи.

Определение запроса семьи. Методика «Образ Я».

Данная методика показывает, каким образом консультант устанавливает иерархию исследования проблемы при психотерапевтической беседе.



Рис. 2 Методика «Образ Я» [84; 110-112].

1-я фаза «Я идеальное».

Нужно выяснить насколько не достигнутая цель и неудовлетворенная потребность значимы в жизни семьи.

2-я фаза «Я зеркальное».

Значимо понимание самим членами семьи истоков (причин) проблемы и выяснение ряда тех объяснений, которые они уже успели выстроить за это время.

3-я фаза «Я реальное».

Какие методы и способы семья уже применяла для разрешения этой проблемы.

4-я фаза «Я концепция».

Важную роль играет идентификация и вербализация проблемы. Передать словами свою проблему не так-то и легко, проблема чаще всего находится в «голове». Сам факт вербализации дает возможность критической оценки

ситуации. Высказать то, что чувствуешь, – это первый шаг в направлении контроля над чувствами.

3. Совмещение моделей «Образ Я» и «Четырехугольник»

Данный прием позволяет исследовать проблему, опираясь на характеристику каждой вершины и их включенность в стадию развития системы:

1 - я вершина «Четырехугольника» включена в 1-ю стадию развития системы и характеризует «Я-идеальное». На этой стадии раскрывается иерархия потребностей семьи по 7 уровням отношений с миром;

2-я вершина включена во 2-ю стадию развития системы- «Я- зеркальное». На этой стадии раскрывается отношение семьи к себе (в том числе адекватное или неадекватное), лежащее в основе ее системы установок, отражающих взаимоотношения «Я - Мир»;

3-я вершина включена в 3-ю стадию развития системы- «Я- реальное». На этой стадии формируется деятельностный подход семьи к жизни, ее способность к преобразению, корректировке своих планов, установок, мотивов и целей (т.е. движущих развитие факторов);

4-я вершина включена в 4-ю стадию развития системы - «Я-концепция». На этой стадии семья познает свое место в обществе, направляет плоды творчества на «службу» обществу, раскрывает программу (миссию) своего развития.

Процесс развития цикличен, и его можно представить в виде спирали Принцип системности предполагает выделение системообразующего фактора (смысла жизни, идеи, идеала и др.), который дает возможность описать внутреннюю структуру семьи [24; 28; 43; 110-112].

Таким образом, в процессе психотерапевтической беседы «собирается материал», который послужит фундаментом последующих этапов решения четырех основных задач консультирования: 1) установление симптомов проблемы; 2) установление причин проблемы; 3) нахождение эффективных способов лечения этих симптомов; 4) реализация модели нового стиля (отношения, контроля) жизни. Цикл накопления опыта психологической системы состоит из 4-х стадий:

Стадии развития системы («Четырехугольник»).	4 стадии формирования образа семьи («Образ Я»).	Вопросы для анализа
<p>1. Зарождение (формопостроение) - «Хочу» - начинается отсчет цикла, характеризует программу (идеальный образ, потребность, желания и т.д.) семьи;</p> <p>Программа развития, актуальная потребность развития, а, следовательно, и проблема развития.,</p>	<p>«Я-идеальное» – установки, связанные с представлением семьи об идеальном образе своего устремления, о том, какой она хотела бы стать – на основе уже имеющегося прошлого опыта.</p>	<p>Что вас беспокоит? О чем Вы хотите поговорить? Каков основной смысл? В чем основной конфликт?</p>
<p>2. Становление (взаимодействие) - «Могу» - характеризует установку (сформированные традиции, привычки, стиль поведения, жизненную позицию и др.); Страх, выполняющий защитную функцию и основанный на ограничивающей установке;</p>	<p>«Я-зеркальное» – установки, связанные с согласованием своего идеального образа с представлениями семьи о том, как ее видят другие.</p>	<p>Каким образом семья пытается разрешить конфликт: – активно, пассивно; самостоятельно или передает ответственность другим; – прямой агрессией Как вы сами думаете, в чем причина того, что с вами произошло?</p>

<p>3. Развитие (управление) «Делаю» – характеризует мотив, который зависит от качества взаимодействия семьи с окружающим миром, ее способности к преобразению и коррекции системы отношений;</p> <p>Внутренние ресурсы семьи. Мотив.</p>	<p>«Я-реальное» реальная оценка своих возможностей и в связи с этим – с корректировкой цели достижения, а также и тем, как семья воспринимает свои актуальные способности, роли, свой статус, т.е. с ее представлениями о том, какова она на самом деле по отношению к целям развития.</p>	<p>Что вы уже предпринимали, чтобы изменить ситуацию? Почему вы совершаете те или иные поступки? Зачем вам это нужно?</p> <p>Чего вы хотели на самом деле?</p> <p>Что приносят ваши поступки другим людям?</p> <p>Семья разрушитель или созидатель?</p>
<p>4. Реализация (синтезирующая) характеризует цель семьи, зависящую от качества приобретенного опыта.</p> <p>Обобщение и перефразирование запроса клиента через стандартную фразу «если я вас правильно понял ...»</p>	<p>«Я-концепция» – итог процесса, результат, включающий все возможные грани самосознания: стратегию, тактику, конкретные методики достижения результата и воплощение намеченного в жизни.</p>	<p>Что вы хотите получить в результате? (ваша цель)</p> <p>Какова мораль? Чему вы научились? Как этот опыт применяется в жизни?</p>

Следует отметить, что консультанты – это тоже люди, у которых ответов не больше, чем у других. Они всего лишь те люди, которые могут профессионально выслушать человека.

Поэтому консультанту не следует делать поспешные выводы, интерпретировать ситуации и возможные причины возникновения проблем. Иногда думают, что каждый раз клиент должен уходить более счастливым, чем пришел. В действительности он должен уйти более (само)уверенным в разрешении проблемы, однако с пониманием, что следует что-то менять в себе и своей жизни. Консультант не столько должен освобождать клиента от страданий, сколько должен придать страданиям конструктивное направление.

Анализ субъективной составляющей здоровья семьи: общие положения

После определения запроса семьи консультант устанавливает, как проявляются симптомы проблемы семьи. Для этого он проводит анализ субъективной составляющей здоровья семьи и выявляет конфликт «хочу – могу».

«Анализ субъективной составляющей здоровья» опирается на положения, вытекающие из научных взглядов К. Роджерса: «Я» человек – безоценочная категория»; любые отклонения от нормы есть недостаток его опыта развития; знание особенностей своего «Я» позволяет определить путь устранения этого недостатка [48; 49; 110-112].

Целью анализа субъективной составляющей здоровья является развитие состояния потребностного напряжения в направлении гармонизации психологического состояния клиента-семьи.

Задача – построение сценария возникновения проблемы (алгоритма существующего стиля жизни), сценария не здорового образа жизни (не ЗОЖ).

Субъектный уровень бытия человека и семьи объединяет различные компоненты психики и формы ее организации. Поэтому консультирование на этом этапе начинается с выявления и анализа показателей субъективной составляющей здоровья (Таблица 4). В результате диагностики определяются исходные показатели субъективной составляющей здоровья как состояния характеристик членов семьи.

Таблица 7. Характеристики субъективной составляющей здоровья семьи [27, с. 100-111; 190-206); 42; 110-112].

Характеристики	Методики диагностики характеристик
Самооценка состояния тревожности, фрустрации, ригидности, истощаемости,	«Методика самооценки психического состояния (по Г. Айзенку)»; «Методика оценки удовлетворенности физическим состоянием (модификация Гессенского опросника, адаптированного в психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева)»
Уровень сформированности представления об оздоровлении отношений; потребностное напряжение в отношении оздоровления отношений	Анкета «Уровень развития представления об оздоровительной деятельности» Анкета «Потребностное напряжение в отношении оздоровления» (анкета-1).
Психосоматический тип. Уровень удовлетворенности самочувствием по костно-мышечной и сердечно-сосудистой системе; Потребностное напряжение в отношении оздоровления	Опросник «Психосоматические типы»; «Методика оценки удовлетворенности физическим состоянием (модификация Гессенского опросника, адаптированного в психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева)» анкета «Потребностное напряжение в отношении оздоровления» (анкета-1).
«Терминальные и инструментальные ценности (ценности-цели) и «ценности-средства»), состояние агрессии, стрессонапряженности	«Методика определения стрессонапряженности и социальной адаптации Т. Холмса- Р. Раге»; «Методика ценностных ориентаций М Рокича»; «Методика самооценки психического состояния (по Г. Айзенку)»

В ходе диагностики определяется психотип членов семьи дается характеристика его проявлений во всех сферах жизни, а также выявляется, а затем интерпретируется, интенсивность эмоционально окрашенных жалоб по поводу физического самочувствия (суммарная оценка интенсивности эмоционально окрашенных жалоб по поводу физического состояния образует самостоятельный, определяющий психический статус личности); исследуется и интерпретируется целостность членов семьи, как «субъектов консультативной деятельности» через такие состояния, как

агрессивность, тревожность, фрустрация, ригидность; проводится анализ иерархии ценностей-целей и ценностей-средств, состояния потребностного напряжения в отношении оздоровления, осознаваемый путь развития и его устремления, сформированность представления о процессе оздоровления и его субъективного значения в жизни семьи.

Характеристики субъективной составляющей здоровья семьи

Состояние тревоги.

Понятие «тревога» было введено в психологию З.Фрейдом (1925). Тревога понимается как эмоциональное состояние острого бессодержательного беспокойства, являющегося результатом активности воображения в условиях неопределенности. Тревога связана с переживанием возможности фрустрации социальных потребностей. Когнитивные оценки опасности, определяют возникновение состояния тревоги, а когнитивная переоценка определяет интенсивность и устойчивость этого состояния. Особенность тревоги выражается в силе эмоциональной реакции на стрессовую ситуацию, которая значительно выше степени воздействия объективного раздражителя, вследствие чего полное, необходимое, конкретное действие блокируется и развивается апатия [34; 46; 87; 110-112]. Уровни развития тревоги Ф.Б. Березиным описаны по мере нарастания её интенсивности. Первый уровень тревоги соответствует ощущению внутренней напряженности. На втором уровне появляются гиперстезические реакции, которые либо присоединяются к ощущению внутреннего напряжения, либо сменяют его. Ранее нейтральные стимулы приобретают эмоциональную окраску, проявляющуюся как раздражительность. На третьем уровне тревоги человек переживает чувство неясной опасности. На четвертом уровне происходит конкретизация неопределенной опасности, однако объекты, связываемые с этой опасностью, необязательно являются объективной угрозой. На пятом уровне человек переживает ужас, связанный с нарастанием тревоги. Шестой уровень характеризуется тревожно-боязливым возбуждением, выраженным в паническом

поиске помощи, в потребности двигательной разрядки. Благоприятный психологический климат и рефлексия способствуют нормализации этого показателя.

Фрустрационная напряженность [34; 46; 87; 110-112].

(от лат. Frustratio – расстройство (планов), крушение (замыслов, надежд)) – психическое состояние, порождаемое переживанием недоступности цели, характеризуется отрицательными переживаниями.

Фрустрационная напряженность обозначает интенсивность проявления психофизиологических механизмов адаптации организма к фрустрирующим условиям. Очень высокая фрустрационная напряженность при адаптационных нарушениях приводит к чрезмерному усилению функционирования нервной и гормональной систем организма, следовательно, к истощению резервов. Это состояние выражается в экстрапунитивной, интрапунитивной и импунитивной формах фрустрационной напряженности.

Экстрапунитивная форма проявляется в агрессивных реакциях (раздражительности, озлобленности, упрямстве); малопластичном, стереотипном, обвинительном поведении, направленном на других людей или обстоятельства. Интрапунитивная форма характеризуется тревожностью, подавленностью, молчаливостью, чувством вины, снижением уровня притязаний, занижением самооценки. При импунитивной форме фрустрирующая ситуация воспринимается как малозначащая и легкоисправимая.

Люди со слабой нервной системой чаще проявляют интрапунитивную форму фрустрированности, люди с сильной нервной системой – экстрапунитивную форму.

Фрустратором выступает непреодолимое для человека внешнее или внутреннее препятствие (конфликты), блокирующее достижение поставленной им цели.

Фрустрационное напряжение, как правило, демобилизует человека, который либо стремится путем замещающих действий уйти от конфликтной ситуации (запрещенная или недостижимая цель выполняется мысленно или только частично, или решается похожая задача), либо вообще отказывается от деятельности. Фрустрационное напряжение

может мобилизовать человека для достижения отдаленной по времени цели, повысить силу мотивации. Даже в этом случае поведение может носить импульсивный и иррациональный характер. Поэтому необходимо в первый момент фрустрационной ситуации снизить уровень фрустрационного напряжения. Часто возникающие или длительно сохраняющиеся фрустрационные ситуации развивают агрессивность как личностное свойство, чувство вины, неуверенность, эгоцентризм, озлобленность, невротизируют, что препятствует развитию психологической готовности к оздоровительной деятельности.

Фрустрационное напряжение создает, наряду с исходной, защитную мотивацию, направленную на преодоление возникшего препятствия. Прежняя и новая мотивация реализуются в эмоциональных реакциях. Фрустрационные эмоциональные состояния проявляются в форме обиды, тревоги, разочарования, досады, гнева, уныния, печали и др. Благоприятный психологический климат, рефлексия, а также прогнозирование и моделирование способствуют нормализации этого показателя, поскольку создают безопасную ситуацию и позволяют найти решение возникшей трудности.

Ригидность (rigiditas) [34; 46; 87; 110-112].

Психическое состояние, при котором снижены подвижность, переключаемость и приспособляемость психических процессов (мышления, установок и др.) к меняющимся требованиям среды.

Уровень ригидности, проявляемой субъектом, обусловлен взаимодействием его личностных особенностей со средой, включающей степень сложности стоящей задачи, её привлекательность, уровень безопасности, монотонность стимуляции. Таким образом, благоприятный психологический климат и рефлексия, изменяя субъективную среду, способствуют нормализации этого показателя.

Истощение [14; 26; 47; 110-112].

Это психосоматическое состояние, характеризующееся снижением уровня функции органов, систем и организма в целом, вызванное длительной чрезмерной деятельностью,

незапланированным прерыванием деятельности, вынужденной бездеятельностью, непрерывным воздействием сильных эмоций. Чаще всего причиной истощения становится физическое или психическое напряжение. Поведение в состоянии напряженности утрачивает пластичность, сокращается объем внимания, нарушаются процессы восприятия и мышления, появляются лишние ненаправленные действия, снижается объем памяти и элементарных мыслительных операций.

Организм истощается, если расходует больше энергии, чем производит, в результате возникает перенапряжение нервной системы. Помимо того, нервное истощение провоцируется недостатком сна и отдыха, перевозбуждением, вредными привычками, переживаниями. Симптомы данного состояния возникают при эмоциональном «выгорании» человека, если превышен лимит нервной системы.

К симптомам истощения относят довольно многочисленные признаки как психологического, так и физического характера, среди которых можно выделить следующие:

- психосоматические расстройства: потеря аппетита, ухудшение зрения;
- усталость: ощущение упадка сил, вялость, слабость; значительное снижение физической активности человека, появление периодических головных болей;
- нарушения сна: человек не может заснуть, его сон прерывистый, часто сняться кошмары;
- раздражительность, вспышки которой становятся частыми спутниками человека, причем такая реакция может наблюдаться на все, что угодно: близких и родных людей, какие-то звуки, даже собственное поведение; с развитием состояния эти, как правило, непродолжительные эпизоды, способны проявлять себя все чаще;
- понижение самооценки: человек не ощущает уверенности в себе, проскальзывает постоянная и зачастую необоснованная критика всех своих действий, всегда присутствует настрой на неудачу, нетерпеливость, плохое настроение;

– снижение интеллектуальных способностей: умственная деятельность не приносит особых результатов, ухудшается память, человек становится рассеянным, забывчивым.

Для того чтобы снизить уровень истощения, необходимо снизить уровень тревоги и фрустрации в отношениях, научиться правильно распределять время на труд и отдых, нормализовать свой сон, для чего желательно ложиться и вставать в одно и то же время, перед сном гулять на свежем воздухе, необходимо правильно и регулярно питаться. Желательно применять методы релаксации [1; 22; 110-112].

Чем сильнее выражены переменные «тревога и фрустрационное напряжение», тем сильнее выражена переменная «истощение».

Агрессия [37; 55; 110-112].

(от лат. *aggressio* – нападение, движение в направлении фрустрирующего фактора), по мнению Л.Д. Столяренко, не только поведение, но и психическое состояние, включающее познавательный, эмоциональный и волевой компоненты. Познавательный компонент заключается в понимании ситуации как угрожающей, в видении объекта для нападения. Некоторые психологи, например, Лазарус, считают основным возбудителем агрессии угрозу, полагая, что угроза вызывает стресс, а агрессия уже является реакцией на стресс. Важен эмоциональный компонент агрессивного состояния, в котором выделяется гнев: часто в состоянии агрессии человек испытывает сильный гнев, ярость. Однако, агрессия не всегда сопровождается гневом и не всякий гнев приводит к агрессии. Агрессивные действия часто сопровождаются эмоциональными переживаниями недоброжелательности, злости, мстительности, которые далеко не всегда приводят к агрессии. Как правило, в агрессивном действии четко выражен волевой компонент: присутствует целеустремленность, настойчивость, решимость, инициативность, смелость.

Психофизическое самочувствие [37; 110-112].

Состояние психического напряжения проявляется через психофизическое самочувствие, определяет уровень удовлетворенности психофизическим самочувствием. Постоянное напряжение приводит к нарушениям сердечно-

сосудистой, костно-мышечной систем. Благоприятный психологический климат и рефлексия самочувствия способствуют нормализации данного показателя.

В показателе «*представления об оздоровлении отношений*» наиболее значима переменная «представление о конкретном результате изменения отношений».

Представление [37; 110-112].

(англ. representation, mental representation) – наглядный образ предмета или явления (события), возникающий на основе прошлого опыта (ощущений и восприятий) путем его воспроизведения в памяти или в воображении. Возникающие в результате нашей практической деятельности представления важны для всех психических процессов познавательной деятельности человека. С представлениями связаны процессы восприятия, мышления, письменной речи, память, которая хранит информацию и благодаря которой формируются представления.

Представления имеют свои особенности. Во-первых, представления характеризуются наглядностью, поскольку являются чувственно-наглядными образами действительности, воспринятыми в прошлом, воспроизведенными и переработанными; во-вторых, характеристикой фрагментарности. Ясность и отчетливость воссоздаваемого образа зависит от фиксированности внимания во время восприятия предмета; в-третьих, изменчивостью.

Представления – это обобщенные образы действительности, в чем заключается их близость к понятиям.

Представления возникают в отсутствии относящихся к ним объектов, поэтому они обычно менее яркие и менее детальные, чем восприятия, но в то же время более схематизированы и обобщены: в них отражаются наиболее характерные наглядные особенности, свойственные целому классу сходных объектов. При этом степень обобщенности представлений может быть разной, в связи, с чем различают единичные и общие представления. Единичные представления более индивидуальны и конкретны по своей наглядности, однако и в них содержится известное

обобщение, поскольку они являются суммированными образами многих восприятий отдельных объектов. В этом заключается важная познавательная роль представлений как переходной ступени от восприятия к абстрактно-логическому мышлению. В то же время представления отличаются от абстрактных понятий своей наглядностью, в них еще не выделены внутренние, скрытые от непосредственного восприятия закономерные связи и отношения, как это имеет место в абстрактных понятиях. Произвольное оперирование представлениями в процессах памяти, воображения и мышления возможно благодаря их регуляции со стороны речевой системы. Вместе с тем посредством языка происходит дальнейшая переработка представлений в абстрактные понятия.

Все вышесказанное о представлениях позволяет сделать вывод о том, что для создания устойчивых представлений о гармоничных отношениях необходима рефлексия психофизического и психоэмоционального состояния, потребностей и представлений о желаемых отношениях, прогнозирование и моделирование собственной жизни

Ценности [37; 110-112].

В широком понимании в качестве ценности могут выступать абстрактные привлекательные смыслы или ситуативные ценности М. Рокич рассматривает ценности как разновидность устойчивого убеждения в предпочтительности некой цели или способа в сравнении с иными. Многочисленные базовые ценности укладываются в две основные парадигмы: абстрактно выраженные концепции того, что наиболее желательно, эмоционально привлекательно, способно описать идеальное состояние бытия людей («свобода», «безопасность», «достаток», «смысл жизни»), либо столь же глубоко эмоционально предпочитаемый модус поведения или действий («честный», «логичный», «аккуратный»). Первые определения включают в себя терминальные ценности, вторые – ценности инструментальные, в число которых входят, например, моральные ценности («ответственный») и ценности компетенции («логичный», «умный», «имеющий воображение»). С точки зрения функциональной,

инструментальные ценности активизируются как критерии (или стандарты) при оценке и выборе только поведения, действий, а терминальные – при оценке и выборе, как целей деятельности, так и допустимых способов их достижения.

Таким образом, ценностно-смысловая сфера личности занимает место на пересечении мотивационной и мировоззренческой структур сознания. Ценностно-смысловая сфера – это ядро личности.

Состояние агрессии и система ценностей связаны между собой, поскольку оценить ситуацию как угрожающую и вызывающую стресс можно только исходя из системы ценностных ориентации. Повышение агрессии является реакцией на стресс. Соответственно, чем более альтруистически, духовно направлены ценности, тем ниже возможность оценить ситуацию как угрожающую и, следовательно, ниже уровень агрессии. Благоприятный психологический климат и рефлексия состояния, потребностей и ценностей способствует нормализации показателя агрессии.

«Анализ субъективной составляющей здоровья» включает в себя диагностику, анализ, интерпретацию и систематизацию показателей субъективной составляющей здоровья, что позволяет выявить, в каких сферах жизнедеятельности локализованы нарушения (недостаток опыта), а значит, нарушена целостность внутренней структуры субъекта оздоровительной деятельности [27; 33; 35-37; 110-112]. Все это дает возможность наметить пути восстановления её целостности, то есть достичь состояния комфорта

Поскольку причины «Не ЗОЖ» находятся в неадекватном взаимодействии с самим собой, в личностных особенностях, то человека необходимо поддерживать в осознании этого, настроить на изменения и поддерживать в изменениях. На этой стадии консультирования происходит снижение уровня эмоционального напряжения, появляется чувство защищенности, легкость контакта.

