

ВАЛЕЕВА ГАЛИНА

**ТЕХНОЛОГИИ  
ПСИХОСИСТЕМНОГО  
СЕМЕЙНОГО  
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ:  
теоретические основы и  
методические рекомендации  
освоения и использования**

**Часть 2. Частные подходы  
к консультированию**



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](mailto:altaspera@gmail.com)

В тексте сохранены авторские орфография и пунктуация.

Published in Canada by Altaspera Publishing & Literary Agency Inc.,  
and in Russia, Eidos

**УДК796.0(075.8) + 378.172+159.98**

**О книге.** *Монография будет интересна всем, занимающимся проблемами семейной психологии и семейной психотерапии (семейного психологического консультирования). Она может быть использована как пособие в рамках курсов «Психология и педагогика спорта и физической культуры», «Клиническая психология», «Психология и педагогика здоровья», «психологическое консультирование», «психотерапия», «Супервизия», «Инклюзивная педагогика», «Психология и педагогика здоровьесбережения» и т.д.*

---

**Валеева Г.В. Технологии психосистемного семейного консультирования: теоретические основы и методические рекомендации освоения и использования. Часть 2. Частные подходы к консультированию / Введ., заключение, ред. М.Р. Арпентьевой. Россия, Калуга: Эйдос (ИП Стрельцов А.И.); Канада, Торонто: Издательско-литературное агентство Альтасфера, 2024. 491 с. (20,8 а.л.)**

**ISBN 9781445759289**

**Valeeva, G.V., Arpentieva, M.R. Tekhnologii psikhosistemnogo semeynogo konsul'tirovaniya: teoreticheskiye osnovy i metodicheskkiye rekomendatsii osvoyoeniya i ispol'zovaniya. Chast' 2. Chastnyye podkhody k konsul'tirovaniyu** [Technologies of psychosystemic family counseling: theoretical foundations and methodological recommendations for development and use. Part 2. Particular approaches to counseling]. Eds. by M.R. Arpentieva. Russia, Kaluga: Eidos (IP Streltsov A.I.); Canada, Toronto: Altaspera Publishing & Literary Agency Inc., 2024. 491 p.

**Рецензенты:**

*Тюмасева Зоя Ивановна – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин, Высшая школа физической культуры и спорта Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, Челябинск*

*Спиженкова Мария Антоиновна - кандидат философских наук, доцент, доцент кафедры общей и социальной психологии, руководитель психологической службы Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского, Калуга*

**Научный редактор, введение, заключение:**

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

**Автор:**

*Валеева Галина Валерьевна – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин, Высшая школа физической культуры и спорта Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, Челябинск*

©Г.В. Валеева, М.Р. Арпентьева



---

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение .....</b>	<b>7</b>
<b>1. Общая характеристика программы «Технологии психосистемного семейного консультирования» .....</b>	<b>17</b>
<b>2. Содержание курса «Технологии психосистемного семейного консультирования» .....</b>	<b>19</b>
<b>3. Оценка качества освоения курса «Технологии психосистемного семейного консультирования» .....</b>	<b>21</b>
<b>4. Приложение: Рабочая программа дисциплины «Технологии психосистемного семейного консультирования». Часть 2. Частные подходы к консультированию .....</b>	<b>431</b>
<b>Заключение.....</b>	<b>431</b>
<b>Библиография .....</b>	<b>455</b>



---

## ВВЕДЕНИЕ

**Арпентьева Мариям Равильевна** – доктор психологических наук, доцент, внештатный эксперт, ГБУ КО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи “Содействие”», Калуга, Российская Федерация, e-mail: [mariam\\_rav@mail.ru](mailto:mariam_rav@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0003-3249-4941>

**Аннотация.** Психологическое консультирование – семейное, парное, индивидуальное и групповое – практика помощи семье в формировании, восстановлении и развитии ее жизнеутверждающего потенциала, доказавшая свою результативность.

**Ключевые слова:** психологическое консультирование; жизнеутверждающий потенциал семьи, кризис семьи, техники помощи, подходы к семейному консультированию

## INTRODUCTION

### Information about author

**Arpentieva Mariam Ravilievna** – Grand Doctor (Grand PhD) of Psychology, Associate Professor, Corresponding Member of the Russian Academy of Natural History, Academician of the International Academy of Education, free researcher, Center for psychological, pedagogical, medical and social assistance "Assistance", 44, Dostoevskiy str., Kaluga, 248000, Russian Federation, <https://orcid.org/0000-0003-3249-4941>, e-mail: [mariam\\_rav@mail.ru](mailto:mariam_rav@mail.ru)

**Annotation.** Psychological counseling - family, couples, individual and group - is the practice of helping the family in the formation, restoration and development of its life-affirming potential, which has proven its effectiveness.