Результатом стадии консультирования «Анализ субъективной составляющей здоровья» является, выявление конфликта между «хочу» и «могу» клиента; определение его

реального запроса: выявление актуальной потребности в конкретной сфере жизнедеятельности и признание своей ответственности в гипотетической негативной установке, блокирующей реализацию этой потребности.

Модель мира членов семьи. Формулирование реального запроса семьи.

Мы рассмотрели, как в процессе диагностического этапа консультирования «собирается материал», который позволяет установить симптомы проблемы семьи, но для реализации модели нового стиля жизни семьи еще необходимо установить причины проблемы и найти эффективные способы ее разрешения. Для того чтобы выполнить эти задачи нужно определить модель жизни семьи и сформулировать ее для семьи и выявить реальный запрос семьи. Тогда семья понимает, что следует менять в себе и своей жизни.

На стадии «Выявление препятствий в реализации запроса семьи» первого диагностического этапа консультирования и происходит исследование модели мира семьи и формулирование реального запроса.

Оценка модели мира семьи.

Цель. Уточнение реального запроса семьи.

Задачи этапа.

1. Определить область исследования.
2. Уточнить предмет исследования.
3. Выявить стереотипное поведение и сформулировать гипотетическую негативную установку, блокирующую реализацию запроса клиента-семьи.

Результатом первичной психологической беседы становится триада: реальный запрос клиента (предмет исследования) - актуальная для клиента сфера жизнедеятельности (область исследования) - гипотетическая негативная установка, блокирующая реализацию запроса.

Область исследования определяется уровнем запроса клиента-семьи в системе универсальных отношений с окружающим миром [36; 84; 110-112].



Рис. 1. Определение области исследования [84; 110-112].

Предмет исследования - наиболее осознаваемая семьей актуальная потребность; то, через что она может реализовать запрос.

2. Определение реального запроса.

1. Реальный запрос клиента-семьи устанавливается посредством уточняющих вопросов.

2. Уточняющие вопросы определяются стадией цикла первичной психологической беседы.

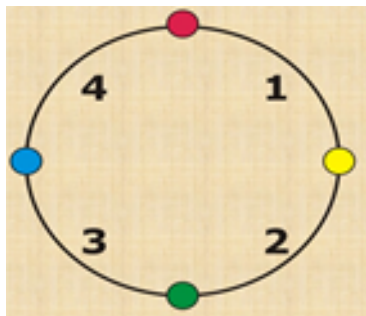


Рис.2. Схема стандартных вопросов в процессе уточнения запроса клиента (см. модель «Образ Я») [84; 110-112].

1-я стадия. «Я-идеальное» - первичный запрос Что вас беспокоит?

2-я стадия. «Я-зеркальное» - жалоба клиента.

Как вы сами думаете, в чем причина того, что с вами произошло?

3-я стадия. «Я-реальное» - стереотипное поведение. Что вы уже предпринимали, чтобы изменить ситуацию?

4-я стадия. «Я-концепция». Обобщение и перефразирование запроса клиента через стандартную фразу «если я вас правильно понял..»

Первоначальное предъявление клиентом-семьей запроса не всегда отражает суть его проблемы. Все богатство и разнообразие запросов клиентов может быть сведено к четырем основным стратегиям их отношений к ситуации. Клиенты могут хотеть:

- изменить ситуацию;
- изменить себя так, чтобы адаптироваться к ситуации;
- выйти из ситуации;
- найти новые способы жить в этой ситуации.

Все остальные запросы (типа: «я хочу, чтобы он (она, они, это) изменился, тогда мне станет легче») не являются конструктивными и их переформулировать от первого лица каждого члена семьи без упоминания 2- го и 3-лица, используя методику перефразирования. Для дальнейшей работы консультант предлагает членам семьи подробнее описать сущность того запроса, который вкратце он проговорил в начале беседы (или обозначил в регистратуре при оформлении времени приема). Дальнейший рассказ клиента-семьи о своей проблеме можно определить, как «жалобу», которая позволяет получить более подробную информацию для дальнейшей работы. Как правило, проблема - это то, что семья хотела бы, но не может изменить. Проблема возникает из-за невозможности разрешить трудности и противоречия, возникшие в данной ситуации, средствами наличного знания и опыта. Это состояние у членов семьи проявляется в виде симптома или стереотипного поведения. Оно же является областью запроса клиента-семьи.

На этом этапе консультант вместе с клиентом проясняет запрос, выделяет в жалобе клиента стереотипное поведение и помогает клиенту установить реальный запрос, определяющий особенности психологической помощи.

В результате можно выделить этапы исследования проблемы при психотерапевтической беседе.

Этапы исследования проблемы.

Стереотипное поведение.

Стереотипное (симптоматическое) поведение - неконструктивное поведение, включающее в себя стереотипное переживание, стереотипное мышление, стереотипные установки, которые приводят к появлению и развитию психологической проблемы [36; 78-80; 84; 110-112].

Различают четыре типа наиболее часто встречающихся паттернов (шаблонов) неконструктивного мышления. Когда человек сильно расстроен или совершает неразумные поступки, почти всегда можно выявить у него один или несколько таких паттернов: обвинение людей или себя, завышение требований, нагнетание страха, обесценивание важности происходящего.

1. Обвинение людей или себя, или, как иногда говорят при популяризации психологических знаний, «мысли-обвинители»: «Все из-за нее... Если бы не он... Все потому что он плохой друг... Это я во всем виноват... Нет мне прощения»

2. Завышение требований («мысли-обязатели»): вместо описания своих ожиданий человек предъявляет повышенные требования к себе и другим: «Я должен быть решительнее... Надо было мне сказать не так... Я был обязан это предотвратить» или «Он был обязан хранить секрет... Он должен быть аккуратнее, внимательнее, добрее...»

3. Нагнетание страха, преувеличение важности: «А вдруг... Будет ужасно, если... Я просто ненавижу, когда... Меня выводит из себя, когда... Это невыносимо, что...»

4. Обесценивание важности происходящего, самооправдание: «Ну и что? Меня это не волнует... Мне не важно... Кому какое дело...»

Три первых шаблона неконструктивного мышления вызывают негативные, разрушающие переживания. Четвертый блокирует разрядку стресса, побуждая игнорировать его наличие. Такой стиль поведения оказывается особенно разрушительным людьми, поскольку разрушающие переживания, снимающие стресс, не находят выхода, а иные способы разрядки не применяются. Кроме того, окружающие могут не догадываться о чувствах и мыслях, переполняющих этого человека, и не принимать их во внимание. По этой причине в психотерапевтической практике подавленным чувствам и мыслям уделяют особое внимание.

Наиболее часто встречающиеся негативные установки, блокирующие реализацию запроса клиента-семьи:

1. Причина всего происходящего с нами ~ наши чувства и поступки ~ наше ужасное прошлое (объяснение неудач событиями прошлого, не оказывающими реального влияния на данный момент).

2. Все должно быть таким, как нам хочется. Если этого не произойдет, нам этого не перенести! (инфантильные ожидания, основанные на «принципе удовольствия»).

3. Никогда нельзя терпеть неудачу, нужно делать все на «5» (перфекционистские тенденции: чрезмерно высокие требования к себе в бизнесе, учебе, спорте, сексе, отношениях и т.п.).

4. Все наши неприятности из-за плохих людей. Если с нами произойдет что-то из перечисленных выше неприятностей (нас не будут любить и уважать, нас постигнет неудача, все пойдет не так, как хочется, или с нами поступят несправедливо), мы всегда будем сваливать вину на кого-то другого (тенденции обвинять других, предъявляя к ним завышенные требования).

5. Все должны нас любить. Будет невыносимо, если те, кто важен для нас, не одобряют наших поступков или откажут нам (следствие слишком сильного беспокойства по поводу мнения окружающих).

6. Если ни к чему не относиться серьезно, не придется огорчаться (постоянное обесценивание происходящего).

7. У каждой проблемы есть единственное наилучшее решение, и нам нужно его найти немедленно! (могут отвергаться «неидеальные» решения, которые могли бы привести к позитивным последствиям).

8. На свете не должно быть плохих людей и обстоятельств. Если нам все же придется столкнуться с ними, то это нас очень сильно расстроит (например, возмущение по поводу «неправильного» поведения кого-то).

Если семья, имеющая подобные убеждения, сталкивается с фрустрирующей ситуацией, ход ее мыслей неизбежно приобретает неконструктивный характер.

Можно выделить 4 элемента стереотипного поведения: непосредственно стереотипное поведение, стереотипное переживание, стереотипное мышление, стереотипная установка, запускающая стереотипное поведение в целом.

Пример. Рассказ члена семьи: «Я всегда опаздываю на работу. Бегу на работу и каждый раз боюсь, что меня снова будут ругать: начальник будет орать, снимет премию, коллеги будут усмехаться. Я чувствую себя хуже всех».

Элементы стереотипного поведения	Слова клиента	Интерпретация консультанта
Неконструктивное (стереотипное) поведение	Я всегда опаздываю на работу.	Постоянные опоздания.
Соответствующие этой реакции разрушающие переживания - стереотипное переживание	Бегу на работу и каждый раз боюсь, что меня снова будут ругать.	Страх быть отвергнутым.
Шаблон (паттерн) неконструктивного мышления - стереотипное мышление	Начальник опять будет орать, снимет премию, коллеги будут усмехаться.	Нагнетание страха (все время нервничаешь и торопишься).
Стереотипная установка, запускающая стереотипное поведение	Я чувствую себя хуже всех.	Все должны меня любить. Будет невыносимо, если окружающие не одобряют моих поступков.

Пример. Каждый раз, когда меня просят провести что-нибудь, сделать важное для всей семьи, я заболеваю в

последний момент. Так обидно, ведь так хочу помочь, мечтаю... Столько времени, сил вкладываю. Так, видимо, на роду написано

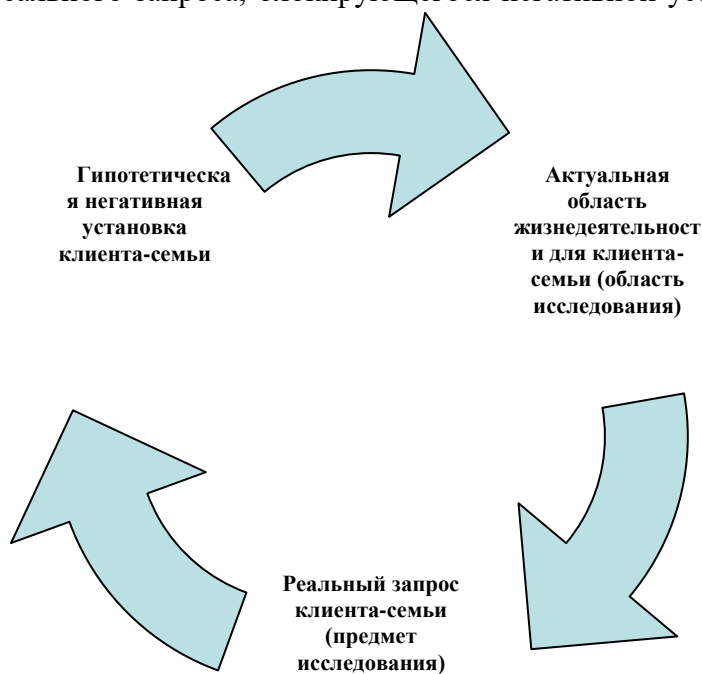
Элементы стереотипного поведения	Слова клиента	Интерпретация консультанта
Неконструктивное (стереотипное) поведение	Я заболеваю	Проявление симптома на физическом уровне
Соответствующие этой реакции разрушающие переживания – стереотипное переживание	Обидно	Внутренняя неудовлетворенность
Обнаруженный шаблон (паттерн) неконструктивного мышления – стереотипное мышление	Хочу помочь, мечтаю... Столько времени, сил вкладываю	Вкладывание ресурса без достижения результата
Иррациональные установки, запускающие реакцию – стереотипные установки	Так, видимо, на роду написано	Я не властна над своей жизнью, маленький человек

Психологическая проблема - реальный запрос клиента.

Психологическая проблема - это осознание субъектом невозможности разрешить трудности и противоречия, возникшие в данной ситуации, средствами наличного знания и опыта. Объективная постановка запроса - это важная часть процесса консультирования. Именно этот запрос будет проходить лейтмотивом через все консультирование и способствовать сохранению логики в выстраивании иерархии причин. В процессе консультирования клиент-семья раскрывает перед консультантом многие стороны своей жизни. Перед консультантом возникает опасность утонуть в жизненных перипетиях клиента-семьи. Правильно поставленный запрос в начале консультирования помогает консультанту не заблудиться в психологической реальности

клиента-семьи подобной непроходимому лабиринту. Уточнение запроса является первым шагом на пути к решению жизненной проблемы. После конкретизации запроса семьи можно переходить к следующему этапу консультирования - поиску причин, которые лежат в основании указанной семьей проблемы [79-82; 94; 93; 110-112].

Результатом консультирования является вербализация членами семьи (через перефразирование консультантом) реального запроса, блокирующегося негативной установкой.



Таким образом, выявляется конфликт «реальный запрос - гипотетическая негативная установка»,

В процессе консультирования у консультанта возникает гипотеза о том, какая негативная установка блокирует реализацию запроса семьи. На следующих этапах консультирования эта гипотетическая установка будет уточняться и конкретизироваться. Консультанту

рекомендуется перефразировать запрос семьи, учитывая результаты данного этапа консультирования.

Схема перефразирования запроса клиента-семьи при переходе следующая:

- стандартная фраза перефразирования;
- реальный запрос клиента (предмет исследования);
- актуальная для клиента сфера жизнедеятельности (объект исследования);
- гипотетическая негативная установка, блокирующая реализацию запроса.



Например, «Я вас правильно понял (стандартная фраза техники перефразирования), вы хотите найти достойную вашим профессиональным интересам работу (реальный запрос клиента – предмет исследования), чтобы найти «свое» место в обществе (актуальная для клиента сфера жизнедеятельности - область исследования), но боитесь, что

у вас ничего не получится (гипотетическая негативная установка, блокирующая реализацию запроса)?

Для определения уровня области исследования и уровня предмета исследования можно обратиться к информации об иерархии ценностей (ресурсов).

Таким образом, на этом этапе происходит:

1. Выявление конфликта клиента (хочу - не могу).
2. Определение реального запроса, соответствующего критериям:
3. Определение уровня области исследования и уровня предмета исследования;
4. Признание собственной ответственности в гипотетической негативной установке.

АНАЛИЗ СТЕНОГРАММЫ КОНСУЛЬТАЦИИ НА ОСНОВЕ МОДЕЛИ «ОБРАЗ Я»

(консультация семьи с неконструктивным запросом)

Кто говорит	Содержание сообщения	Анализ консультации
Кс	Добрый день. Проходите, пожалуйста, усаживайтесь поудобнее.	Демонстрация доброжелательности и заинтересованности
Кл	Здравствуйте. Садятся.	
Кс	Меня зовут (И.О.). А как Вас?	Знакомство снимает напряжение и располагает к беседе
Кл	Меня зовут...	Члены семьи представляются
Кс.	Что вас привело?	Уточнение первичного запроса
Кл	Я очень беспокоюсь за мужа: он так много работает, постоянно поздно приходит домой, весь уставший... Посоветуйте, что мне с этим делать? Муж невербально выказывает раздражение.	Неконструктивный запрос (манипулятивный запрос).
Кс.	Уточните, пожалуйста, на что это влияет?	Уточняющий вопрос с целью переориентации клиента с проблемы объекта на свой запрос. Тем самым консультант преобразовывает манипулятивный запрос клиента в конструктивный

Кл	Прежде всего, на его здоровье: он стал раздражительнее, у него не хватает времени ни на меня, ни на ребенка, у него даже нет сил, чтобы поговорить со мной. Муж невербально выказывает раздражение	Составная непонятная жалоба.
Кс	Я правильно вас понял, что вас беспокоят ваши отношения с мужем в связи с его постоянной занятостью?	Перефразирование запроса с целью его перевода из разряда непонятной жалобы и определения области исследования.
Кл	<i>Наши отношения?</i> (пауза) Да можно и так сказать.	Клиент оказывает сопротивление, которое проявляется в кратковременной паузе после вопроса. Муж кивает, улыбаясь
Кс	Что вы чувствуете, когда у мужа нет сил, чтобы с вами поговорить?	Уточнение эмоционального состояния, клиента (ключевое событие «у него нет сил, чтобы поговорить со мной»).
Кл.	Я чувствую себя виноватой, потому что он вынужден так много работать, чтобы содержать нашу семью. Ведь я домохозяйка.	Понимание самим человеком истоков (причин) проблемы и ряд тех объяснений, которые человек уже успел выстроить.
Кс	А как вы относитесь к самой профессии «домохозяйка»?	Уточняющий вопрос на неконкретное слово «домохозяйки»
КЛ	Жена. «Работы-то по дому очень много, но она никому не видна и не приносит доходов». Муж. «За дом я спокоен, можно отдохнуть»	Клиенты проговаривают свои установки (или утверждения, жесткие правила).
Кс	Вы так думаете?	Конфронтация, направленная на осознание клиентами природы своих установок.
Кл	Жена. «Ну, да! Он приходит, когда уже все сделано. Говорит, что от меня одни расходы, но расходы на него тоже. По дому много работы, кто же это оценит?» Муж. «Да я ценю, просто надо быть экономнее....лучше	Стереотипное поведение (упрек оправдание), в котором звучат ключевые слова «оценит», «планировать», указывающее на реальный запрос клиентов

	планировать..».	
Кс	А что, по-вашему, должно произойти, чтобы он оценил? А что, по-вашему, должно произойти, чтобы она планировала?	Перефразирование запроса с целью: а) уточнения запроса; б) перевода непонятной жалобы в проблему сферы межличностного (семейного) взаимодействия.
КЛ	Жена. «Вот если бы я работала, зарабатывала не меньше его, то он бы считался со мной». Муж. Вот если бы она работала, зарабатывала, то бы поняла бы меня и экономно планировала бюджет ».	Реальный запрос семьи
Кс	Правильно ли я вас понял, чтобы вы ценили труд друг друга, вам(жене) необходима реализация в профессиональной деятельности?	Определение проблемной зоны клиента с целью установления реального запроса клиента.
Кл.	Муж и Жена. Да... (пауза), Но это все так сложно... (пауза)	Клиент-семья оказывает сопротивление, которое проявляется в кратковременной паузе после вопроса.
Кс	Не могли бы вы уточнить, в чем заключаются сложности?	Уточняющий вопрос (стратегический)
Кл.	Жена. «Я давно не работала по профессии, боюсь, что не справлюсь, да и кто по дому всё, кто делать будет». Муж кивает в знак согласия.	Вербализация клиентом реального запроса
Кс	Жена. Я правильно вас понял(а), вы хотите профессиональной реализации, чтобы наладить отношения с мужем, но не знаете, как это сделать?	Перефразирование реального запроса клиента
Кл.	Жена. «Да». Муж удивлен.	Переход к следующему этапу.

Технология личностного развития «Психология образа»» и определение смысла жизни членов семьи.

Для формирования нового стиля жизни семьи необходимо установить причины возникновения проблемы и найти эффективные способов ее разрешения. Для того чтобы

выполнить эти задачи нужно исследовать «Я- концепции» членов семьи и семьи в целом (технология личностного развития «Психология образа») для того чтобы выявить негативные установки семьи и определить смысл жизни членов семьи и смысл жизни семьи в целом. Подробно эта технология рассмотрена в 3 главе.

Содержанием данного этапа является психологическая работа с «Я-концепцией» и «жизненным сценарием», как системообразующими факторами образа жизни [31; 110-112].

Условием развития этой стадии консультирования являются: «ситуация доверия», субъект-субъектные отношения, рефлексия, прогнозирование и моделирование.

Задачи данного этапа включают следующее:

- изучить «Я-концепцию» и смысл жизни как системообразующие факторы, которые дают возможность описать субъектность клиента-семьи;
- исследовать этапы и условия формирования и развития негативной установки и ограничивающего сценария (Не ЗОЖ);
- изменить ограничивающую установку и создать новый сценарий здорового образа жизни (ЗОЖ).

Для решения этих задач применяется технология личностного развития «Психология образа».

Технология личностного развития «Психология образа».

Состоит из трех этапов:

- I этап – исследование «Я-концепции»;
- II этап – исследование технологии взаимодействия;
- III этап – метафоратерапия: сказкотерапия.

На этом этапе консультирования мы интерпретируем жизненный сценарий семьи: трансформируя негативную установку в позитивную меняем жизненный сценарий в соответствии с «Я - идеальным» клиента-семьи и ее смыслом жизни.

Исследование существующих приоритетов развития отношений в семейной системе. Модель «Не ЗОЖ».

Мы исследовали «Я- концепцию» и смысл жизни членов семьи и семьи в целом (технология личностного развития «Психология образа») как системообразующих факторов

образа жизни и выявили таким образом причины возникновения проблемы. Но для того чтобы наметить способы ее разрешения необходимо выявить с какими препятствиями сталкивается семья в реализации своего запроса и как эти препятствия приводят к формированию конкретного проблемного («Не-ЗОЖ») сценария жизни [1; 45; 92; 93; 110-112]. Это происходит в рамках выявления препятствий в реализации запроса семьи - «Какие препятствия вы видите на пути реализации вашего запроса?» Исследование сценария нездорового образа жизни – «Не-ЗОЖ» с опорой на ключевые слова).

1. Выявление препятствий в реализации запроса семьи

На данном этапе консультант опирается на универсальные законы развития, которые являются, с одной стороны, методологической (а значит профессиональной) помощью для консультанта, с другой стороны, конструктивным методом диагностики и коррекции (подробно прописано в модуле 1 лекция 2).. Этот этап консультирования проявлен не в такой строгой последовательности, как другие, он, скорее «лейтмотив» или основа всего процесса консультирования.

Каждого человека или семью можно рассматривать как систему и любую проблему можно рассматривать как систему, что предполагает наличие универсального фундамента и комплекса причин, порождающих ее. Диагностика заключается, прежде всего, в том, что система (человек) нарушает универсальные принципы системообразования (структуру, связи, процесс развития) и отклоняется от траектории своего развития (тип динамики: экстенсивное, интенсивное развитие, деградация, стагнация, распад и др.).

В тоже время, необходимо помнить, что не бывает двух одинаковых семей, а значит и двух одинаковых проблем. Каждая проблема развивается и существует в контексте уникальной судьбы. Поэтому консультанту, с одной стороны, помогают знания универсальности развития, с другой стороны, необходимо проявлять и развивать творчество, чувствительность, эмпатию.

Каждая проблема – это констелляция чувств, мыслей и интенций членов семьи. Поэтому их можно разрешить, изменяя (совершенствуя) стиль жизнь – образы, отношения, внутреннюю ориентацию и пр. Сложность в том, что у человека часто возникает соблазн обвинить окружающий мир в своих проблемах, он думает: «Окружение – вот причина всех моих трудностей». Это неконструктивное направление мыслей. Расстройство в одной сфере, как правило, вызывает нарушения и в других сферах [82; 99; 110-112].

Понимание универсальных законов развития позволит консультанту более полно раскрыть причины существующих жизненных трудностей и стоящие перед семьей задачи развития [36; 84; 110-112]. Подробнее универсальные законы развития рассмотрены в 1 главе

1. Закон полярности (принцип декомпозиции или закон единства и борьбы противоположностей).

Данный принцип позволяет выделить основные правила (детерминанты) развития семьи как психологической систем. Основные положения:

-В любой ситуации есть 50% личного вклада, и пока все механизмы защиты членов семьи будут работать на отрицание этого факта, либо использовать выгодный арсенал оправданий – толку будет мало. Системная новизна данного подхода к восприятию проблемы состоит в том, что необходимо сделать нечто с самим собой. Прежде, чем изменять мир и людей вокруг, нужно изменить себя.

-В любой ситуации есть не только отрицательные стороны, но и положительные, дающие опыт развития, стимулирующие человека к новому качеству жизни. Это, прежде всего, взгляд с новой стороны на проблему. Любая односторонность делает из членов семьи либо пессимистов, предрасположенных к депрессии и стрессам, либо оптимистов, легко впадающего в легкомыслие. Золотая же середина – это путь в лоне творческого конфликта, с его уникальной неповторимо заманчивой красотой к познанию.

- Проблема, связанная с реализацией потребностей, указывает на конфликт этой потребности с внутренней установкой, блокирующей реализацию данной потребности.

-Другая универсальная проблема в семейных отношениях – нарушение связей: доминирование и подчинение.

Доминирование.

Односторонность взаимодействия, когда человек более предрасположен к личному проявлению – он ярок, динамичен, инициативен, предлагает везде и всем помощь, несет информацию и т.д., но в тоже время слабо слышит окружающий мир, истинный запрос людей вокруг. Жертвенность он понимает, как действие героя или помощь, где, отдав – получаешь взамен «благодарность». В этом случае доминирование экстравертивной направленности автоматически активизирует другую: создаются условия в жизни человека для познания опыта интровертивной направленности и заведомо здесь, в этой паре противоположностей будут скрываться проблемы (взаимодействия) человека.

Подчинение.

Существует другая односторонность, когда человек растворяется в других, слушает мир и ждет от него указаний, скромно выжидая «своего выхода на сцену жизни». Он не доверяет себе, своим силам, способностям, боится разрушить установленный кем-то порядок вещей, изменив их ритм, темп, динамику. Помогая и отдавая себя всего на служение даже самым прекрасным идеалам, он подсознательно слагает с себя ответственность – ответственность за всё, что происходит вокруг него. В этом случае всегда будет страдать другая сторона его личности – проявление яркой, инициативной индивидуальности. Внутренний «творец» будет находиться в тисках страхов, бытовых стереотипов и мнимых идеалов. Над этим «драконом» человек будет вынужден одержать победу, а преобразившись, получить вознаграждение – новое качество личности, а значит открыть новую дверь своей судьбы.

2. *Закон преемственности и подобия (диалектический закон отрицания отрицания).*

Эта закономерность в развитии семьи как психологической системы позволяет консультанту быть уверенным в том, что проблема, на которую указала семья, существует на всех уровнях (7-ми уровнях)

жизнедеятельности, только в разных формах, качествах и степени ее проявления.

На разных уровнях взаимодействия с миром и разных циклах развития семья будет использовать определенный (индивидуальный) алгоритм поведения и отношения к ситуации. Указанное правило помогает в консультировании тем, что в ходе психологической беседы быстрее и точнее можно определить проблему и пути ее разрешения, создать условия для рождения инсайта. Закон «преемственности и подобия» предполагает наличие 7 уровней жизнедеятельности семьи. Поэтому характеристику проблемы можно составлять, исследуя со стороны:

- 1) базовых потребностей: быта, здоровья и т.д.;
- 2) эмоционально-чувственной сферы: эмоциональных отношений и чувств;
- 3) интеллектуального развития: способностей, навыков, умений;
- 4) межличностных отношений: семейных, родственных, отношений с друзьями и знакомыми;
- 5) профессиональной адаптации и отношений в трудовом коллективе;
- 6) ценностей культуры личности (мировоззрения): особенностей восприятия (в течение жизни) окружающего мира, понимания «кто являлся(ется) учителем (ями) в жизни; особенностей процесса обучения и воспитания;
- 7) целеориентаций семьи: стратегия и тактика (долгосрочные, как смысл жизни, и краткосрочные).

3. *Закон причинной обусловленности (принцип детерминизма или диалектический закон сохранения энергии).*

Всем явлениям и событиям есть объяснение, т.к. каждое из них (в том числе и проблемы) детерминировано (обусловлено) суммой причин. Чтобы изменить деструктивное воздействие на развитие семьи, необходимо понять комплекс причин, обусловивших данное влияние. Сумма причин, поддерживающих симптоматическое состояние семьи связана с разрывом между желаемым и достигнутым результатом. Причины, поддерживающие

симптоматическое состояние клиента возникают на всех 7 ми уровнях взаимодействия с миром и в разных циклах.

От семьи в данном случае требуется воспитание ответственного отношения к себе и своей жизни, так как необходимо: 1) осознать необходимость изменений; 2) найти силы к трансформации непродуктивного образа жизни; 3) принять ответственность за результаты, полученные в прошлом, настоящем, так и в будущем.

4. Закон цикличности: цикличность накопления опыта в динамике единого и непрерывного процесса развития.

Поскольку система любой природы (в том числе и психологической) находится в постоянном движении, изменении, переходит от одних устойчивых состояний к другим – это, в свою очередь, обязывает рассматривать систему как развивающуюся: последовательно проходящую фазы, стадии и этапы своего становления и развития сущностных характеристик. Баланс между активной (давать) и пассивной (брать) фазами отношений – залог гармонии.

Основная причина, блокирующая достижение результата соответствует одной из 4 стадий формирования «Образа Я»

Проблема:

- членам семьи сложно начинать дела - нарушение на 1-ой стадии («Я-идеальное» – установки, связанные с представлением человека об идеальном образе своего устремления, о том, каким он хотел бы стать; программа развития, актуальная потребность развития);

- сложно изменять свои установки, мотивы, корректировать направление поиска, слушать советы, анализировать свои недостатки и недочеты - нарушения на 2-ой стадии («Я-зеркальное» – установки, связанные с согласованием своего идеального образа с представлениями семьи о том, как ее видят другие. Страх, выполняющий защитную функцию и основанный на ограничивающей установке);

- у семьи могут появляться сложности с последовательным овладением каким-либо навыком, движением к результату, удерживание цели и модели желаемого, дисциплинированностью или трудолюбием и постоянством на - нарушения на 3-ей стадии («Я-реальное» –

установки, связанные с реальной оценкой своих возможностей и в связи с этим – с корректировкой цели достижения, а также и тем, как семья воспринимает свои актуальные способности, роли, свой статус, т.е. с его представлениями о том, какова она на самом деле; внутренние ресурсы семьи; мотив);

- сложно делать выводы и новую перспективу развития. - нарушения на 4-ой стадии («Я-концепция» – итог процесса, результат включающего все возможные грани самосознания: стратегию, тактику, конкретные методики достижения результата и воплощение намеченного в жизни).

Соединяя данное правило с правилом «преemptственности и развития», консультант получает психологический «материал» (в том числе ряд наводящих вопросов), который поможет клиенту самому увидеть проблему и прийти к осознанию (инсайту).

5. Закон альтернативности («свободы выбора»)

Подчеркивает свободу выбора семьей направления развития. Любая семейная проблема результат выбора семьи; решение проблемы начинается с изменения отношения к происходящему; благополучие семьи зависит от способности брать ответственность за себя.

Эффективное консультирование – это процесс, который выполняется вместе с клиентом, но не вместо клиента. Консультант несет ответственность только за сам процесс консультирования, но не настаивает на изменении клиентом стиля жизни. Это сугубо личный выбор самого человека.

Принцип системности предполагает выделение системообразующего фактора (смысла жизни, идеи, идеала и др.), который дает возможность описать внутреннее строение системы отношений семьи. Здесь можно использовать такие вопросы, как: зачем, для чего, какой смысл, почему так, а не иначе, к чему стремитесь.

Выявленные препятствия, с которыми сталкивается семья в реализации своего запроса приводят к формированию конкретного проблемного («Не-ЗОЖ») сценария жизни. Далее рассматривается методика его анализа.

Сценарий «Не ЗОЖ» [1; 45; 92; 93; 110-112].

Консультант проводит опрос клиента-семьи через вопросы (наводящие) с целью:

1) определить сценарий «не ЗОЖ» или сценарий существующих у семьи отношений на каждом из 7-ми уровней ее пространства жизнедеятельности, характеризующие суть проблемы;

2) установить триаду приоритетов (личности, коллектива, общества), влияющих на возникновение проблем в развитии семьи. Жизнь человека формируется на 7-ми уровнях системных отношений, поэтому и опрос строится по 7-ми уровням жизненных обстоятельств. При этом консультант понимает, что семья рассказывает о своих проблемах в той очередности, которая соответствует степени их значимости для него. А потому строится причинно-следственная цепочка, в которой одна проблема влечет за собой другую.



Рис.1 Схема очередности указываемых проблем клиента при опросе по 7-ми уровням системы отношений [84; 110-112]

Эта цепочка представляет собой «клубок намотанных проблем», ведущих в результате к тому исходному состоянию, которое позволит устранить проблему, а берет

начало с той проблемы, с которой семья пришла к консультанту. И консультанту предстоит размотать в обратном направлении этот «клубок» причинных факторов, повлиявших на возникновение проблемы.

Таким образом, консультант вместе с клиентом-семьей моделирует альтернативные варианты отношения человека к жизни, более перспективные формы поведения, расширение мотивационной сферы личности и др.

На этом этапе можно начать со слов: «Расскажите, пожалуйста, в каких жизненных обстоятельствах вы также испытывали трудности в решении указанных ранее вопросов; в отношениях с кем еще у Вас возникает подобное напряжение? (с друзьями, с коллегами по работе, родными, соседями и т.д.)»

На этом этапе характерны такие вопросы:

«Кто», «Что» – вопросы ориентированы на факты (дают возможность фактологических ответов).

«Как» – вопрос ориентирован на внутренний мир человека, его поведение.

«Почему?» – вопрос ориентирован на установление причинных связей, однако, вопрос нередко провоцирует защитные реакции клиентов, так как человеку порой трудно объяснить причины своих поступков.

Примеры наводящих вопросов: «Как вы думаете, почему возникла эта проблема? С чем связана ваша проблема? В чем (где еще) проявляется ваша проблема? В каком возрасте впервые это началось и с чем было связано? Вы не могли бы назвать причины, которые вызвали эту ситуацию? Скажите, это могло бы случиться в других жизненных ситуациях? Не могли бы описать окружающую вас обстановку (описать отношения в семье, с родственниками, соседями, на работе, в коллективе, в обществе)?

На этом уровне следует избегать интерпретаций, т.к. чем она точнее, тем больше возникает сопротивления и механизмов защиты. Необходимо помнить, что консультант лишь создает условия для катарсиса и инсайта.

Возможен и более простой вариант построения сценария возникновения проблемы:

Консультант может заменить опрос семьи ее диагностикой. Для этого консультант демонстрирует членам семьи схему (анкету) 7-ми уровней отношений, на каждом из которых просит отметить его те причины или порядок возникновения конфликтных обстоятельств, которые повлияли на возникновение названной клиентом-семьей проблемы. Для семейного консультирования выбираются только те причины, которые совпадают у всех членов семьи. Возможно также упростить задачу членам семьи. Для этого необходимо попросить их только отметить на 7-ми уровнях существующие у них проблемы. Порядок, в котором члены семьи отметят проблемы, и является сценарием возникновения и осознания проблем семьи.

Критерием перехода к следующему этапу консультирования является вербализация членами семьи (через переформулирование консультантом) исходной установки (негативной), блокирующей реализацию запроса семьи.

«Реальный запрос клиента - негативная установка клиента» [36; 110-112].

Таким образом, на данном этапе консультирования определяется комплекс причин, лежащих в основе возникновения проблемы семьи, а также возможных ресурсы для реализации запроса семьи. Задавая вопросы, консультант ориентируется на рассказ клиента-семьи, в котором есть ключевые слова или ключевые фразы, отражающие содержание проблемы семьи. Как во всем тексте, произнесенном семьей, так и в каждой его фразе есть эти ключевые слова, фиксирующие тему взаимодействия во внутреннем мире семьи, событиях ее жизни. Ключевое слово в любом тексте может быть определено по следующему критерию: оно не может быть заменено синонимом. Если его заменить, то смысл всего текста или отдельной фразы нарушается. «Ключевое слово или ключевая фраза (условно можно называть «ключи») - это фиксация темы взаимодействия семьи с окружающими ее людьми, факторами ее внутреннего мира и реальной жизни. Ключами могут быть какие-то качества или действия, которые важны как символы, имеющие особую значимость для семьи. Как

правило, они отражают суть ценностной иерархии семьи, поэтому, выделив ключ в произнесенной фразе, можно определить причину, блокирующую реализацию запроса семьи на разных уровнях ее пространства жизнедеятельности.

Например, «мой отец никогда не уважал меня». Слово «уважал» невозможно заменить без искажения смысла, поэтому психолог может предположить, что оно и есть ключ к разрешению проблемы. Психолог на самом деле не знает точно, что значит для клиента «Уважение», и с помощью дальнейшего опроса выясняет это. «Уважение» - это и есть ключ, который важен для человека. Во время проведения консультации клиент может вдруг понять: «А, теперь я понял, меня никогда не уважали, ни друзья, ни жена, да и сам я себя не уважаю». Так может решиться вся его проблема.

Таким образом, во-первых, иерархия причин, блокирующих реализацию реального запроса семьи, устанавливается по ключевому слову (фразе) в ответе членов семьи; во-вторых - уровень ключевого слова определяется иерархией ценностей (ресурсов), без которых невозможна реализация запроса.

Иерархия ценностей (ресурсов):

1. Материальные ценности: быт деньги, физическое здоровье, физическая полноценность (отсутствие физических дефектов) и т.д.

2. Эмоционально-чувственные ценности: эмоции, отношение (как эмоциональная реакция, эмоциональное состояние, чувство) к чему-либо и к кому-либо.

3. Ментальные ценности: информация, знания, мысли, способности

4. Межличностные ценности: взаимодействие между людьми.

5. Коллективные ценности: коллектив, профессионализм, мастерство (как показатель признания профессиональных успехов в трудовом коллективе), деятельность и т.д.

6. Общественные ценности: время, общественный статус (место в обществе) и т.д.

7. Стратегические ценности (общечеловеческие): перспектива, цели, идеалы, смысл.

В процессе консультирования члены семьи могут употреблять понятия, которые можно рассматривать как философскую категорию, заключающую в себе обобщенный смысл, в отличие от конкретных понятий, имеющих отношение непосредственно к личности клиента. Например, творчество, свобода, ответственность, реализация, признание и др. Чтобы согласовать смысл, который вкладывают в эти понятия члены семьи, необходимо выяснить, в каких отношениях значимо для них это понятие. Важно определить, кто является их «партнером» в данной проблемной ситуации: он сам; конкретный другой человек (муж, ребенок, друг; сосед, коллега по работе, начальник (как представитель личных интересов)); профессиональный коллектив, родственники; общество; жизнь (мир) в целом и т.д. Действия человека могут оказывать влияние на различный круг людей. Например, человек, который нарисовал свой первый рисунок (тем самым, удовлетворив свою потребность в творчестве), или художник с мировым именем, чье творчество оказывает влияние на мировоззрение многих поколений людей. только учитывая данный контекст, можно определить к какому уровню системы отношений семьи относится их запрос (в частности область исследования проблемы и предмет исследования).

Например, категория «признание» может рассматриваться в следующих контекстах: признание самим собой (принятие самого себя); признание конкретного человека; признание в семье, профессиональном коллективе (как признание результатов деятельности), признание как место в обществе; признание миром как реализация смысла жизни. Для того чтобы уточнить смысл понятия, необходимо членам семьи задать уточняющий вопрос: «В отношениях с кем для вас важно ...? » Например, «В отношениях с кем для вас важно добиться признания? »; «Чье признание вы хотите получить?»; «Чье признание для вас важно? ». Ниже приведен примерный перечень ключевых слов для определения уровня системы отношений человека.

Таблица 8. Ключевые слова для определения уровня системы отношений [64; 110-112].

№	Уровень системы отношений.	Ключевые слова для определения уровня системы отношений .
1	Материальный мир	Физическая красота, физическая сила, физическое здоровье, материальное благополучие, физическая неполноценность (дефект), болезнь, нужда, бедность...
2	Чувственный мир	Радость, комфорт, душевное равновесие, спокойствие, равнодушие, переживания, волнение, печаль, депрессия, уныние, скука, тоска, гнев, злость...
3	Информационный мир	Мысли, установки, ум, интеллект, знания, информация, способности, интересы, обучение (получение знаний).
4	Межличностные отношения	Общение, внимание, взаимодействие, уважение, признание, ответственность, конфликт в отношениях с конкретным человеком или в обобщенном смысле (никому не интересен, в том числе и себе); начальник (как представитель личных интересов)
5	Мир коллективных отношений	Общение, внимание, взаимодействие, уважение, творчество, признание, ответственность, напряжение, конфликт в отношениях с коллективом; мастерство, профессионализм, профессиональная реализация, деятельность.
6	Мир общественных отношений	Уважение, творчество, признание, ответственность, напряжение, конфликт в отношениях с обществом; государство, закон, система ценностей, принципы, начальник (как представитель интересов организации), Бог, согласование, ресурсы, время, свобода, общественный статус, место в обществе, права.
7	Мир общечеловеческих отношений	Перспектива, цели, идеалы, миссия, будущее.

Для определения иерархии причин, блокирующих реализацию запроса клиента-семьи и, соответственно, существующих у них отношений на каждом из 7-ми уровней ее пространства жизнедеятельности, консультант задает вопросы с опорой на ключевые слова. Порядок ключей называют сами члены, говоря о своей проблеме. Когда работа с одним ключом завершена, консультант переходит к следующему. Такая цепочка продолжается до тех пор, пока семья не произнесет негативную установку, лежащую в основе ее «картины мира» и определяющую ее жизненную позицию, которая блокирует реализацию запроса. Например, член семьи рассказывает о том, что, когда он готовится к тосту за праздничным столом, то у него возникает страх, что над ним будут смеяться. Консультант задает вопрос с опорой на ключевое слово:

Пс.: Как вы думаете, что может у слушателей вызвать смех?

К.: Ну, во-первых, я картавлю, не произношу звук «р», поэтому речь моя звучит по-детски смешно (консультант отмечает 1 уровень иерархии причин); во-вторых, я волнуюсь и от волнения забываю, что хотел сказать, делаю продолжительные паузы, во время которых звучат разные шутки (консультант. отмечает 2 уровень); в-третьих, я не уверен, что могу связно выражать свои мысли (Пс. отмечает 3 уровень). Потом, мне кажется, что все, что я могу сказать, не может быть интересно для людей (4 уровень), так как я не могу выразить свою мысль (3 уровень). А, кроме того, боюсь, что не буду соответствовать ожиданиям гостей (5 уровень), поэтому я ощущаю, что все это бесперспективно (7 уровень).

Опираясь на ключевые слова (фразы), сказанные клиентом, можно задавать вопросы и прояснять проблемы клиента на разных уровнях его системы отношений с окружающим миром.

Пример определения уровня исследования проблемы

К. (реальный запрос): Хочу, наконец, сделать выбор, что для меня важнее, отношения в семье или моя работа, для

того, чтобы восстановить душевное равновесие, но боюсь принять неверное решение.

Консультант: (определяет 7 уровень исследования проблемы по ключевому слову «выбор»). Что мешает вам сделать выбор, определиться с перспективами?

К.: Я бы не хотела лишаться чего-либо вообще, потому что и то, и другое для меня чрезвычайно важно. Но согласовать все это мне очень сложно...

Пс: определяет 6 уровень исследования проблемы по ключевому слову согласовать. Что именно вам мешает согласовать эти две важных составляющих вашей жизни?

К.: Я не смогу без семьи и не смогу не заниматься любимым делом.

Пс: (определяет 5 уровень исследования проблемы по ключевой фразе «заниматься любимым делом») Что нужно вам, для того что бы заниматься любимым делом?

К.: Способности и знания.

(Пс. определяет 3 уровень исследования проблемы по ключевой фразе «способности и знания»).

К.: Да и материально будет сложно.

Пс: (определяет 1 уровень исследования проблемы по ключевой фразе «материально будет сложная») Как это на вас отразится?

К.: Если я не смогу реализовать себя, опять впаду в депрессию.

(Пс. определяет 2 уровень исследования проблемы по ключевому слову депрессия).

К.: А в таком состоянии я вряд ли буду ему интересна, слабая и беспомощная я никому не нужна (4). Моя мама всегда так говорила: «Слабая и беспомощная кроме матери ты никому не нужна»,

Пс: (определяет 4 уровень исследования проблемы по ключевой фразе «вряд ли буду ему интересны»).

Негативная установка клиента: «Слабая и беспомощная я никому не нужна».

На этом этапе консультирования, также, как и при определении реального запроса клиента, важным является восстановление пропущенного материала, которое может дать важные ключи к решению проблемы. Поэтому при

опросе можно использовать методiku «Пропущенная информация»

Таблица 9

Анализ стенограммы консультации на основе модели «Не - ЗОЖ»

Кто ` говорит	Содержание сообщения	Анализ консультации
Консультант в карте индивидуального приема (далее, КИП) отмечает реальный запрос клиента. В нем он выделяет ключевые слова «профессиональная реализация», которые соответствует 5-му уровню системы отношений		
Консультант	Предлагаю вам посмотреть на эту проблему шире и попытаться найти ресурсы в различных сферах вашей жизни. Какие препятствия вы видите на пути к своей реализации	Основной вопрос диагностики индивидуальных приоритетов развития и системы ценностей клиента на основе модели «НЕ-ЗОЖ».
Кл.	Жена. А дома заниматься, когда, на это нужно столько времени. Муж. Сидит со скучным видом.	Клиент объясняет причины, по которым не может реализоваться. Этот уровень обоснования для клиента является первичным (первым по порядку). Консультант отмечает 6-й уровень, выделив ключевую фразу «нет времени», которая соответствует ресурсу времени.
Консультант	Что вам необходимо, чтобы у вас появилось время для реализации вашего интереса?	Консультант ставит наводящий вопрос, отталкиваясь от ключевой фразы «нет времени».
Кл.	Жена. Ну, если бы ребенка устроили в садик, то я могла бы работать на полставки, а во второй половине	Консультант отмечает 4-й уровень, выделив ключевую фразу «ребенка устроили в садик»,

	дня делать все по хозяйству.	
Консультант	Что мешает вам устроить ребенка в садик?	
Кл.	Муж. Я против. Жена. Муж говорит, что дешевле когда я сижу с ребенком.	1-и уровень. Ключевое слово - дешевле.
Консультант	Почему вы боитесь, что не сможете компенсировать затраты?	
Кл.	Жена. «Я 5 лет не работала, потеряла квалификацию», а сейчас в этой сфере много нового и большая конкуренция. Муж. Все хорошие места заняты	3-й уровень. Ключевое слово «потеряла квалификацию», которая соответствует уровню ментальных ресурсов. 5-й уровень. Ключевое слово» хорошие места заняты».
Консультант	А что значит для вас, быть конкурентно способными?	
Кл.	Жена. Интерес заказчиков к моим проектам, хороший заработок, но я сомневаюсь, что это когда-нибудь сбудется. Муж. Хороший заработок.	Клиент рассказывает о своей перспективе. 7-й уровень: ключевой смысл предложения «видение перспективы»; наличие конфликта между потребностью человека и его установками; между потребностью в профессиональной реализации и установкой, что «это невозможно», что позволяет ему перейти к следующему этапу консультирования.
Консультант	Если я Вас правильно понял, Вы сомневаетесь в	Перифразирование установки клиента

	профессиональном будущем?	
Кл.	Жена. Муж. Да	
Консультант	Давайте с вами посмотрим, когда было сформировано ваше сомнение.	Консультант начинает работу с установками клиента

Таким образом, на данном этапе консультирования конкретизируются причины возникновения проблемы семьи и препятствия в реализации запроса семьи, то есть почему семья не может достичь того к чему стремится. Понимание этого позволяет предположить возможные ресурсы для реализации запроса семьи, так как препятствия - это противоречия при разрешении которых и раскрываются ресурсы.

Анализ жизненной позиции членов семьи.

Модель «Жизненная позиция».

Для формирования мотивации семьи к изменениям важно чтобы все члены семьи понимали и принимали ответственность за сформированную в процессе всего жизненного пути семьи установку, блокирующую достижение желаемого результата. Это происходит в рамках исследования этапов формирования и условий развития негативной установки семьи (модель “Циклограмма”, модель “Система родственных отношений” Кроме того проведенный анализ помогает интерпретировать жизненную позицию клиента-семьи по модели «Жизненная позиция»

1. Исследование этапов формирования и развития негативной установки семьи (модель “Циклограмма”)

Цель данного этапа консультирования – исследование причинно-следственных связей и циклической закономерности в контексте жизненного пути семьи. Применяется методика акмеологического психофьючеринга «Циклограмма» и модель исследования родственных связей.

Консультант изучает цикличность в жизни семьи (по 7-летним фазам). Модель «Циклограмма» исследует динамику

возникновения проблемы по 7-летним периодам жизни семьи. Исследование основано на том факте, что проблема семьи, с которой она обратилась к консультанту, есть отражение комплекса предшествующих событий. И если определить характер прошлых событий, то становится возможным продемонстрировать семье причинно-следственные связи между их образом жизни и нынешними проблемами [16; 44; 60; 110-112].



Рис. 1. Цикличность в развитии семьи [84; 110-112].

На этом этапе можно применять другой вид циклограммы – «Образ Я».



Рис. 2. Формирование «Образ Я» [84; 110-112].

Любая система (человек, семья, коллектив, предприятие и др.) развивается через познание и формирование: 1) программы развития: осознание миссии семьи или смысла жизни, познание и формирование «Я-концепции» (определяется по 1-й вершине четырехугольника); 2) прошлого опыта: сформированные семьей традиции, привычки, знания, умения, навыки и др. (2-я вершина); 3) настоящего опыта: формирование взаимоотношений семьи как источник движения и развития (3-я вершина); 4) будущего опыта: выстраивание стратегии и тактики развития, целеориентация системы как перспектива ее эволюционирования (4-я вершина). Этот анализ покажет членам семьи на какие стадии формирования семьи являются проблемными, то есть что конкретно нужно будет корректировать. Работа с моделью «Система родственных отношений» позволит выявить условия формирования негативной установки и схемы взаимоотношений в конкретной семье и члены семьи смогут осознать что нужно принять, а что и как изменить.

2. Исследование условий формирования негативной установки и схемы взаимоотношений в семье (модель «Система родственных отношений»)

В соответствии с универсальными законами развития семейные традиции нескольких поколений (как минимум от деда и бабушки) формируют отношение индивидуума к окружающему, к прошлому и будущему. В свою очередь, социальные и общественные приоритеты влияют на специфику семейного уклада. Кроме того, правильное понимание мужской и женской роли представителей разных поколений необходимо для формирования характера, полноценной личности, легко адаптирующейся к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды [41; 82; 92; 99; 104; 110-112].

Для гармоничного развития семьи важен баланс мужских и женских качеств, сохранение роли мужского и женского начал во взаимоотношениях. Мужская линия человеческого рода испокон веков являлась носителем следующих качеств: активность, целеустремленность, стремление к познанию и

преображению жизни, к новой информации, освоивание незнакомого пространства, жажда творчества, сила проявления, приоритет стратегических целей. Женская половина человечества по своим физиологическим, психологическим и исторически сложившимся особенностям призвана вносить во взаимоотношения миролюбие, склонность к компромиссам, доверие, терпение, любовь, и характеризуется стремлением к стабильности, устойчивости в будничном и монотонном труде, терпеливостью и призвана вдохновлять мужчин и помогать им воплощать их идеи в жизнь, находить для них достойную форму проявления.

По тому, как развивались отношения из поколения в поколение в семье, как формировались и культивировались приоритеты, можно прогнозировать развитие личности в настоящем и её поведение в будущем. Рассматривая особенности взаимоотношений в семейных поколениях в прошлом, мы можем предположить, какие проблемы наиболее вероятны для человека в связи с этим в настоящем, и что ему нужно учесть в будущем, а также помочь ему разобраться в себе, так как осознание конфликта является первым шагом к его разрешению.

Схема также учитывает циклические особенности развития каждого человека. Мужская половина семьи чаще всего является носителем программы развития (закладка целевых установок, начало формирования любого дела, социальная и общественная адаптация идей). Дед–отец–сын (муж) – различные временные и возрастные этапы реализации целей семьи. Женская линия организует взаимодействие, адаптирует программу к сложившимся условиям. Бабушка–мать–дочь (жена) – ступени реализации женской программы в ряду поколений в семье. Отношение к братьям и сёстрам накладывает отпечаток на взаимодействие с ровесниками, закладывает основы равноправного сотрудничества, как с женщинами, так и с мужчинами. Эквивалентом взаимоотношений полов является в философии взаимодействие Духа и Материи.

Расстановка и акцент приоритетов в семье будут влиять на отношение личности к формированию любого дела. Например, если влияние мужской линии в семейных

отношениях преобладает и вытесняет значение женских качеств, то человек на уровне подсознания выполняет мужскую программу, зачастую игнорируя женские (интегрирующие) уровни и этапы. Отсюда, сложность в компромиссном сосуществовании с другими людьми, недостаток терпения, мягкости, тактичности. Если отец пьёт, то целевая программа у семьи неполноценна и требует серьёзной сознательной работы по её формированию.

На этом этапе также рассматриваются конкретные конфликтные ситуации и разбираются возможные альтернативные варианты выхода из них. Для реализации целей данного этапа рекомендуется использование дополнительных психологических методик: ролевые игры, арттерапия, психодрама, танцтерапия, совместный просмотр фильмов и другие.

Исследование этапов формирования и условий развития негативной установки семьи (модель “Циклограмма”, модель “Система родственных отношений”) даёт информацию, которая позволяет интерпретировать жизненную позицию клиента-семьи по модели «Жизненная позиция» и соответственно наметить путь ее компенсации.

Интерпретация жизненной позиции клиента-семьи.

Цель данного этапа консультирования – исследование жизненной позиции клиента-семьи.

Модель «Жизненная позиция»

Позволяет строить взаимоотношения, исходя из интересов другой стороны или реализуя свой интерес посредством определения интереса другой стороны и согласования интересов во взаимовыгодном сотрудничестве. Три 28-летних цикла в жизни человека, предполагающие существование приоритетов развития, и аналогично повторяющиеся 7-летние фазы формируют уровни развития сознания членов семьи:

- 1) самосознание – модель «Я–Цель», предполагает исследование целеориентации на 7-ми уровнях жизни семьи;
- 2) коллективное сознание – модель «Я–Он(-а)», предполагает исследование взаимодействий в семье;

3) общественное сознание – модель «Я–МЫ», предполагает исследование способностей и навыков семьи в управлении качеством жизни в пространстве и во времени.

В тоже время, необходимо учитывать, что приоритеты взаимоотношений формируются в течение трех 28-летних циклов развития семьи:

В 1-й цикл – до 28 лет для семьи актуально развитие через познание «Я–ЦЕЛЬ». Она открывает направленность наиболее эффективного своего развития и реализации в мире. При этом семья строит систему отношений, воспитывает ребенка. В семье происходит структурообразование, формируется самосознание семьи.

Если клиент-семья не принимает цель актуальную для окружающего мира (общества), то происходит навязывание себя окружающим, доминирование («Я+»-«Цель-»). Семья не вписывается в общество, что и порождает конфликт.

Клинические наблюдения показали влияние стиля отношения в семье на возникновение соматических нарушений в организме. Метафорически модель «Я–цель» можно связать с системой кровообращения: артериальная система – это то, как человек воздействует на окружающий мир, а венозная – то, как человек воспринимает нужды окружающего мира. Из этого становится очевидной связь образа жизни с проблемами здоровья.

«Я-»-«Цель+» - семья принимает цель актуальную для окружающего мира (общества), но происходит подчинение окружающим, нет самореализации семьи в обществе.

«Я-»-«Цель-» - неприятие семьей себя и цели общества, позиция ухода из мира в прямом и переносном (зависимости) смысле. Семья не принимает цели общества и не видит перспектив своего развития.

Я+»-«Цель+» - партнерство: семья принимает цель актуальную для окружающего мира (общества) и самореализуется через это в обществе.

Во 2-м цикле (28 до 56 лет) – формируется система взаимодействия семьи с окружающим миром, что есть коллективное сотворчество «Я – ОН(А)» в виде, родственников, трудовых отношений, единомышленников, друзей (см. главу1). При этом поэтапно формируется

семейное сознание. Аналогично, консультант исследует степень приятия членами семьи нужд другого человека, и то, как члены семьи воздействует на другого человека (с эгоистическим интересом или альтруистическим).

Рассмотрим два основных типа отношений, существующих в современном обществе: со-зависимые отношения и партнерские отношения. Партнеры всегда каким-либо образом влияют друг на друга, и между ними возникает определенный энергообмен. Если этот энергообмен сбалансирован, то отношения развиваются удачно, если нет, то рождается напряжение, конфликт (см. главу1).

Пассивная форма со-зависимости – подчинение («Я-»-«Ты+»).

Активная форма со-зависимости – господство («Я+»-«Ты-»).

Господин стремится избежать одиночества, ощущения «Я-»-«Ты-» - отказ от взаимодействия, так как семья плохая и мир, в котором ей приходится жить плохой: позиция ухода из мира в прямом и переносном (зависимости) смысле. Семья не принимает точку зрения других и не может донести свою, что приводит к закрытости семьи

Такие взаимоотношения не могут быть прочными, потому что они всегда сосредоточены на ком-то другом. Это ведет к попытке установить контроль друг над другом, обвинять в своих проблемах друг друга, а также надеяться на то, что один партнер будет вести себя именно так, как хотел бы другой.

Когда семья обретает определенный опыт, веру в себя, в собственные силы, мужество рассчитывать только на себя при достижении цели, когда она преодолевает желание эксплуатировать других, видит преимущества другого стиля отношений – развитие, сотрудничество, со-творчество, – она становится зрелой, ответственной, способной к партнерским отношениям.

Гармоничное, закономерное и эффективное развитие семьи – это прежде всего переход от центрированности на себе и целей личного превосходства к социально полезной реализации творческих способностей в различных областях общественной жизни.

Поэтому, прежде чем принимать решение или действовать, консультант предлагает учесть следующее: во-первых, насколько это нужно или выгодно другой стороне; во-вторых, постараться, чтобы инициатива принятия решения или начала действий происходила после согласования с другой стороной. Позволить другому человеку осознать себя партнером, не ущемить его самостоятельность, дать возможность ему управлять на равных с тобой – это и есть модель успеха. В этом случае члены семьи и семья в целом обретут надежного, самостоятельного и инициативного партнера, спутника, сотрудника, который не будет ущемлять, в свою очередь, и чужие интересы.

Ключевые рекомендации по изменению стиля принципов взаимоотношений:

1. Не нужно убегать от проблем, а нужно повернуться к ним лицом.

2. Постарайтесь услышать и понять других, не думайте, что они хотят навредить Вам.

3. Если Вы хотите быть услышанным, донесите это через то, что значимо для другого.

4. Попробуйте говорить с человеком на его языке, найдите общий язык, (общие интересы).

5. Сделайте первым шаг навстречу к взаимопониманию.

В 3-м цикле (56 до 84 лет) – формируется модель «Я–МЫ»: передача общечеловеческих ценностей через индивидуальный семейный опыт, наставничество и управление многоуровневыми отношениями в обществе (в виде межколлективных связей). Аналогично, консультант исследует степень признания клиентом-семьей нужд других семьи, а также межколлективных связей, и то, как члены семьи воздействуют на семью в целом (манипулируя ей, т.е. с эгоистическим интересом, или управляет с целью развития самой семьи).

«Я+»-«Мы+»- семья развивается и реализуется через признание и развитие индивидуальности каждого члена семьи и других семей.

«Я-»-«Мы-»- нежелание семьи брать ответственность и отстаивать свое мнение, отсутствие иерархической дисциплины.

«Я+»-«Мы-»- семья следует только собственным интересам и конфликтует со всеми.

«Я-»-«Мы+»- семья исполнитель. Семья считает, что от нее ничего не зависит.

Таким образом, в каждый период жизни семьи устанавливается специфическая система ценностей.

Пример.

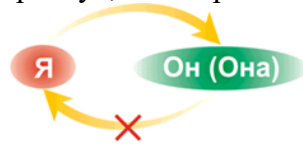
Поскольку клиент-семья находится вместе 45 лет, то для нее актуально рассмотреть 3 типа схем поведения:

1. Коррекция прошлого опыта (до 28 лет) – «Я–Цель» как определение 7-ми уровней целей;

2. Формирование мотивов взаимоотношений – «Я–Она» на 7-ми уровнях (28-56 лет);

3. Раскрытие целей и ориентиров перспективного развития – «Я–Мы» также на 7-ми уровнях:

Например, если консультант отмечает в модели «Жизненная позиция» «нижнюю стрелку», то проблема



клиента-семьи возникла вследствие:

1) невосприимчивости к целям и перспективам развития окружающего мира (как метасистемы), что породило самоцели;

2) неприятия мнения или интересов других людей, что породило эгоцентризм и замкнутость;

3) прогнозируется следование лишь собственным интересам, что создаст напряженность при взаимодействии с другими семьями, например, семьями детей.

Поскольку семья не воспринимала те воздействия окружающего мира, которые требовали ее развития или изменения отношений, то она пришла к кризису. А те проблемы, с которыми она обратился к консультанту, были лишь следствием несовершенства ее стиля жизни.

На этом основании консультант рекомендует:

1) построить иерархию целей развития на 7-ми уровнях, актуальную для семьи и окружающего мира;

2) прежде чем высказать свое мнение или делать то, что значимо лишь для самого клиента - семьи, необходимо выслушать мнение семей детей;

3) в деятельности постоянно ориентироваться на интересы семейного коллектива, в данном случае семей детей.

Консультант также обязан сделать важное дополнение о предрасположенностях к заболеваниям или о возникших болезнях и недугах семье. Так, неприятие целей, людей, коллективов, окружающего мира ведет к проблемам венозной системы кровообращения, предрасположенности низкого венозного давления.

Далее, на основе проведенного анализа по моделям «Циклограмма», «Система родственных отношений» и «Жизненная позиция» семье предлагается «домашнее задание».

Пример домашнего задания №1:

1. Назовите и пропишите обозначенные проблемы.

2. «Чего бы вы хотели достичь при решении этой проблемы?». Задача: конкретизировать ожидаемый результат.

3. «Почему вы хотите достичь этой цели?». Задача: найти мотивацию для достижения цели.

Можно предложить семье лист «бланк решений», разделенный на 2 столбца: 1-й – «за достижение цели»; 2-й – «против достижения цели». Если по итогам в столбце «против» окажется больше записей – следует сменить поставленную проблему, а с семьей обсуждается вопрос скрытой выгоды в существовании указанной ранее проблемы.

4. Задача: проанализировать успехи. Можно использовать технику «Лучи солнышка», где предлагается членам семьи каждым лучиком отметить успехи в решении поставленной цели (центр солнышка).

5. Задача: определить ресурсы для достижения цели (к ресурсам относятся не только материальные, но и, в первую очередь, психологические ресурсы, такие как терпеливость,

настойчивость, целеустремленность и т.п.). Также можно использовать технику «Лучи солнышка».

6. Задача: прогнозирование успеха. «Если в лесу упало дерево, и никто не услышал этого, упало ли оно» (Япония).

Можно использовать методику «Лестница прогресса», в которой предлагается ответить на следующие вопросы:

Как вы узнаете завтра, что добились успеха в достижении цели?

Как вы узнаете через неделю, что добились успеха в достижении цели?

Как вы узнаете через месяц, что добились успеха в достижении цели?

Как вы узнаете через год, что добились успеха в достижении цели?

Как вы узнаете через три года, что добились успеха в достижении цели?

Следующую «лестницу прогресса» можно составить из таких вопросов: «Как завтра другие узнают, что вы сделали прогресс?» и т.д.

При этой работе консультант несколько раз подвергает сомнению «прогресс» клиента-семьи, с целью научить членов семьи отстаивать свои позиции в жизни. Для этой цели можно задать такие вопросы:

Как вы докажете скептику, что достигли успеха?

Как узнает муха, сидящая на потолке, что вы достигли успеха?»

7. Представьте себе, что вы уже достигли цели: «Кто вам в этом помог» (можно на рисунке «Лучи солнышка»). Задача: определить возможность социальной и личной поддержки.

Поддержка может быть: 1) институциональная – когда поддерживают в обществе и государственных структурах; 2) межличностная – от конкретных людей).

8. Домашнее задание может быть разным, например, ведение дневника:

– что мы (я) сделал\ли сегодня для достижения цели;

– что мы (я) сделаем\ю завтра для достижения цели;

– прописывание аффирмаций, а также можно купить и отправить открытки (анонимные) с благодарностью всем тем, кто являлся помощником в достижении цели и др.

Пример домашнего задания №2:

Проект жизни семьи.

1. Проблема.

2. Эта проблема актуальна для других людей?

3. Что вы чувствуете в этой ситуации?

4. Анализ ошибок. Что было сделано для того, чтобы эта ситуация возникла?

5. Основная наша способность, наш талант.

6. Наше ключевое слово, моя суть, КТО Я:

7. Что мы любим больше всего делать? Какое дело доставляет нам самое большое наслаждение?

8. Суть семейного проекта.

Главная цель.

Главная задача.

Образ жизни.

9. Мечта семьи (негатив преобразуем в позитив).

10. Идеалы человечества, на основе которых будет реализована мечта.

11. Образ вашего будущего.

12. Как вы будете себя чувствовать, если начнете воплощать эту мечту?

13. Что получают люди, которые будут взаимодействовать с вашей семьей?

14. Работа с единомышленниками: кто, и в каком качестве нужен для воплощения мечты семьи.

15. Чему мне необходимо научиться, как изменить себя, чтобы мечта могла осуществиться?

16. Технология воплощения мечты семьи.

17. Конкретный план действий семьи.

Подведение итогов диагностического этапа.

На этом завершается диагностический этап консультирования подводятся итоги: строится алгоритм преодоления проблем семьи (на основе разработанной модели «Жизненная позиция»); формируется мотивация последующих встреч: консультант объясняет семье, что проблемы возникли не сразу, они развивались постепенно, и чтобы разобраться с проблемами нужно довольно подробно ознакомиться с ними, а это требует времени, так как невозможно быстро устранить то, что накапливалось годами.

Затем назначается дата следующей встречи и домашнее задание (в конкретных ситуациях наблюдать проявления несовершенства развития, по возможности с различением сущности триады: цель-мотив-установка), мобилизующее семью на ежедневную работу. Рекомендуются фильмы и книги, ведение дневника. Уточняется форма дальнейшего взаимодействия консультанта и семьи.

4.2 Вторая стадия консультирования – психокоррекционная

Подводя итоги диагностического этап консультирования - выстроив алгоритм преодоления проблем семьи, консультант переходит ко второму этапу консультирования – психокоррекции, которая включает изменение негативной установки на позитивную установку для формирования более эффективной жизненной позиции членов семьи и семьи в целом (продолжение работы с «Технологией личностного развития «Психология образа»»); актуализацию ресурсов для реализации реального запроса на основе позитивной установки; выстраивание новой иерархии приоритетов развития; моделирование сценария ЗОЖ семьи. Завершается психокоррекционный этап согласование планов дальнейшей работы и составление домашнего задания для семьи на длительный период времени [1; 45; 92; 93; 99; 110-112].

1. Замена негативной установки на позитивную установку для формирования более эффективной жизненной позиции членов семьи и семьи в целом (технология личностного развития «Психология образа»).

Продолжение психологической работы с «Я-концепцией» и «жизненным сценарием», как системообразующими факторами образа жизни.

Задачи: изменить ограничивающую установку (Технология личностного развития «Психология образа» III этап – метафоротерапия). На этом этапе консультирования происходит интерпретация жизненного сценария семьи: трансформируя негативную установку в позитивную

меняется жизненный сценарий в соответствии с «Я - идеальным» семьи и ее смыслом жизни.

После анализа первичной сказки и исследования причинно-следственных связей формирования проблемы семьи, которые позволили выяснить противоречия семейного сценария и их происхождение семьей составляется измененная сказка.

Сказка «Дракончик» (изменённая), начало работы с технологией личностного развития «Психология образа» . Полностью работа со сказкой описана в п.3.4

В. (ведущий): Итак, мы с вами составили 2-ую сказку для дракончика, в которой он обретает уверенность через собственные достижения. Однако и Вы, вероятно, уже это заметили, почувствовали, что в первой сказке «автоматически» закладываются проблемные (кризисные) ситуации развития, которые требуют разрешения в последующих сказках. Это и есть постепенное изменение сценария жизни.

В.: С какими трудностями может столкнуться дракончик теперь, когда он стал уверенным?

Участник консультации (Ук-1): Все, с кем он общался, теперь знают его другим.

В.: Конечно. И в первую очередь, родители.

Ук-2: Да они его вообще-то никуда не отпускали. Уйдя, дракончик нарушил иерархию и правила поведения в семье.

Ук-3: Если так произошло, то, значит, у дракончика нет взаимопонимания с родителями.

Ук-4: Кроме того, авторитет отца оказался под угрозой, т.к. сын решил ту проблему, которую не мог решить отец.

В.: Это очень серьезный конфликт, так как сам дракончик все равно еще не готов нести ту ответственность, которую несет отец.

В.: Сейчас нам необходимо отразить в сказке, как по-новому могут формироваться детско-родительские отношения. В этом нам поможет модель «Детско-родительских отношений».

В.: Обратите внимание, что в данной сказке отсутствуют бабушки. Поэтому у дракончика нет интуитивного понимания – как строить взаимоотношения. Интуитивное

понимание как раз и выстраивается на основе традиций, норм, принятых в данной среде. У Дракончика в сказке нет и дедушки, поэтому ему очень трудно увидеть, узнать, почувствовать перспективу своего развития. Дедушка несет информацию о цели и перспективе развития (стратегии). Таким образом, у Дракончика возникают определенные трудности с пониманием иерархии, т.к. он не знает цели развития и не может опираться на традиции.

В.: Какие еще трудности закладываются при формировании сценария детско–родительских отношений?

Ук: У него нет братьев и сестер, поэтому он не научился выстраивать отношения со сверстниками.

В.: В новом «идеальном» сценарии сказки должны быть скомпенсированы все недостатки реального сценария, хотя бы на уровне знания о том, как должно быть, исходя из системы восприятия мира Дракончиком.

В.: Модель «детско-родительских отношений» хорошо использовать при формировании ролевого сценария сказки. Давайте посмотрим, как будет формироваться этот ролевой сценарий.

1. Необходимо постепенно в сказку ввести братьев, сестер, бабушку и дедушку. Начинать, вероятно, стоит с брата (сестры) или наименее проблемного, с точки зрения семейной системы, персонажа. Вводимый персонаж будет нести информацию, соответствующую его месту в системных семейных отношениях, исходя из актуальной проблемы главного героя. Вероятно, брат поможет Дракончику понять, что может сделать лично он для улучшения жизни в лесу, а что отец и т.д.

2. Мать несет информацию о способе поддержания отношений, о желании перемен. Поэтому необходимо постепенно переходить от неконструктивного способа поддержания отношений к более конструктивному, с точки зрения системных отношений. Отразить это в первой сказке про дракончика не удалось, так как мама все еще проявляет эгоцентризм в отношениях (мама слушала и радовалась тому, что всё так хорошо закончилось, а дракончик оказался смелым и умным).

3. Отец несет информацию о способе управления. В этом случае нужно также показать постепенный переход от неконструктивного с точки зрения системы способа управления к более конструктивному. В нашей сказке про «Дракончика» отец-дракон уже начал решать ситуацию, исходя из коллективного блага, но сам способ управления остался директивным, так как он единолично принимает решения посадить деревья. Обратите внимание на то, что мы с вами сами оказались не готовы кардинально поменять способ управления в сказке. Это говорит о том, что по мере развития сказочного сюжета меняется вся семья.

Процесс сочинения сказки очень энергозатратный, видимо это связано с тем, что по мере сочинения сказки происходят глубокие внутренние изменения участников.

Ведущий: Очень хорошо. Сейчас давайте выберем роли и проиграем эту сказку. Роли сначала выделяет автор сказки, а семья и консультант могут ему помочь, когда он остановится. Если автор не согласен с выделенными семьей ролями, то начинается процесс согласования.

Когда роли разобрали, и участники тренинга стали ассоциироваться со своими героями, начинается анализ ролей, постановка автором (режиссер и главный герой) и проигрывание позиций сценарной сказки.

Всегда в ходе проигрывания измененных сценарных сказок выявляются дополнительные противоречия, которые корректируются по ходу постановки сказки. Когда будет достигнут идеальный вариант, с точки зрения автора, игра прекращается, и автор выстраивает членов семьи для сигнальной фотографии. Сигнальная фотография – это позитивный якорь для автора. Дома автор создаёт газету–коллаж «новая жизнь семьи на 7 лет», центром которой является сигнальная фотография. Эта психологическая работа продельвается с каждым членом семьи. После того как вся семья проиграет свои сценарии создается общая семейная сигнальная фотография на основе согласования внутри семьи. Дома семья создаёт газету–коллаж «новая жизнь семьи на 7 лет», центром которой является общая сигнальная фотография. В дальнейшем, при необходимости,

обсуждаются расхождения в индивидуальных программах жизни членов семьи и программы семьи в целом.

Выявление ресурсов для реализации реального запроса на основе позитивной установки.

Методика «Иерархия приоритетов развития»

Далее происходит выстраивание иерархии приоритетов развития и построение сценария конструктивного стиля жизни – «ЗОЖ».

1. Методика «Иерархия приоритетов развития».

Прогнозирование и моделирование здорового образа жизни, начинается с выстраивания иерархии приоритетов развития как основного условия личностного самоуправления. Гармоничные отношения являются одним из компонентов здорового образа жизни, а их конкретная направленность определяется приоритетами развития. На первом этапе гармонизации отношений мы используем авторскую методику «Иерархия приоритетов личного развития: моделирование и эффективное планирование жизни».

Первый блок методики «Иерархия приоритетов личного развития» «Хочу».

Позволяет человеку осознать истинный (экзистенциальный) смысл его действий, осознать переживание истинной исполненности либо его отсутствие.

Сначала необходимо записать указанные ниже неоконченные предложения. Стратегическое планирование: «Я хочу через 28 лет...», «Я хочу через 7 лет...», «Я хочу через n-количество лет до следующего возрастного кризиса...». Тактическое планирование: «Я хочу каждый год...», «Я хочу каждые полгода...», «Я хочу каждый месяц...», «Я хочу каждую неделю...», «Я хочу каждый день...». Затем каждое из них прорабатывается в медитации. Перед каждой из фраз повторяется текст основной медитации с указанием конкретного временного цикла. Критерием истинности желаний служат приятные ощущения в теле участников при формулировке своего желания, кроме того, желания должны быть окрашены в приятные для участника цвета.

Стратегическое планирование.

«Я хочу через 28 лет...»

Медитация: Сядьте удобно, уберите все, что Вам мешает. Сделайте глубокий вдох так, чтобы лопатки сошлись на позвоночнике, и выдох. И снова глубокий вдох, подумайте с любовью о тех, кого любите Вы и кто любит Вас и выдохните эту любовь в окружающий мир. И теперь, продолжая вдыхать и выдыхать любовь, которой Вы заполнили этот мир, подумайте, почувствуйте, представьте чего бы Вам хотелось на самом деле через 28/7 лет/ n-количество лет до следующего возрастного кризиса и/или ожидаемого судьбоносного события в жизни... (последовательность слов зависит от ведущих каналов восприятия участников), когда Вам будет (указать конкретный возраст)... Ваше истинное желание, поднимаясь из глубин бессознательного, вызывает только приятные ощущения в Вашем теле, постепенно осознаваясь, встает перед Вашим мысленным взором, окрашиваясь в приятные для Вас цвета. Когда Вы будете готовы, просто откройте глаза и продолжите фразу: «Я хочу через:

- 28 лет, когда мне будет...»;
- 7 лет, когда мне будет...»;
- n лет, когда мне будет...».

Тактическое планирование

«Я хочу каждый год...»

Медитация: Сядьте удобно, уберите все, что Вам мешает. Сделайте глубокий вдох, так, чтобы лопатки сошлись на позвоночнике, и выдох. И снова глубокий вдох, подумайте с любовью о тех, кого любите Вы и кто любит Вас и выдохните эту любовь в окружающий мир. И теперь, продолжая вдыхать и выдыхать любовь, которой Вы заполнили этот мир, подумайте, почувствуйте, представьте (последовательность слов зависит от ведущих каналов восприятия участников), чего бы Вам хотелось на самом деле каждый год, и в этом году и в следующем (перечислить конкретные года) / чего бы Вам хотелось на самом деле каждые полгода, и весной, и осенью, и летом, и зимой / чего бы Вам хотелось на самом деле каждый месяц, (перечислить

конкретные месяцы от исходного на момент тренинга) / чего бы Вам хотелось на самом деле каждую неделю»/ «чего бы Вам хотелось на самом деле каждый день ... Ваше истинное желание, поднимаясь из глубин бессознательного, вызывает только приятные ощущения в Вашем теле, постепенно осознаваясь, встает перед Вашим мысленным взором, окрашиваясь в приятные для Вас цвета. Когда Вы будете готовы, просто откройте глаза и продолжите фразу:

- «Я хочу каждый год...»;
- «Я хочу каждые полгода...»;
- «Я хочу каждый месяц...»;
- «Я хочу каждую неделю...»;
- «Я хочу каждый день...».

Затем все «хочу» согласовываются по «принципу матрешки»: каждое последующее желание должно опираться на предыдущее, предыдущее желание работать на последующее. Если данный принцип нарушается, то последующее желание не будет реализовано и превратится в проблему.

Второй блок «Делаю»

Необходимо составить план своего обычного дня и определить, сколько времени тратится на реализацию своего «хочу» каждый день. Если на свои желания Вы тратите меньше 51% времени, то они реализованы не будут, следовательно, удовлетворенность в отношениях (здоровье) не будет достигнута.

Баланс распределения времени.

Нехватка времени и несбалансированность различных сфер в жизни членов семьи является одной из важных причин стресса и разрушения отношений.

Предлагается проанализировать, какое количество времени уделяется тем или иным сферам жизни. За основу берутся сутки (24 часа) или неделя (168 часов).

По результатам таблицы можно судить о том, что в жизни занимает слишком много места, а где недостаточно. Возможно, стоит подумать о перераспределении жизненных приоритетов.

Таблица 10. Количество времени уделяемое различным сферам жизни.

Сферы деятельности	Кол-во времени (мин, часы) в сутки
Размышления о будущем	
Планирование деятельности	
Общественные обязанности	
Карьера/Работа/Учеба	
Общение с коллегами	
Общение с друзьями	
Общение с детьми	
Общение с родными	
Общение с супругом (партнером) в целом	
В том числе:	
О детях	
О бытовых проблемах	
О родственниках	
О работе	
О друзьях	
О личных переживаниях, сомнениях, интересах, мечтах	
Выполнение домашних обязанностей	
Саморазвитие	
Отдых	
Секс	
Здоровье	
Сон	

Результатом анализа второго блока «Делаю» обычно бывает осознание бесцельности и безрезультатности потраченного в течение дня времени, либо люди осознают свои приоритеты и тот факт, что их развитие идет в желаемом направлении. Блоки методики «Делаю» и «Хочу» выполняются сначала индивидуально с каждым членом семьи, затем обсуждаются со всей семьей и согласовываются между членами семьи. Затем вырабатывается единые для семьи блоки «Делаю» и «Хочу». Индивидуальность этих блоков у членов семьи может сохраняться, если они не конфликтуют с общесемейными. В случае конфликта

необходимо вернуться к проработке модели жизненной позиции семьи и работе с жизненным сценарием семьи.

Третий блок методики – «Могу»

На этом этапе определяется, какую активность необходимо проявить, чтобы изменить планирование дня с учетом выстроенных приоритетов первого блока, выделяя на реализацию этих приоритетов более 50% времени. На стадии «Могу» решается вопрос «что мне\нам еще нужно сделать для реализации своих желаний?» и поэтому осознается необходимость изменения всей системы жизни семьи.

Четвертый блок методики соответствует этапу «Результат».

На этом этапе происходит рациональное планирование семьей своей жизни. Это домашнее задания для семьи.

Вновь осознанная и сформированная семьей система отношений с миром – четвертый блок методики, который является переходом к моделированию здоровых отношений.

Согласование «исходного» и «желаемого» определяет формирование гармоничных отношений. Выстраивая иерархию приоритетов развития, определяется направленность развития семьи и соответственно ее отношений, которые в свою очередь зависят от особенностей возрастных циклов развития. Помимо осознанного влияния членов семьи друг на друга, существует бессознательное влияние семьи как системы на каждого члена семьи, особенно детей, так как последние в ней формируются. Поэтому результаты, полученные при использовании данной методике каждым членом семьи, обсуждаются и согласовываются между всеми членами семьи на семейном консультировании.

Выстроив иерархию приоритетов развития, которая определила направленность развития семьи и соответственно ее отношений консультант вместе с семьей переходит к построению модели здорового образа жизни конкретной семьи (модель ЗОЖ), которая позволяет реализовать именно эту иерархию приоритетов

Моделирование сценария ЗОЖ семьи.

Создается позитивный настрой у клиента-семьи на

преобразование системы отношений и самосовершенствование посредством формирования нового стиля коллективного сотрудничества, сотворчества, формируется технология социальной индивидуализации человека. На основе исследования «Я-концепции», смысла жизни и сценария жизни семьи, построенной циклограммы, диагностики состояния семьи по ее родственным связям консультант и клиент-семья раскрывают суть возникших проблем, и консультант помогает создать алгоритм нового стиля жизни (модель «ЗОЖ») – от последней названной проблемы (по сценарию «не ЗОЖ») к первой, т.е. с чего нужно начинать и как формировать новые отношения.

Цель данного этапа консультирования – построение сценария конструктивного стиля жизни семьи – «ЗОЖ» семьи.

Пример.

Происходит интерпретация жизненного сценария семьи: трансформируя негативную установку в позитивную меняется жизненный сценарий в соответствии с «Я - идеальным» клиента- семьи и ее смыслом жизни. Выстраивается иерархию приоритетов развития и строим сценарий конструктивного стиля жизни – «ЗОЖ».

« Не ЗОЖ».

2. Материальные ценности: быт деньги, физическое здоровье, физическая полноценность (отсутствие физических дефектов) и т.д.

1. Эмоционально-чувственные ценности: эмоции, отношение (как эмоциональная реакция, эмоциональное состояние, чувство) к чему-либо и к кому-либо и т.д.

3. Ментальные ценности: информация, знания, мысли, способности и т.д.

7. Межличностные ценности: общение и взаимодействие между людьми и т.д.

4. Коллективные ценности: коллектив, профессионализм, мастерство (как показатель признания профессиональных успехов в трудовом коллективе), деятельность и т.д.

5. Общественные ценности: время, общественный статус (место в обществе) и т.д.

6. Стратегические ценности: перспектива, цели, идеалы, смысл и т.д.

Построение же нового сценария «ЗОЖ» начинается от последней проблемы (от 7-й причины проблемы) к 1-й:

7-я причина, 4-й уровень (Межличностные ценности). Консультант обосновывает семье мотивационную сферу позитивного отношения к жизнедеятельности, стимулируя развитие индивидуальности, а значит, рост материальной обеспеченности.

6-я причина, 7-й (Стратегические ценности). Процесс самоактуализации и развития семьи требует:

1) новой (четкой и согласованной по всем уровням) целевой стратегии как включенность клиента-семьи в систему общего дела;

2) формирование ценностных ориентиров и миропонимания.

5-я пр., 6-й уровень (Общественные ценности). На этой основе консультант формирует новое отношение семьи к межколлективному взаимовыгодному сотрудничеству: ответственность за общее дело принесет и авторитет и затем уже, материальную обеспеченность.

4-я пр., 5-й уровень (Коллективные ценности). Далее консультант демонстрирует новые возможности семьи как коллектива (дополнительная деятельность, переход на самофинансирование), что приведет к росту профессионализма (3-я причина, 3-й уровень (Ментальные ценности)).

2-я пр., 1-й уровень (Материальные ценности). Возросший профессионализм семьи создаст материальное благополучие и творческую реализацию, принесет крепкое психическое, а затем и физическое здоровье.

1-я названная проблема, 2-й уровень (Эмоционально-чувственные ценности). Самореализация и улучшение здоровья создаст основу радости и спокойствия в семейных отношениях. Тем самым, будет устранена и причина раздоров в семье.

Консультант адаптирует идеальную модель (ЗОЖ) к реальной жизни клиента-семьи с помощью циклограммы, прогнозируя путь развития семьи в будущее. А затем

консультант рассматривает примеры неправильного поведения и строит модель успеха.

Далее консультант с целью адаптации клиента к новому стилю жизнедеятельности в межличностных отношениях, в семье, коллективе, обществе раскрывает клиенту возможности сотворчества с людьми, формируя у членов семьи те поведенческие, коммуникативные навыки, которые позволят повысить уровень его социальной адаптации, сделают их и семью в целом более инициативной, открытым и доброжелательным в общении. Эта задача хорошо выполняется в условиях семейных тренингов, где члены семьи посредством тесного общения друг с другом, находясь в доброжелательной безопасной обстановке, могут не только обнаружить у себя неадаптивные стереотипы поведения, но и попробовать другие способы общения в специально созданных ситуациях. На этом этапе рекомендуются практики релаксации, стабилизирующие эмоциональное состояние человека, способствующие душевному равновесию и гармонии с окружающим миром. Методики: «Семь стилей взаимоотношений» и «Знаковая система взаимодействия» (см. Модуль 1. Лекции. 4-8).

Консультанту нужно быть готовым рассматривать конфликтные ситуации человека в любой приемлемой для него форме, поэтому рекомендуется широко использовать техники и методы свободных ассоциаций (обсуждение картин, карикатур и т.д.), переноса (игротерапия, психодрама), проекции (сказкотерапия, просмотр фильмов с обратной связью) и т.д.

На этом этапе клиент приступает к моделированию нового, желаемого образа жизни. Оптимальный вариант – продумывание целевых установок по семи уровням. Можно уточнить процесс целеполагания следующими вопросами:

Что вам нужно, чтобы достичь цели?

Как вы узнаете, что достигли цели?

Как окружающие узнают, что вы достигли своей цели?

Как вы сами мешаете себе достичь цели (например, забывание, выполнение двух дел одновременно, желание делать всё безукоризненно, стремление всем угодить, невнимание к своим потребностям и т.д.)?

4. Подведение итогов консультативной сессии.

Последняя встреча должна быть посвящена подведению итогов и установлению важнейших результатов терапии. Консультант и клиент- семья обсуждают перспективы дальнейшего сотрудничества, определяется домашнее задание и контрольные встречи с семьей.

Работа с журналом консультации

Одним из основных документов консультанта является журнал консультаций. Журнал консультаций отражает динамику работы, позволяет восстановить содержание предыдущих консультаций с клиентом, вести учет запросов и времени для планирования работы на следующий день, месяц, год. Форма журнала может быть разной, но должна отражать основную информацию

Журнал консультаций.

- 1) Ф.И.О. членов клиента-семьи.
- 2) Даты рождения.
- 3) Семейный статус членов семьи.
- 4) Профессии членов клиента-семьи.
- 5) Телефон для связи.

Этапы исследования проблемы семьи.

Стадия консультирования	Интерпретация и выводы консультанта.
Первичный запрос семьи	
жалоба семьи	
Стереотипное поведение семьи	
Реальный запрос семьи	

Область исследования:

Предмет исследования:

Сценарий « Не-ЗОЖ» / «ЗОЖ»

Сфера жизнедеятельности	№ проблемы «Не-ЗОЖ»	Жизненная позиция
1		
2		
3		
...		
7		
Интерпретация и выводы консультанта.	№ проблемы «ЗОЖ»	Рекомендации консультанта (моделирование ЗОЖ)

1		
2		
3		
...		
7		

Правила составления рекомендаций.

Для того, чтобы семье были понятны предлагаемые психологом-консультантом советы и рекомендации, а также для того, чтобы семья смогла ими с успехом воспользоваться и добиться желаемого практического результата, при формулировке советов и рекомендаций следует придерживаться определённых правил, которые наработаны практикой наблюдений и консультирования.

Правило 1.

При формировании советов и рекомендаций по практическому решению проблемы семьи желательно предлагать им не один, а несколько разных советов и рекомендаций. Это связано с тем, что разные способы решения одной и той же проблемы требуют соблюдения различных условий и выполнения различных действий. Некоторые из них в силу тех или иных причин могут оказаться недоступными семье, что значительно снизит эффективность практического действия соответствующих рекомендаций. Число рекомендаций должно быть не менее 2-3-х и все они должны учитывать реальные условия жизни семьи, ее возможности и особенности.

За время работы с семьей, психолог-консультант ведёт общую психодиагностику семьи по объективным признакам, которые позволяют судить о психологическом состоянии и составить относительный психологический портрет семьи. Для этого хорошо воспользоваться заранее заготовленной таблицей, где отмечаются проявления семьи при общении в процессе консультирования. При разговоре человек, как правило, выявляет множество скрытых качеств, о которых он, по понятным только ему причинам, не упоминает, но которые выявляются из его речи.

Правило 2.

Психологу-консультанту следует предлагать семье не только советы как таковые, но также и собственные оценки этих советов с точки зрения лёгкости или трудности следования им в решении возникшей проблемы. Семья должна иметь достаточно полную информацию о каждой конкретной рекомендации, предлагаемой ей консультантом. В силу профессиональной некомпетентности члены семьи далеко не сразу в состоянии сделать правильный выбор из числа предложенных им альтернативных советов. Пока семья обдумывает, к какому решению склониться, психолог уже должен решить и обосновать наиболее приемлемый вариант решения, показать сильные и слабые стороны данного совета. Но решение всё-таки принимает семья, но уже вооружённая некоторыми знаниями и отдающая себе отчёт в том, что она приобретёт, а что упустит.

За успехи, достигнутые в работе над собой, следует похвалить членов семьи (в пределах разумного). Подтолкнуть к интуитивному чувствованию и активности.

Правило 3.

Клиенту-семье необходимо предоставить возможность самостоятельно выбирать тот способ поведения, который она считает для себя наиболее необходимым. Члены семьи вправе ошибаться и поэтому, выбирая самостоятельно способ своей работы над проблемой, они всё-таки должны услышать и точку зрения консультанта. Действенной формой здесь является такой приём, когда психолог и семья или отдельные члены семьи как бы меняются местами: члены семьи объясняют и обосновывают выбор, а психолог задаёт вопросы.

Правило 4.

В заключении психологической консультации очень важно обеспечить членов семьи действенными средствами самоконтроля успешности применяемых практических действий по решению проблемы (дневник самонаблюдений и роста).

Литература

-
1. Ананьев, В. А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья / В. А. Ананьев. Санкт-Петербург : Речь, 2006. 384 с.
 2. Арпентьева М. Р. Сказкотерапия в развитии понимания себя и мира / М.Р. Арпентьева, А.А. Терентьев. Калуга: КГУ, 2016. 792 с.
 3. Арпентьева М. Р., Этническая сказкотерапия / М.Р. Арпентьева, А. Р. Ртищева, А.А. Терентьев. Под ред. М. Арпентьевой. - Калуга: КГУ им. К. Э. Циолковского, 2017. 714 с.
 4. Арпентьева, М.Р. Взаимопонимание как феномен межличностных отношений / М.Р. Арпентьева. Saarbrücken: Lambert Academic Publishing, 2016. 500с.
 5. Арпентьева, М.Р. Диалог как сущность общения / М.Р. Арпентьева // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. 2018. № 1 (18). С. 8-12.
 6. Арпентьева, М.Р. Жизнеутверждающий потенциал семьи (часть 1) / М.Р. Арпентьева // Вестник Калужского университета. 2018. № 1. С. 15-30.
 7. Арпентьева, М.Р. Жизнеутверждающий потенциал семьи (часть 2) / М.Р. Арпентьева // Вестник Калужского университета. 2018. № 2. С. 78-88.
 8. Арпентьева, М.Р. Жизнеутверждение и нравственно-психологические аспекты здоровья и болезней. / М.Р. Арпентьева. - Калуга: КГУ, 2017. 454с.
 9. Арпентьева, М.Р. Интегративная модель кризисной терапии и конфликтная компетентность / М.Р. Арпентьева // Стратегии развития общества и социальная работа. Материалы докладов и сообщений в виде научных статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2020. С. 370-380.
 10. Арпентьева, М.Р. Консультирование в социальной работе: аспекты и проблемы развития / М.Р. Арпентьева // Актуальные проблемы психологического знания. 2015. - №1. С.108-118.

11. Арпентьева, М.Р. Проблема понимания в современной психологии / М.Р. Арпентьева // Методология современной психологии. 2018. № 8. С. 17-29.

12. Арпентьева, М.Р. Проблема профессионализма помогающей (эдологической) деятельности / М.Р. Арпентьева // Вестник Курганского государственного университета. 2019. № 2 (53). С. 75-80.0

13. Арпентьева, М.Р. Проблемы эффективности психологического консультирования в зарубежных исследованиях / М.Р. Арпентьева // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2015. Т. 21. № 3. С. 38-42.

14. Арпентьева, М.Р. Психологическая реабилитация семей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья / М.Р. Арпентьева // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2017. Т. 6. № 1. С. 23-32.

15. Арпентьева, М.Р. Психологическое консультирование: теория и практика психологической безопасности / М.Р. Арпентьева // Вестник Прикамского социального института. 2017. № 1 (76). С. 128-136.

16. Арпентьева, М.Р. Психосоциальное сопровождение лиц с ОВЗ и их семей / М.Р. Арпентьева. СПб.: Лань, 2020-2023. 252с.

17. Арпентьева, М.Р. Семейные кризисы в семейной психотерапии / М.Р. Арпентьева // Психологические проблемы современной семьи. сборник материалов VIII международной научно-практической конференции. Уральский государственный педагогический университет. Екатеринбург: УрФУ, 2018. С. 502-509.

18. Арпентьева, М.Р. Современная психологическая репродуктология / М.Р. Арпентьева // Демографический потенциал стран ЕАЭС. Сборник статей VIII Уральского демографического форума. Ответственный редактор А. И. Кузьмин. 2017. Екатеринбург, С. 261-270.

19. Арпентьева, М.Р. Социально-психологическое здоровье разновозрастных семей: конфликты и взаимопонимание / М.Р. Арпентьева // Вестник

Владимирского государственного университета им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. Серия: Педагогические и психологические науки. 2014. № 19 (38). С. 135-147.

20. Арпентьева, М.Р. Теоретические и практические вопросы психологического консультирования и супервизии / М.Р. Арпентьева. - Калуга: КГУ им К.Э. Циолковского, 2016. 430с.

21. Арпентьева, М.Р. Японские модели психосоциальной поддержки / М.Р. Арпентьева // Россия - Япония: политика, история и культура. Сборник статей и докладов участников международной научно- практической конференции. Казань: Издательство Академии наук РТ, 2018. С. 11-18.

22. Асмолов, А. Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа / А. Г. Асмолов. Москва : Смысл; ИЦ «Академия», 2002. 416 с.

23. Барабанщиков, В. А. Восприятие выражений лица / В. А. Барабанщиков. Москва : Институт психологии РАН, 2009. 448 с.

24. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. Москва : Прогресс, 1986. 420 с.

25. Валеева Г. В., Технология консультирования в области субъективного здоровья: монография / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. [Челябинск; 110-112]: Южно-Уральский научный центр РАО, 2022. 234 с.

26. Валеева Г.В «Гармонизация детско-родительских отношений» / Г.В. Валеева. Челябинск: Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2016. 250 Режим доступа [https://elibrary.ru/item.asp?id=27558566;](https://elibrary.ru/item.asp?id=27558566) <http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1015>

27. Валеева, Г. В. «Здоровьесберегающее взаимодействие: учебно-методическое пособие / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева. Челябинск : Южно-Уральский научный центр РАО, 2020. 128 с.

28. Валеева, Г. В. Методика «Иерархия приоритетов личного развития: моделирование и эффективное планирование жизни» / Г. В. Валеева Текст : непосредственный // Здоровьесберегающее образование

залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения: материалы IX Международной научно-практической конференции, 11–12 ноября 2016 г., г. Челябинск. Челябинск : Издательство ЮУрГГПУ, 2016. С. 38–39.

29. Валеева, Г. В. «Я-концепция» как фактор здоровья личности / Г. В. Валеева, З. Ф. Дудченко Текст : непосредственный // Здоровьесберегающее образование залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения: материалы IX Международной научно-практической конференции, 11–12 ноября 2018 г., г. Челябинск. Челябинск: Издательство Библиотека А. Миллера, 2018. С. 45–48.

Валеева, Г. В. «Здоровьесберегающее взаимодействие: учебно-методическое пособие / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева. – Челябинск : Южно-Уральский научный центр РАО, 2020. – 128 с.

30. Валеева, Г. В. Комплексное изучение субъективной составляющей здоровья / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы: сборник статей. Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы, 2015. Т. 23. Вып. 1. С. 53–59. –

31. Валеева, Г. В. Консультирование по вопросам субъективной составляющей здоровья / Г. В. Валеева. Текст : непосредственный // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы: сб. статей. Санкт-Петербург : Издательство «Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы», 2018. № 2 (30). С. 112–119.

32. Валеева, Г. В. Осознание смысла жизни и проблемы здоровья в психологическом консультировании: Академическое психологическое консультирование: коллективная монография / Г. В. Валеева. Канада, Торонто : Издательско-литературное агентство «Альтасфе-ра», 2019. С. 96–111.

33. Валеева, Г. В. Сказочная жизнь или жизненная сказка...: Сказкотерапия: грани и технологии: коллективная монография / Г. В. Валеева. Канада, Торонто : Издательско-литературное агентство «Альтасфера», 2019. С. 112–121.

34. Валеева, Г. В. Проблема осознания смысла жизни в консультировании по вопросам субъективной составляющей здоровья. Форсайт образования: ценности, модели и технологии дидактической коммуникации XXI века: коллективная монография / Г. В. Валеева Канада, Торонто : Издательско-литературное агентство «Альтасфера», 2018. – С. 197–200.

35. Валеева, Г. В. Психологическая готовность будущих учителей к оздоровительной деятельности: монография / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева. Челябинск: Издательство ЗАО «Цицера», 2014. 140 с.

36. Валеева, Г. В. Психологическое консультирование как технология развития психологической готовности будущих учителей к оздоровительной деятельности / Г. В. Валеева Текст : непосред- // Вестник ЧГПУ: сборник статей. Челябинск : Изда-тельство «Вестник ЧГПУ», 2013. № 11. С. 26–37.

37. Валеева, Г. В. Сказочная жизнь или жизненная сказка: практикум по сказкотерапии / Г. В. Валеева, А. Ю. Меньшова. Челябинск : «Искра-Профи», 2014. 115 с.

38. Валеева, Г.В. Практические аспекты психологии здоровья: учебное пособие / Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева. Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2020. 265 с.

39. Гледдинг, С. Психологическое консультирование / С. Гледдинг. Санкт-Петербург : «ПИТЕР», 2002. 730 с.

40. Гостев, А. А. Психология вторичного образа: монография / А. А. Гостев. Москва : Институт психологии РАН, 2007. 512 с.

41. Грюнвальд, Б. Б. Консультирование семьи / Б. Б. Грюнвальд. Москва : Когито-Центр, 2008. 415 с.

42. Диагностика здоровья. Психологический практикум / под ред. проф. Г. С. Никифорова. –Санкт-Петербург : Речь, 2011. 950 с.

-
43. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Проективная диагностика в сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. Санкт-Петербург : «Речь», 2003. 208 с.
44. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Психотерапия зависимостей. Метод сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. Санкт-Петербург : «Речь», 2010. 176 с.
45. Ильин, Е. П. Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин. Санкт-Петербург : Питер, 2005. 412 с.
46. Капустин, С. А. Критерии нормальной и аномальной личности в психотерапии и психологическом консультировании / С. А. Капустин. Москва : Когито-Центр, 2014. 240 с. Режим доступа: по подписке. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271648> (дата обращения: 09.04.2022).
47. Коннер Р. Рамочные метафоры в трансе (Семинар) Томск- 1999. 50с. <http://www.koob.ru>
48. Кочюнас, Р. Психологическое консультирование. Групповая психотерапия / Р. Кочюнас. Москва : Академический Проект, 2010. — 464 с. URL: <https://www.iprbookshop.ru/36514.html> (дата обращения: 09.04.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
49. Купрейченко, А. Б. Психология доверия и недоверия / А. Б. Купрейченко. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. 570 с. URL: <https://www.iprbookshop.ru/88372.html> (дата обращения: 09.04.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
50. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. Текст : электронный // IPR SMART : [сайт; 110-112]. — URL: <http://psylib.ukrweb.net/books/leona01> (дата обращения: 27.12.2021).
51. Леонтьев, В. Г. Мотивация и психологические механизмы её формирования / В. Г. Леонтьев. Новосибирск : ГП «Новосибирский полиграфкомбинат», 2002. 264 с.
52. Леонтьев, Д. А. Психология смысла / Д. А. Леонтьев. Москва : Смысл, 2007. 511 с.
53. Лефевр, В. А. Рефлексия / В. А. Лефевр. Москва : Когито-Центр, 2003. 496 с. ISBN 5-89353-053-5. URL:

<http://m.ibooks.ru/bookshelf/29430/reading> (дата обращения: 09.04.2022). \\

54. Линде, Н. Д. Гнев, подавленный и его коррекция в эмоционально образной терапии / Н. Д. Линде Текст : непосредственный // Вопросы психологии. 2008. № 2. С. 160–174.

55. Лифинцева, Т. П. Философия диалога Мартина Бубера / Т. П. Лифинцева. –Москва : ИФ РАН, 1999. 134 с. ISBN 5-201-02001-1. Текст : непосредственный.

56. Лэнгле, А. Современный экзистенциальный анализ: история, теория, практика, исследования / А. Лэнгле, Е. М. Уколова, В. Б. Шумский. Москва: Логос, 2014. 556 с. ISBN 978-5-98704-798-9. Текст : непосредственный.

57. Мей, Р. Искусство психологического консультирования = The art of counseling: как давать и обретать душевное здоровье / Р. Мэй. Москва : Институт общегуманитарных исследований (ИОИ) : Апрель Пресс, 2008. 224 с.

58. Меновщиков, В. Ю. Введение в психологическое консультирование / В. Ю. Меновщиков. 2-е издание, стереотипное. Москва : Смысл, 2000. 109 с .

59. Минигалиева, М.Р. Взаимопонимание в консультативном диалоге. / М.Р. Минигалиева. М., Калуга: Манускрипт, МГТУ им Н.Э. Баумана, 2002. 210с.

60. Минигалиева, М.Р. Взаимопонимание в психологическом консультировании: процессы и компоненты. / М.Р. Минигалиева. - Калуга: КГУ им. К.Э. Циолковского, 2014. 560с.

61. Минигалиева, М.Р. Взаимопонимание в психологическом консультировании: стратегии, схемы, компоненты, этапы, циклы и уровни понимания.. Saarbrucken: Lambert Academic Publishing, 2012. 630с.

62. Минигалиева, М.Р. Взаимопонимание в супервизорском консультировании: школы, модели, стратегии, компоненты. / М.Р. Минигалиева. - Калуга: КГУ им. К.Э. Циолковского, 2014. - 564с.

63. Минигалиева, М.Р. Взаимопонимание: фокусно-стратегическая модель / М.Р. Минигалиева. М.: Союз, 2007. 330с.

-
64. Минигалиева, М.Р. Кризисы в жизни человека: клиническая психология и оккупационный подход / М.Р. Минигалиева. М.: РГСУ, 2005. 260с.
65. Минигалиева, М.Р. Кросс-культурные аспекты социально-психологической помощи: понимание и толерантность / М.Р. Минигалиева. - Калуга: Манускрипт, 2002. 190с.
66. Минигалиева, М.Р. Метатехнологии понимания в психологическом консультировании замещающих семей / М.Р. Минигалиева // Актуальные проблемы психологического знания. 2014. № 4. С. 79-92.
67. Минигалиева, М.Р. О стратегиях понимания психологом клиента / М.Р. Минигалиева // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2001. №3. С.75-84.
68. Минигалиева, М.Р. Понимание психологом клиента в психологическом консультировании: стратегическая модель / М.Р. Минигалиева. - Saarbrücken: Lambert Academic Publishing, 2012. 670с.
69. Минигалиева, М.Р. Практическая подготовка психосоциального работника / М.Р. Минигалиева. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. 508с.
70. Минигалиева, М.Р. Практические занятия по индивидуальному психологическому консультированию. / М.Р. Минигалиева. - Калуга: КГПУ, 1999. 106с.
71. Минигалиева, М.Р. Проблема понимания психологом клиента. / М.Р. Минигалиева. - Калуга: КГПУ, 1999. 237с.
72. Минигалиева, М.Р. Психологическое консультирование: теория и практик / М.Р. Минигалиева. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. 609с.
73. Минигалиева, М.Р. Супервизия как процесс взаимопонимания: фокусы, стратегии и схемы понимания субъектов супервизии. Saarbrücken: Lambert Academic Publishing, 2012. 531с.
74. Минигалиева, М.Р. Супружеские конфликты / М.Р. Минигалиева // Психология семейных отношений с основами семейного консультирования / Под ред. Е.Г. Силяевой (1-е, 2-е, 3-е и послед. изд., стереотип.). - :

Московский государственный социальный университет, ИЦ «Академия», 2002, 2003, 2004, 2008, 2011. - 192с. - С.50-56.

75. Минигалиева, М.Р. Факторы семейного благополучия, стадии и кризисные периоды брака / М.Р. Минигалиева // Психология семейных отношений с основами семейного консультирования / Под ред. Е.Г. Силаевой (1-е, 2-е, 3-е и послед. изд., стереотип.). М: Московский государственный социальный университет, ИЦ «Академия», 2002, 2003, 2004, 2008, 2011. - 192с. - С.39-49.

76. Минигалиева, М.Р. Философия и практика социальной работы в России: парадигмы, уровни, проблемы, успехи. - Saarbrücken: Lambert Academic Publishing, 2013. - 486с.

77. Минигалиева, М.Р. , Минигалиева Ф.Г. Понимание психологом клиента: опыт практического изучения. / М.Р. Минигалиева. - Калуга: КГПУ, 1999. 247с.

78. Минигалиева, М.Р. , Рожкова Н.Г. Жизненные перспективы замещающих семей и их сопровождение в центрах социальной поддержки. Научная монография / М.Р. Минигалиева // Профессиональная библиотека работника социальной службы. М.: ООО Изд-во «Социальное обслуживание», 2014. №6. 256с.

79. Невис, Э. Организационное консультирование / Э. Невис; пер. с англ. Санкт-Петербург: «Издательство Пирожкова». Серия «Новый импульс». 2002. — 224 с.

80. Нейпир, О. Семья в кризисе: опыт терапии одной семьи, преобразивший всю ее жизнь / О. Нейпир, К. Витакер; пер. Е. В. Ку-каркина, Б. А. Кукаркин, О. Е. Мозжухина. Москва : Когито-Центр, 2005. 344 с. Режим доступа: по подписке. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56473> (дата обращения: 09.04.2022).

81. Нельсон-Джоунс, Р. Теория и практика консультирования / Р. Нельсон-Джоунс, К. Витакер. Санкт-Петербург: «Питер», 2000. 464 с.

82. Никифоров, Г. С. Становление психологии здоровья в России: Здоровая личность: коллективная монография / Г. С. Никифоров. Санкт-Петербург : Речь, 2013. С. 8–26. Библиогр.: с. 24–26 (57 назв.).

83. Петровский, А. В. Основы теоретической психологии / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. Москва : ИНФРА-М, 1998. 366 с. .

84. Познание и общение. Теория, эксперимент, практика: хрестоматия- / Сост. В. А. Барабанщиков, Е. С. Самойленко [и др.; 110-112] / под науч. ред. В. А. Барабанщикова. Москва : Институт психологии РАН, 2009. 241 с.

85. Полуяхтова, Т. З. Родник фрактальной мудрости, или све-жий взгляд на наши возможности / Т. З. Полуяхтова, А. Е. Комов. Москва : Издательский Дом «Деловая литература», 2002. 160 с. ISBN 5-93211-014-7. –

86. Поляков, В. А. Психосистемное консультирование / В. А. Поляков, И. Ю. Полякова, О. И. Панова, А. Ю. Меньшова. Москва : РНАУМПиКП, 2006. 160 с.

87. Психология состояний: хрестоматия / Сост. Т. Н. Васильева, Г. Ш. Габдреева, А. О. Прохоров; под ред. проф. А. О. Прохорова. Москва : ПЕР СЭ; Санкт-Петербург : Речь, 2004. 608 с. .

88. Роджерс, К. Клиент-центрированная психотерапия / К. Род-жерс; пер. с англ. Т. Рожковой, Ю. Овчинниковой, Г. Пимочкиной. Москва : Апрель Пресс, Издательство ЭКСПО-Пресс, 2002. 512 с.

89. Роджерс, К. Становление личности. Взгляд на психотерапию / К. Роджерс; пер. с англ. М. Золотник. Москва : Издательство ЭКСПО-Пресс, 2001. 416 с. .

90. Смит, Н. Современные системы психологии / Н. Смит; пер. с англ. под общ. ред. А. А. Алексеева. Санкт-Петербург: прайм-АВРОЗНАК, 2003. 384 с. .

91. Современная практическая психология в обеспечении ресурсов самореализации личности: монография / Ю. В. Обухова, Е. В. Зинченко, Е. В. Белова [и др.; 110-112] / под науч. ред. Ю. В. Обуховой. Ро-стов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2016. 305 с.

92. Теория семейных систем М. Боуэна. Основные понятия, методы и клиническая практика / Бейкер К. [и др.; 110-112]. — Москва : Когито-Центр, 2008. — 496 с. URL: <https://www.iprbookshop.ru/15661.html> (дата обращения: 10.04.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

-
93. Тюмасева, З. И. Технология консультативной деятельности по вопросам субъективной составляющей здоровья обучающихся / З. И. Тюмасева, Г. В. Валеева Текст : непосредственный // Вестник ВЭГУ. 2018. № 5 (97). С. 128–135.
94. Уколова, Е. М. Идея личности в экзистенциальном анализе Виктора Франкла / Е. М. Уколова, В. Б. Шумский. Москва : Логос, 2016. 192 с.
95. Франкл, В. Поиск смысла жизни и логотерапия / В. Франкл. Москва : Прогресс, 1990. 380с.
96. Фурман, Б. Терапевтическое консультирование. Беседа, направленная на решение / Б. Фурман, Т. Ахола. Санкт-Петербург : «Речь», 2001. 160 с.
97. Холлис, Д. Под тенью Сатурна / Д. Холлис. Москва : Когито-Центр, 2009. 192 с. .
98. Швырков, В. Б. Введение в объективную психологию. Нейрональные основы психики: избранные труды / В. Б. Швырков. Москва : Институт психологии РАН, 2006. 592 с.
99. Шнейдер, Л. Б. Семейная психология. Антология / Л. Б. Шнейдер. Москва : Академический Проект, Трикста, 2010. 720 с.
100. Эйдмиллер Э. Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. 4-е изд. — СПб.: Питер, 2008. — 672 с.
101. Эннсли, М. Как общаться с трудными людьми. Слышать, понимать, договариваться и справляться с эмоциями / М. Эннсли. –Москва : Альпина Паблишер, 2020. 192 с.
102. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. Москва : Прогресс, 1996. 344 с.
103. Ювенальная девиантология: теоретико-прикладные основы и перспективы развития. Коллективная монография / М.Р. Арпентьева и др.. Махачкала, 2019. 280с.
104. Ягнюк, К. В. Анатомия терапевтической коммуникации. Базовые навыки и техники: учебное пособие / К. В. Ягнюк. Москва : Когито-Центр, 2014. 175 с.
105. Якиманская, И. С. Психологическое консультирование: учебное пособие / И. С. Якиманская, Н. Н. Биктина. Оренбург : ОГУ, 2015. 230 с.

106. Якоби, М. Встреча с аналитиком: феномен переноса и реальные отношения / М. Якоби. Москва : Когито-Центр, 2007. 144 с. (Юнгианская психология).

107. Ялом, И. Дар психотерапии / И. Ялом; пер. с англ. Ф. Про-кофьева. Москва : Эксмо, 2007. 352 с.

108. Ялом, И. Стационарная групповая психотерапия / И. Ялом; пер. с англ. Э. И. Мельник. Москва : Эксмо, 2011. 480 с. .

109. Янг-Айзендрат, П. Ведьмы и герои: феминистский подход к юнгианской психотерапии семейных пар: монография / П. Янг-Айзендрат. Москва : Когито-Центр, 2005. 268 с. URL: <https://znanium.com/catalog/product/1067064> (дата обращения: 10.04.2022). Режим доступа: по подписке.

110. Arpentieva, M.R. Valeeva, G.V. Psychological counseling and supervision: fundamentals of theory and practice. – Canada, Toronto: Altasfera Publishing and Literature Agency, 2023. – 664 p.

111. Valeeva, G.V. Technologies of psychosystemic family counseling: theoretical foundations and guidelines for development and use. Part 2. Private approaches to counseling / Introduction, conclusion M.R. Arpentieva. Under the scientific editorship. M.R. Arpentieva. Russia, Kaluga: Eidos (IP Streltsov A.I.); Canada, Toronto: Altasphere Publishing and Literary Agency, 2023. 504 p.

112. Valeeva, G.V. Technologies of psychosystemic family counseling: theoretical foundations and methodological recommendations for development and use. Part 1. General problems of counseling / Introduction, conclusion M.R. Arpentieva. Under the scientific editorship. M.R. Arpentieva. Russia, Kaluga: Eidos (IP Streltsov A.I.); Canada, Toronto: Altasphere Publishing and Literary Agency, 2023. 704 p.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Аннотация. Основные проблемы и направления работы с современными семьями таковы: страхи и желания супругов, приводящие к нарушениям в их отношениях с собой, друг другом и детьми, а также к нарушениям в социальном и физическом благополучии членов семьи. Значительное внимание в консультировании семьи уделяется вопросам духовного здоровья семьи как основы, определяющей все остальные аспекты благополучия ее членов, возможности их гармоничного развития в семье и вне семьи. Исследователи сравнивают проблемные семьи и семьи, между членами которых сложились зрелые, гармоничные и искренние отношения, обсуждаются причины и цели, побуждающие замещающие семьи принимать детей, сужающие или расширяющие перспективы отношений с приемными детьми и перспективы самих приемных детей, а практики используют эти данные для помощи семьям. Ведущими моментами успешности семьи и помощи семье являются здесь недефициентность, «избыточность» как желание подарить любовь, дом, заботу и уважение, а не желание решить свои собственные проблемы за счет детей и супругов, умение слушать свои нужды и регулировать навязанные извне желания. Отмечается важность системной работы с семьями, их подструктурами в рамках семейного консультирования и иных помогающих практик поддержки в рамках Семейной академии.

Ключевые слова: компетентность, родительство, Семейная академия, зрелые отношения, недефициентная любовь, прощение, отпускание, стресс, нужда, желание, совесть, дела любви, искренность, уважение .

CONCLUSION

Annotation. The main problems and areas of work with modern families are as follows: the fears and desires of spouses, leading to violations in their relationship with themselves, each other and children, as well as violations in the social and physical well-being of family members. Considerable attention in family

counseling is paid to the spiritual health of the family as the basis that determines all other aspects of the well-being of its members, the possibility of their harmonious development in the family and outside the family. Researchers compare problem families and families whose members have developed mature, harmonious and sincere relationships, discuss the reasons and goals that encourage foster families to adopt children, narrow or expand the prospects for relationships with foster children and the prospects for foster children themselves, and practitioners use this data to help families. The leading moments of the success of the family and helping the family here are non-deficiency, “redundancy” as the desire to give love, home, care and respect, and not the desire to solve one’s own problems at the expense of children and spouses, the ability to listen to one’s needs and regulate desires imposed from outside. The importance of systematic work with families, their substructures within the framework of family counseling and other helping support practices within the Family Academy is noted.

Key words: competence, parenthood, Family Academy, mature relationships, non-differential love, forgiveness, letting go, stress, need, desire, conscience, deeds of love, sincerity, respect.

Современная молодая семья, как и современная семья в целом – явление неоднородное и в силу этого стоит перед самыми разными проблемами, включая проблемы рождения и воспитания детей и необходимой для этого социально-психологической компетентности мужчины и женщины как супругов и родителей. Среди молодых людей с течением времени в конце XX – начале XXI вв. постоянно растет процент одиноких, в том числе – родителей-одиночек, не имеющих необходимого уровня знаний и умений в сфере супружества и родительства. Также выражена и тенденция, связанная с ростом одиночества другого рода: многие молодые семьи не могут или не хотят иметь детей. В любом случае это, помимо разного рода объективных обстоятельств, индивидуальных особенностей жизни,

связано с несформированностью позиций взрослого человека, супруга (партнера), родителя (наставника), а также отсутствием специальных знаний и умений в данной сфере.

В попытке решить проблемы одиночества, в том числе «одиночества вдвоем» (бездетности) молодые люди идут на самые различные шаги, в том числе те, что приводят, в силу несформированности позиции, знаний и умений, к еще большим проблемам: так, молодой человек (девушка и юноша) в поиске любви, найдя «подходящего» партнера, подчас не понимая как оказывается опять один – с травмой брошенности в душе и ребенком на руках, или, еще печальнее, с опытом аборта(-ов) за плечами. Молодые, часто несовершеннолетние, матери и отцы нередко отказываются от детей, которых «нечем кормить»: они еще не стали самостоятельными и не знают сами – куда им идти. Юноши и девушки постарше «жертвуют» собой, партнером или ребенком «во имя» спокойствия в родительской семье, карьеры, «любви», «ребенка» и т. д. Самая взрослая группа молодых сталкивается нередко с тем, что, несмотря на налаженный быт и карьеру, ребенок в семью не приходит, и надежд на его появление – с годами становится все меньше. Как бы ни различались эти ситуации, комплекс причин один и тот же: несформированность позиции взрослого, самостоятельного человека и партнера, способного сотрудничать и решать задачи, связанные с отношениями и самим присутствием партнера и детей.

Молодежь нуждается в обучении и тянется к наставникам, обладающим знаниями и умениями, позволяющими ей повзрослеть, пройти через кризисы взросления (включающие инициации расставания с детством, с прошлой жизнью и инициации вхождения во взрослость, семейную жизнь). Особенно нуждаются в такой помощи те, кто решил или оказался в ситуации, когда в семью входит приемный ребенок или, что часто протекает сходным образом, ребенок нежеланный или – желанный сверх «всякой меры». Неиницированные юноши и девушки «проскакивают» эпоху взросления на опыте детских «хочу» и «надо», не осознавая суть желаний и их реальную важность («нужность»), и, постарев, оставаясь одинокими,

перемещаются сразу в старость: «старые девы», «старые холостяки» и другие невостребованные другими и не востребовавшие других, пытающиеся заменить или скрыть одни проблемы созданием других - тот контингент, который составляет весьма немалую долю среди опекунов, приемных родителей и одиночек, посещающих клубы знакомств и «зависающих» на интернет-сайтах и т. п. в надежде что-то изменить. Конечно, школы для супругов и родителей с их подготовкой к вступлению в брак, рождению ребенка, к приему ребенка в семью, к прохождению кризисов семьи, клубы и сайты знакомств помогают научиться решать наиболее очевидные задачи – хотя бы внешне, однако, они не решают более сложных вопросов и проблем, связанных с тем, что жизнь человека в семье – не единовременный и неизменный результат использования имеющихся знаний и умений, реализации ценностей (Минигалиева, 2013) [15].

Жизнь – постоянный процесс взаимного обучения, переосмысления, реформирования умений, ценностных трансформаций в процессе решения подчас не уменьшающихся, а возрастающих проблем: не каждый готов «надеть хомут» и жертвовать своей свободой и ресурсами ради других людей, не у каждого хватает любви. Но, как показывает опыт, те, кто ощутил глубинную необходимость семьи, разобрался хотя бы в части ее возможностей и части задач, кто начал делать дела любви и ощутил в себе эту любовь, хотя бы в самой малой мере, начинают относиться к супружеству и родительству иначе: ценя возможности и сознавая ограничения, идя на риск и получая опыт любви.

Сама по себе замещающая семья в России – явление, активно развивающееся и вместе с тем, несмотря на социальную, обучающую и психологическую поддержку государства и общества, весьма неоднородное. Это связано с целым рядом проблем, локализованных как внутри, так и вне семьи. Основные социально-психологические проблемы семей лежат в следующих сферах: проблемы взаимоотношений семьи с обществом и государством; проблемы взаимоотношения семьи с ее непосредственным окружением; проблемы взаимоотношений внутри семьи, в частности, родительской и детской подсистем, между

родителями, между детьми и т. д. ; проблемы внутриличностные, связанные с нарушениями развития или состояния одного из членов семьи, отражающиеся на состоянии и развитии остальных. Выделение этих групп проблем, однако, во многом условно: каждая встающая перед семьей проблема сочетает в себе все четыре выделенных уровня, и, кроме того, в ней могут быть выделены следующие аспекты (Арпентьева, Рожкова, 2014; Арпентьева, Рожкова, 2016) [2-8]:

1) ценностно-смысловой аспект – ведущий, определяющий как сложность проблемы, так и возможности ее разрешения: особенности отношения семьи, ее членов к миру, к себе и жизни в целом;

2) поведенческий и интерактивный аспект – особенности общения и поведения членов семьи внутри и вне семьи, отражающие ценности и смыслы ее функционирования и развития.

Анализируя ту или иную проблему, встающую перед семьей, в первую очередь необходимо определить: каковы семейные ценности и ценности каждого из членов семьи: анализ может быть осуществлен как непосредственно – обращением с вопросами к членам семьи, так и опосредовано: через анализ поведения и общения в семье, продуктов ее деятельности.

Чем отличается «проблемная» семья от гармоничной? Отвечая на этот вопрос, практики и теоретики пришли к выводу о том, что в гармоничной семье проблемы решаются, опираясь на гармонизирующие жизнь семьи ценности: любви, принятия, заботы, уважения, терпения. Такая семья характеризуется жизнестойкостью: способностью противостоять негативным воздействиям, в том числе – самым трудным жизненным ситуациям. В проблемной семье проблемы решаются, как правило, способом, который исследователи называют «полевое поведение»: по ситуации. Ситуация диктует поведение, поэтому, если ситуация воспринимается семьей как весьма агрессивная и трудная, то семья может распадаться, не выдерживая нагрузки, перекладываемой, как правило, на одного из членов семьи – «идентифицированного клиента». Если ситуация

неоднозначна – как обычно и бывает – то семья формирует роль «козла отпущения», на которую могут подойти либо родитель, либо – приемный ребенок. Последний становится таковым в силу того, что он пришел в семью последним, и, таким образом, все возникающие после его прихода события оказываются, исходя из логики полевого, ситуативно-определенного поведения, связанными с этим приходом: его «негативным» воздействием. Именно поэтому родители могут внешне или внутренне отказываться от детей. Однако дистанцирование и настороженность по отношению к ребенку не менее опасны, чем его возврат в воспитательное учреждение (Пономарева, 2014) [17].

Вообще – центральный момент обучения молодых семей – искусство быть партнером. Становление партнером – важный этап развития человека, с которым также связано становление профессионалом. Поскольку не всегда это становление происходит «само собой», обычно связано с направленным обучением и «пробами и ошибками» более или менее удачных и завершенных историй отношений, постольку наставник, педагог или консультант может выступать и, по сути, выступает как помощник в становлении человека партнером. Хорошие перспективы открываются в тех отношениях, где партнёры, преодолев периоды стагнаций, барьеров и противостояния, напряжения, «пройдя босиком по битому стеклу», могут позволить себе быть и оставаться искренними друг с другом и с миром: сохраняя и реализуя политику открытости, доверия, уважения к личности партнёров.

Отношения: деловые и брачные, если они гармоничны, – это не обязанность и не проклятие, не принесение себя в жертву и не реализация чьих-то надежд и ожиданий. Надежда на удовлетворение своих желаний и чужих ожиданий заставляет людей вкладывать в самые разные отношения – даже те, которые не кажутся счастливыми или удовлетворяющими, а потом, как отмечалось в начале нашей статьи, могут оказаться просто деструктивными, — невероятное количество сил, времени, иных ресурсов. Однако обучение партнерству учит понимать человека –

куда ему нужно, а куда нет, сколько и как вкладывать и принимать.

Человеку нужно уметь быть в одиночестве, иначе он всего лишь жертва обстоятельств и собственных «нужд». Однако, когда он способен на одиночество, то понимает, что единственное, что ему нужно – положить начало новым отношениям с новыми или с теми же самыми людьми. При этом лучшие отношения связывают партнеров, которые конгруэнтны, минимально отягощены «условиями ценности» и способны на подлинное принятие друг друга. Когда отношения используются для поддержания неконгруэнтности или подкрепления присущих людям защитных тенденций, они приносят меньше удовлетворения и менее гармоничны.

Гармоничные, зрелые отношения – отношения партнеров характеризуются рядом черт (Роджерс, 2002, 2005) [3; 5; 18]:

1. Открытость отношениям и себе самому в отношениях. Это трудное решение для отношений — снимать межличностные маски и преодолевать внутриличностные блоки как только они появляются, жить по своим собственным пережитым ценностям, учитывая и социальные нормы, ценя богатство и разнообразие собственной личности и личности партнера.

2. Открытость пониманию. Это готовность принять риск быть отвергнутым, непонятым, а может быть и наказанным, вызвать агрессию и враждебность.

3. Открытость изменениям. Многие люди как индивиды и партнеры испытывают огромное напряжение, пытаясь жить в соответствии с частичным и амбивалентным принятием нормативов, которые их родители, сотрудники, общество в целом им навязывают. Отношения, отягощенные нереалистическими образцами, внутренне неустойчивы и не приносят удовлетворения.

Три этих ведущих «открытости» – три ведущих интенции взаимопонимания и через него понимания себя и мира – становления человеком (персоной) и становления партнером (Роджерс, 2005) [18].

Отдельный сложный пласт проблем – отношения с обществом, государством. Умение семьи гармонизировать отношения внутри самой себя проявляется и здесь: как умение быть независимой и гармоничной в своих отношениях с окружающими людьми, семьями, организациями, налаживать контакт с организациями, сотрудниками учреждений социально-психологического сопровождения, активно участвовать в работе семейных школ, клубов и т. д.

Напротив, проблемная семья нередко «лелеет» рентные установки, пытается проецировать на организации своего недовольство собой, ребенком, или, напротив, не умеет защититься от проекций недобросовестно выполняющих свои обязанности чиновников и специалистов системы социальной защиты, стремящихся вмешиваться в жизнь семьи из «добрых побуждений» чрезмерно сильно, затяжные конфликты внутри семьи и/или семьи и курирующих ее общественных и государственных организаций показывают, что семье нужна поддержка, направлена на помощь в осмыслении ценностных основ ее функционирования и бытия, в их трансформации, направленной на развитии способности семьи и ее членов к автономному, гармоничному, сотрудничающему существованию.

Это – основной модус социально-психологической поддержки семьи, ее обучения и воспитания родителей и детей. Особенно значение имеет воспитание и обучение детей: умению быть детьми и строить отношения с родителями. В существующих формах работы с семьями детей не учат этому: считается, что ребенок и сам знает как быть ребенком и что это означает для него и семьи. Однако это - не так. Ребенок не меньше родителей нуждается в информации о жизни, своей роли в семье, поэтому с ним также нужно работать, создавать аналогичные Школам для родителей Школы для детей (как это предполагает, например, модель Семейной академии) (Арпентьева, Рожкова, 2015; Арпентьева, Рожкова, 2017) [2-8].

Воспитание помимо того что нуждается в учете созревания, учете собственных нужд ребенка, удовлетворение которых может показаться иногда

«проблемным» (пошалить, прогулять, попробовать запретное и т. д.), представляет собой процесс, в котором тесно слиты наказание и поощрение. Убегать от воспитания не следует: это увеличивает дистанцию и разрушает психику ребенка. Также опасно играть в «либерализм»: ребенок нуждается в твердой и согласованной позиции родителей, а также желательно – определенном и развернутом представлении о прауродителях, их достоинствах и жизненном пути.

Родителям необходимо поступать так как диктуют основные нравственные заповеди / жить по-совести. В терминах разных религий это звучит довольно схожим образом. Например, в христианстве отмечаются две ведущие ценности или способности человека:

1). Самопринятие и принятие другого: «Возлюби ближнего своего как самого себя»;

2). Принятие жизни, Бога: «Возлюби Господа Бога твоего...» (Библия, 2021, От Матфея, 22:35) [8].

Как известно, эти два закона тесно связаны: невозможно исполнить лишь одну из этих заповедей, они тесно связаны между собой. Апостол Иоанн Богослов говорит о том, что мы имеем заповедь, чтобы любящий Бога любил и ближнего. «И тот, кто говорит, что он Бога любит, а ближнего своего ненавидит, тот лжец. Ибо, как ты можешь любить Бога, которого не видишь, ненавидя брата которого видишь?» (Библия, 2021, Послание 1 Иоанна, строки 20-21).

Кроме работы с ценностями, программа Семейной академии предполагает работу с представлениями о здоровье. Успех этой жизни связан с тем, насколько молодые родители были мудры, сочетая семейную жизнь и воспитание со своими нуждами и нуждами созревания ребенка:

- давали ему возможность самостоятельно решать свои проблемы,

- поддерживали и подтверждали его значимость и ценность, его выбор в жизни,

- насколько сам человек слушал и слушает самого себя, уважает, не отказывается от того что интересно ему (не зарывает талантов), а не только его родителям.

Страх остаться одним, без поддержки, без благодарности – один из важных аспектов в жизни приемных родителей.

Другая группа страхов, как отмечалось, связана с неумением или неготовностью быть родителями, любить и быть любимыми, быть близким кому-то и с кем-то, прощать и быть обиженным и обманутым и т. д.

Третья группа страхов связана с прошлым: страхи неприятия себя и своей жизни, «семейных скелетов» и т. д. (Арпентьева, 2022) [2-8].

Все эти страхи, так или иначе, прорабатываются и либо «отпускаются», либо – усиливаются и транслируются детям. Наличие страха означает засоренность внутренней территории человека: пока в человеке живет страх, в нем не может жить любовь. Поэтому страхи нужно отпускать: особенно тогда, когда страшнее и тяжелее всего. Очень хорошая, доступная и действенная техника «отпускания» предложена Л. Виилмой (Виилма, 2004; Виилма, 2007) [12; 13]. Она пишет, что болезнь, связанное с нею страдание, есть состояние, при котором «негативность» превысила критическую черту, и организм, как целое, вышел из равновесия. Тело информирует человека об этом, чтобы он мог исправить ошибку. Первопричиной каждой болезни является стресс, выраженность и характер переживания которого определяет характер болезни: чем больше и интенсивнее стрессы, тем серьезнее болезнь. «Здоровье придет тогда, когда Вы поймете причину своей болезни. Устраните причину, начните жить правильно, и Вы выздоровеете. Исправить ошибки никогда не поздно» (Виилма, 2007) [13, с. 352]. Болезнь и жизненные проблемы – отражение цепочки, составленной из неправильного осмысления и переживаний, а также неверных поступков. Причем болезнь ребенка – обычно отражение проблем родителей, которые все чаще стремятся понять – ее источник, но не могут, если не имеют знаний и опыта. Не понимают, что «...плохая мысль, притаившаяся в человеке, всегда делает зло, и оправдания телу не нужны», ребенок манифестирует проблемы взрослых, не оправдываясь: он просто болеет, просто ведет себя неправильно, просто –

уходит из дома. Чтобы эта негативная связь распалась, нужно учиться прощать, «отпускать» - освобождая себя и тело от стрессов, а не «искать виноватого», «сваливать на ближнего», или «цепляться» и «бороться» против плохого и игнорировать необходимость понять: что действительно «хорошо» и «плохо» для данного человека. Необходимо найти и понять, какой именно стресс возник в результате проблемной ситуации, а затем простить себя и участников ситуации и попросить прощения (Виилма, 2004; Виилма, 2007) [12;1 3].

В технике «отпускания» , названной Л.Виилмой техникой «Темной комнаты», есть всего три шага, первый из которых – просто принять, простить стресс / проблемную ситуацию / человека, приносящего страдание и отпустить его из любви как учителя, который не пришел бы, если бы не был жизненно необходим. Как пишет Р. Бах (Бах,1998) [9]: «не существует такой проблемы, в которой не было бы бесценного дара для тебя. Ты создаешь себе проблемы, потому что эти дары тебе крайне необходимы». Для этого необходимо представить себе темную комнату, в которой находится «заключенный» (стресс, человек, ситуация), внимательно и неспешно рассмотреть его и комнату, открыть в ней окна и двери, пригласив «заключенного» уйти, если он не хочет уходить – исследовать что ему нужно и что ему отдать, а также спокойно и не спеша проводить его, пока он удаляется.

Второй шаг – простить себе, что не умел раньше отпустить эту проблему или переживание (страх, чувство вины, злобу, стыд и т. д.). Человека обычно этому никто не учил. Наоборот, учили скрывать негативные переживания, подавляя их в себе или делиться с окружающими в более или менее осознаваемой надежде, что стрессы переработают они. Однако, поскольку подобное притягивает подобное, стрессы в течение жизни накапливаются, если не научиться прощать себе и другим свои ошибки и неумение и освободиться от этой застоявшейся негативной энергии. Необходимо «навести порядок» в воображаемой темной комнате, внутри себя: почистить стены, помыть окна, пол, починить

сломанное и т.д.: все что увидит внимательный, заботливый, любящий взгляд на себя самого.

Третий шаг – попросить прощения у своего тела и себя за вред, который был неосознанно причинен. Тело самоотверженно служит человеку и «вытаскивает» его из самых сложных ситуаций. Оно не лжет, ему можно безоговорочно доверять. Оно не приемлет лукавства и отзывается выздоровлением только на искреннюю, тщательную работу человека со своей душой. Все «плохое» и проблемное происходит от нехватки любви. Однако ее человек часто не ощущает: понять можно, когда есть время и пространство, они уравнивают маятник желаний, активизирующий и активизирующийся стрессами. Ситуация проясняется без лишних усилий для тех, кто ждет спокойно. Можно поблагодарить свой бывший когда-то «темным» дом: теперь он стал чистым и светлым.

Важно понимать, что отпуская самые жуткие страхи и самые тяжелые переживания, самые неразрешимые проблемы и самых любимых или, напротив, ненавидимых людей, мы не просто освобождаем себя и других от стрессов и негативного опыта, но и, если это соответствует нашей внутренней сути, нашим нуждам, развиваем и совершенствуем себя и отношения с людьми. Тот, кого человек наконец «отпустил», может перестать беспокоиться и беспокоить, превратившись из врага или равнодушного в партнера. Ситуация или болезнь, не отягощенные более опытом ненависти и отвержения, - разрешаются.

Эти знания и умения носят универсальный характер, отражая базовые идеи психосоматики и той традиционной медицины, тем традициям социальной, психологической и духовной взаимопомощи людей, которые существовали веками, но, в последние десятилетия интенсивной коммерциализации / коммодификации отношений, при которых «забота» стала синонимом «наживы» (Бодрийяр, 2006) [11], были оттеснены на задний план. «Дела любви», среди которых и дела прощения / извинения, «отпускания», благодарности и т.д., всегда были важнейшим способом оздоровления человека: на социальном, духовном, физическом и психологическом уровнях (Арпентьева, 2022).

Проблемная семья, в том числе семья с приемным ребенком, нередко совершает целую серию серьезных по отношению к самой себе ошибок (Арпентьева, 2022; Виилма, 2004) [2-8; 12; 13]:

- 1) она пытается что-то доказать обществу,
- 2) чаще всего, она доказывает, что она «хорошая» («нормальная»),
- 3) тем самым пытается заслужить «любовь» сообщества и ее представителей.

Доказывая, семья понимает, что «доказать» что-то невозможно. Процесс доказательства может, заняв всю жизнь, оказаться полностью бесплодным, если не вредным: поскольку становится источником огромного количества психологических игр, психологического шантажа, деформаций семейных отношений и даже – как известный феномен «двойной связи» – психических отклонений у членов семьи.

Семья понимает, что она и каждый из ее членов – индивидуальны и дискуссии о «нормальности» - не более, чем фикция. Чем больше человек приближается к сознанию своей неповторимости, тем больше, однако, в нем развивается осознание общечеловеческого. В каждой отдельной семье действуют абсолютно идентичные для людских сообществ и каждого человека в отдельности механизмы возникновения, развития, исчезновения и взаимного превращения «плохого» и «хорошего». При этом существует определенный баланс «плохого» и «хорошего» в каждом конкретном событии, отношении, которое становится «скорее плохим» или «скорее хорошим», исходя из тех представлений и стремлений, к которым привязывается человек или вся семья.

Семья понимает, подчас пройдя через многие сложности, что любовь и принятие как внутри семьи, так и вне нее со стороны общества, невозможно заслужить. Его можно достигнуть, строя гармоничные отношения внутри самой семьи, отношения любви и принятия внутри семьи, строя гармоничные отношения каждого человека с самим собой, тогда это во многом получается автоматически,

достигается состояние принятия и любви (конгруэнтности, аутентичности) к окружающему миру.

В данном процессе семья осознает сущность любви и то, что любовь не есть неизменный комфорт, она, напротив, предполагает и более или менее существенные испытания, трудности развития и совместного развития членов семьи. Неслучайно, что в школах приемного родителя такой акцент делается на то, чтобы снять с родителей «розовые очки». Однако, приняв ребенка, семья сохранить «очки», настраивая себя и ребенка на соответствие представлениям и моделям поведения, не имеющим никакого отношения к реальности данной семьи.

За попытками доказать, что у нее все «хорошо», заслужить этим любовь общества, семья нередко упускает из вида, что любовь, как сущностное проявление человека и его отношений, не требует того, чтобы ее заслуживали, она есть всегда. Вопрос в том, умеет ли человек любить, проявлять любовь, способен ли он и готов ли он в тот или иной конкретный момент к истинно партнерским, понимающим, трансперсональным, сущностным / искренним, глубоко человеческим отношениям. И если не готов, то как его научить, как помочь стать собой, партнером, какова «метатехнология» этого процесса?

Святые старцы Оптинские, отвечая на данный вопрос, призывают совершать «дела любви»: даже если душа человека кажется ему самому и окружающим «бесплодной», делая «дела любви», человек дает ей место в своей жизни, внутри себя: «Если ты находишь, что в тебе нет любви, а желаешь ее иметь, то делай дела любви, хотя сначала без любви. Господь увидит твоё желание и старание и вложит в сердце твоё любовь». Здесь же дается и способ коррекции возможных на первых этапах использования данной «метатехнологии» нарушений: «А главное, когда заметишь, что погрешила против любви, сейчас же исповедуй это старцу», наставнику, осознай и признай ошибку», - писал преподобный Амвросий Оптинский (Оптинский, 20120 [16, с..324].

В своем более конкретном выражении «делать дела любви» означает:

1) заботиться, делиться друг с другом, заботясь друг о друге, жертвуя силы и время друг другу, в помощь окружающему миру в целом, не ограничиваться миром семьи, но жить, служа общественному благу в целом (содействуя развитию других людей);

2) терпеть друг друга и бремя жизни как таковой («толерантность к неопределенности», «совладание», «жизнестойкость», «боль отношений», «умение отпустить» негативные переживания, трудности, других людей и себя самих, давая событиям и людям «объяснять самих себя»);

3) уважать себя и других, исправлять собственные ошибки, а не только и не столько ошибки окружающих, уметь различать помощь и навязывание собственного «добра», помощь и желание заработать (славу и почет, деньги и материальные блага, т.п.) на других людях,

4) понимать, что дети – кровные или приемные – отражают состояние души родителей, что гармония в душе родителей, их правильное поведение – достойное и уважающее себя и других людей, жизнь как таковую – залог правильного поведения и счастливой жизни детей (Арпентьева, 2022) [2-8].

Кроме того, человек и семья растут гармонично, понимая, что проблемы их семьи – частный, конкретный случай проблем человеческой жизни. Снятие переживаний «исключительности», «неразрешимости» семейных проблем, преодоление тенденций к свехобобщениям, катастрофизации переживаемых негативных ситуаций, – путь к их разрешению. Это 1) снимает чрезмерную «насыщенность» переживания проблем, 2) переводит проблемы их в плоскость задач, требующих более или менее неотложного решения и поддающихся ему, что особенно важно, когда ребенок рождается и/или начинает жить в семье: у родителей и ребенка нередко возникает психологический шок.

Реализация собственных планов родителей подвергается коррекции, осуществление некоторых из них становится проблематичным или откладывается, при этом остаются неясными перспективы в отношении судьбы ребёнка и семьи в целом. Сами родители, как правило,

несмотря на более или менее существенную теоретическую подготовку и даже уже имеющийся опыт приема ребенка в семью, часто оказываются не готовыми к новому испытанию. Это неудивительно, если учесть, что многие семьи берут ребенка не потому, что испытывают избыток «бытийной» любви, но, скорее, ее дефицит («дефицентная любовь»). Этим они продолжают то, что начато еще в процессе создания самого брака: партнер выбирается почти случайно, по внешним признакам, позволяющим надеяться на то, что желания выбирающего (быть нужным / неодиноким, любимым / получать заботу, «нормальным» / не подвергаться остракизму и отчуждению из-за отличий, «благополучным» / богатым и здоровым и т.п.) будут удовлетворены. Они стремятся «заполнить брешу» своей жизни ребенком, решить за счет его присутствия собственные психологические и иные проблемы.

Некоторые семьи, «заставляя» себя «сразу же» полюбить ребенка, которого они не могут даже понять, заканчивают сетованиями о том, что им «достался» «не тот» ребенок: терпя закономерное поражение в сражении со страхом родительской неуспешности и нелюбви, приемные родители делегируют ответственность за это социальным службам или самому ребенку.

При этом более или менее активная или латентная агрессия, являющаяся мерой выраженности непонимания себя и ситуации, может проявляться как насилие по отношению к ребенку, конфликты с социальными службами или отказ от ребенка (вторичное сиротство). Реже – как попытка понять, взглянуть на ситуацию со стороны и принять вызов требующихся от семьи изменений: развитию любви, стремления и способности делится ею.

Ребенок также нуждается в восполнении имеющихся у него «брешей», однако, парадокс ситуации в том, что это возможно лишь тогда, когда семья может и нацелена на то, чтобы давая ребенку любовь, развивать уже имеющееся у нее состояние или отношение любви - в избытке. Часто оно остается неосознанным и не проявленным из-за непонимания себя и мира, страхов быть собой и развиваться, привычных для многих «защит» от развития, успеха и здоровья»,

описанных в гуманистической психологии в дополнение к типам «защит» в психоанализе.

Если же избытка любви нет, а молодым родителям не удается актуализировать состояние любви в моменты общения я с ребенком, то начинается подчас затяжной период манипулятивных по сути психологических игр, своеобразная «полоса препятствий» на пути к пониманию друг друга. Делая «дела любви», семья сокращает препятствия до минимума.

Данные установки и идеи отражают основное содержание разработанной нами модели Семейной академии (Арпентьева, 2015; Арпентьева, 2018) [2-8] и любой иной качественной психологической помощи семье (Гриднева и др., 2021) [14].

Цель программы Семейной академии – способствовать гармонизации детско-родительских отношений в молодых и в том числе замещающих семьях, включая профилактику и помощь в период кризисов, профилактику и преодоление проблем в развитии ребенка, профилактику вторичного сиротства и разрушения семей, развитию служб сопровождения приемных семей и их взаимодействия с замещающими семьями.

Задачи программы:

а) повышение родительской и супружеской компетентности, психологических ресурсов (психологического потенциала) родителей и супругов,

б) налаживание детско-родительских отношений и развитие навыков преодоления и профилактики кризисных ситуаций в семьях,

в) организация помощи в профилактике и преодолении проблем в развитии приемных детей, – укрепление психологического потенциала детей, развитие представлений детей об их месте в семье.

Данные цель и задачи осуществляются в системе образовательных и консультативно-психологических услуг через систему школ:

1) школы для молодых родителей, основной целью которой является помощь родительской подсистеме, «воспитание родителей»;

2) школы для молодых супругов, основной целью которой является помощь супружеской подсистеме, гармонизации взаимоотношений в супружеской паре как основного источника благополучия приемных и кровных детей;

3) школа для детей, основной целью которой является помощь детям в осмыслении и освоении ими своих места и ролей в семье, осмыслении их функций в гармоничных семейных отношениях;

4) школа психосоциальных работников (специалистов сопровождения семьи), целью которой является организация методической и супервизорской помощи специалистам центров социального обслуживания молодых семей и детей, клубов знакомств и семейных клубов, центров содействия семейному устройству детей-сирот и т. п.

Школа специалистов сопровождения выполняет функции супервизорско-методической и психолого-психологической помощи специалистам, работающим с замещающими семьями а) в режиме активного сопровождения и б) в режиме организации групп и форм самопомощи членов семей. В качестве дополнительного аспекта проекта предполагается организация курсов повышения квалификации специалистов, работающих в службах по сопровождению семей, а также осуществление «второго уровня» подготовки слушателей Семейной академии - «Школы молодой (замещающей) семьи», развивающая позицию, знания и навыки, необходимые для профессионального родительства и супружества.

В работе с целевыми группами целесообразно применение следующих методов:

1) диагностика и мониторинг психологических характеристик участников Семейной академии (ценностных ориентаций, межличностных взаимоотношений, личностной целостности и развития), а также эффектов обучения в Семейной академии;

2) лекционно-практические занятия с представителями разных групп, а также занятия, посвященные тренингу навыков:

а) обучения и самообучения, поддержки и самоподдержки,

б) общения и развития межличностных отношений;

3) обобщающие конференции и телемосты, в ходе которых обучающиеся смогут обменяться опытом обучения и жизнедеятельности;

4) консультации (индивидуальные, семейные, супервизорские), в том числе в рамках демонстрационных занятий со специалистами;

Семейная академия является логическим продолжением традиционных школ для замещающих родителей, однако обладает рядом особенностей:

1) фокусами работы Семейной академии являются психологические ресурсы и проблемы молодых и, в том числе, замещающих семей;

2) программа Семейной академии сочетает работу с отдельными подструктурами семей, включая супружескую, родительскую, детскую, со специалистами сопровождения и всей системой в целом;

3) тематическая насыщенность программ выводит их на уровень программ повышения квалификации и в будущем планируется выдавать сертификаты обучения в Семейной академии по тем или иным курсам, а также организацию факультета повышения квалификации для психосоциальных работников, оказывающих услуги сопровождения замещающим семьям, а также желающих продолжить обучение на уровне профессионального родительства и профессиональной психосоциальной деятельности (программа «Психосоциальная работа с замещающими семьями»);

4) доступность и адресная ориентированность программ Семейной академии предполагает а) возможность адаптации содержания курсов под запросы конкретной аудитории, б) разработку программ Школ для семей с детьми с особыми нуждами, Школ детей-мигрантов, Школ неполных семей, Школы супервизии и самопомощи и т. д.;

5) смысловые фокусы программ школ напрямую отражены в их содержании, отражают внутреннюю цель программ: обучение членов семьи навыкам самопомощи и

самообучения – как внутри, так и вне семьи.

По завершении программы Семейной академии проводятся телеконференции с участием представителей всех школ (семей и специалистов) и, отдельно, обобщающая научно-практическая конференция для специалистов системы сопровождения замещающих семей в регионах России. Цель – обмен практическим опытом профессионального развития и саморазвития в процессе помощи замещающим семьям, пропаганда профессионального развития и саморазвития, профилактика профессионального выгорания и деформаций. Для родителей, желающих продолжить обучение, предлагается курс «Школа молодой (замещающей) семьи» – второй уровень подготовки к профессиональному родительству, по завершении которого родители могут принять решение о получении специального образования, включая е возможности, которые предлагают программы повышения квалификации и переподготовки специалистов.

В заключении отметим: целью данной работы было раскрыть ведущие направления / фокусы, технологии и проблемы работы с современными «проблемными» семьями: основное внимание необходимо уделять профилактике и коррекции страхов и желаний супругов, приводящих к нарушения в их отношениях с собой, друг другом и детьми, а также к нарушениям в социальном и физическом благополучии членов семьи. Такие страхи и желания могут иметь как ситуативный, так и родовой характер, в последнем случае работа с ними более сложна, но и более продуктивна, поскольку можно освободить от груза не только отдельных людей, но всю семью, детей и потомков в целом. Значительное внимание в работе специалистов поддержки семьи и сопровождения семейного развития должно уделяться вопросам духовного / нравственного здоровья семьи как основы, определяющей все остальные аспекты благополучия ее членов, возможности их гармоничного развития в семье и вне семьи: «жить во совести», «делать дела любви» - ведущие императивы семейного благополучия. Сравнение проблемных, неблагополучных семей и семей, между членами которых сложились зрелые,

то есть гармоничные, уважительные и искренние (транспарентные) отношения, позволяет выявить и трансформировать (при необходимости) причины и цели, побуждающие замещающие семьи принимать детей, а также расширить жизненные миры и перспективы развития отношений родителей с приемными детьми, жизненные перспективы самих приемных детей. Ведущими моментами успешности отношений в семье являются здесь недефицитность, «избыточность» как желание подарить любовь, дом, заботу и уважение, а не желание решить свои собственные проблемы за счет детей и супругов, умение слушать свои нужды и регулировать навязанные извне желания. Залог успеха - системность работы с семьями, их подструктурами в рамках психологического консультирования и иных практик помощи и образования в Семейной академии.

Литература

1. Арпентьева М. Р. Психосоциальное сопровождение лиц с ОВЗ и их семей. СПб.: Лань, 2023. 252с.
2. Арпентьева М.Р. Семейная академия в помощь молодым семьям // Молодежь в современном мире. Материалы Международной научно-практической конференции студентов и молодых ученых. 20— 21 ноября 2015 г., Курск / Под ред.В.А. Лазаренко, Т.А.Шульгиной, В.И. Тимошилова. Курск: ООО "[МедТестИнфо](#)", 2015. С. 139-144.
3. Арпентьева М.Р. Семейная академия в структуре социально-психологической помощи замещающим семьям // Отечественный журнал социальной работы. –2018. №2. С.95-108.
4. Арпентьева М.Р., Рожкова Н.Г. Жизненные перспективы замещающих семей и их сопровождение в центрах социальной поддержки // Профессиональная библиотека работника социальной службы. - М.: ООО Изд-во «Социальное обслуживание». 2014. № 6. 256 с.
5. Арпентьева М.Р., Рожкова Н.Г. Проблемы и практика сопровождения замещающих семей в центрах

социальной поддержки. Калуга: КГУ им. К.Э. Циолковского, 2016. 622с.

6. Арпентьева М. Р., Головашкина А.В. Проблемы подготовки семей к воспитанию ребенка // Социальная компетентность. 2022. Т. 7. № 4.

7. Арпентьева М.Р., Рожкова Н.Г. Проблемы и практика сопровождения замещающих семей в учреждениях социального обслуживания. // Профессиональная библиотека работника социальной службы. М.: ООО Изд-во «Социальное обслуживание», 2017. №6. 256с.

8. Арпентьева М.Р., Рожкова Н.Г. Проблемы и технологии сопровождения замещающих семей в центрах социальной поддержки. Калуга: КГУ им. К.Э. Циолковского, 2014. 530 с.

9. Бах Р. Иллюзии. Киев: София, 1998. 157 с.

10. Библия. М.: ЭКСМО, 2021. 1520 с.

11. Бодрийяр, Ж. Общество потребления. Его мифы и структуры / Пер. с фр., послесл. и примеч. Е. Л. Самарской. М.: Республика; Культурная революция, 2006. 269 с.

12. Виилма Л. Прощаю себе. Екатеринбург: У-Фактория, 2004. Т. 1. 720с.

13. Виилма Л. Прощаю себе. Екатеринбург: У-Фактория, 2007. Т. 2. 640с.

14. Гриднева С.В., Тащёва А.И., Арпентьева М.Р. Основные направления психолого-педагогического сопровождения учащихся и обучающихся с ОВЗ и их семей в контексте академического консультирования // Профессиональное образование в современном мире. 2021. Т. 11. № 1. С. 226-235.

15. Минигалиева М.Р. Заключение // Ребенок должен жить в семье. Информационно-методический сборник / Под ред. А.В. Головашкиной, М.В. Гордеевой, М.Р. Минигалиевой и др. -М.: Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, ООО «Малый бизнес», 2013. С.94-116.

16. Оптинский А. Оптинские старцы: наставления, письма, дневники. М.: Лепта, 2012. 816с.

17. Пономарева И.М. Работа психолога в кризисных службах. С.-Пб.: СПбГИПСР, 2014. 197 с.

18. Роджерс К.Брак и его альтернативы. М.: Этерна, 2015. 320с.

Publication Date - May 2, 2024. Language - Russian
Published in Canada by Altaspera Publishing & Literary Agency Inc. and in Russia by
Eidos (IP Streltsov A.I.)
ISBN 9781445759388
Category - Social Science
Copyright : All Rights Reserved - Standard Copyright License
Contributors By Mariyam Arpenteva (editor) , Galina Valeeva (author)
Specifications: Pages – 395. Binding - Perfect Bound. Interior Color - Black & White
Dimensions US Trade (6 x 9 in / 152 x 229 mm)
500 copies.

Дата публикации 02 мая 2024 г.
Издательства: Эйдос (Россия) , Альтасфера (Канада)
Язык - русский
ISBN 9781445759388
Категория : Социальные науки
Все права защищены. Стандартная лицензия на авторские права.
Редактор: Мариям Арпентьева. Автор: Валеева Галина
Технические характеристики:
Страниц 396. Цвет печати: черно-белый
Размеры: US Trade (6 x 9 дюймов / 152 x 229 мм)
Тираж 500 экз.