**Key words:** psychological counseling; family life-affirming potential, family crisis, assistance techniques, approaches to family counseling

---

Человека и его семью необходимо рассматривать как творческое саморазвивающееся существо, стремящееся не только к покою и определенности, к равновесному состоянию, но и к нарушению равновесия, риску: человек и семья ставят и разрешают проблемы и задачи, стремясь реализовать свой потенциал. Понять человека и семью в целом именно как человека, как группу людей можно, приняв во внимание их высшие, в том числе творческие достижения, их субъектность и устремленность к развитию. Развитие происходит несмотря на то, что на его пути встают многие препятствия: есть много примеров того, как люди, живущие в условиях просто невыносимых, не просто выживают, но прогрессируют [1; 3; 7; 12; 15; 18; 19]. Описывая механизмы продуктивных преобразований, В.Сатир рассматривает семью, выделяя открытые и закрытые системы. Открытые, зрелые семейные системы имеют информационные каналы с внешним миром, а также каналы взаимодействия между членами семьи, что позволяет семье быть динамичной и перестраиваться в соответствии с происходящими внутри или воздействующими на нее извне процессами. Подобная открытость, подвижность семейной системы способствуют личностному росту каждого члена семьи. В. Сатир также говорит о благополучной семье как о «зрелой»: она характеризуется честными и прямыми коммуникациями, любовью, адекватной самооценкой, позитивными установками, открытостью социальным связям и влияниям [11]. Такая семья обладает способностями к согласованному и продуктивному разрешению трудных ситуаций. Закрытая или инфантильная семейная система представляет собой группу, изолированную от внешних воздействий, в которой жестко зафиксированы все семейные роли и жестко определены способы реагирования на внутренние и внешние изменения. Закрытыми является ограниченное количество семей, неспособных к самостоятельному решению проблем (совладанию с ними) и обладающих ограниченными внутренними ресурсами и (жизнеутверждающим) потенциалом. Семейные конфликты в закрытых семьях обычно связаны со стремлением людей удовлетворить те или иные потребности или создать условия



---

для их удовлетворения без учета интересов партнера. Причин для этого много: различные взгляды на семейную жизнь, нереализованные ожидания и потребности, грубость, неуважительное отношение, супружеская неверность, финансовые трудности и т.д. в открытых семьях конфликты – поиск путей взаимопонимания, восстановление нарушенного баланса «брать – отдавать», «любить – быть любимым» и т.д. «Таким образом, первый аспект продуктивного преобразования семейных кризисов – взаимная поддержка и взаимопонимание [2; 5; 6; 8; 9]. Открытые семьи также поддерживают преемственность поколений. Нарушение преемственности поколений негативно влияет на развитие семейных отношений, способствует возникновению конфликтов, а также нарушения развития, вплоть до психических болезней. С точки зрения житейской психологии проблема отношений между родителями и детьми заключается в том, что дети не могут и даже не хотят перенимать родительский опыт. Молодое поколение предпочитает совершать свои ошибки, на которых учится. Однако, чем лучше семья поддерживает контакт с родительскими семьями, тем меньше проблем в обоих поколениях

Во-вторых, в возникновении и преодолении трудностей и конфликтов, кризисов семьи особое значение имеют *незавершенные действия и отношения*. Многие болезненные симптомы и нарушения происходят именно из-за незавершенных отношений, или действий, особенно в так называемых «объектных отношениях» (детей и родителей, мужа и жены, ученика и учителя). В этих отношениях, помимо любви, высока доля взаимной зависимости, а значит, созданы условия интенсивных и обширных негативных переживаний, горя и деструкции (неподтверждения), при разрушении и неправильном завершении, а также позитивных переживаний счастья и подтверждения - при восстановлении и развитии отношений [13; 14; 15; 22; 23]. Знать, почему те или иные компоненты *отношений не завершаются* или завершаются «не так» важно и для выбора направления помощи и для прогноза развития ситуации. Одно из важнейших положений системной семейной

---

терапии Б. Хеллингера, продолжившего идеи скрипт-анализа Э. Берна и метод «семейной скульптуры» В. Сатир, – это понимание того, что к семье и роду относятся живые и умершие предыдущие партнеры супругов, родственники и друзья супругов, учителя и наставники, а в некоторых случаях и иные «посторонние лица» [11; 13]. Сегодняшняя жизнь и существующие отношения семьи – результат предыдущих отношений. Партнеры – зеркало неразрешенных конфликтов в жизни человека и в жизни его рода (семьи). Если в семье есть «парии», «проклятия» и т.д. это всегда означает наличие скрытых и явных проблем. Б. Хеллингер использует метод расстановок (familien-stellen): каждый индивидуальный случай рассматривается таким образом, чтобы участники могли узнать, простить и принять друг друга на уровне души, испытать чувства солидарности – единства [13]. Иногда этого достаточно. Однако, в некоторых случаях необходимы дополнительные меры, например, если отношения резко оборвались, в том числе закончились переживаниями душевной боли: обиды, вины или страха, мести, осталась неуравновешенность или в отношениях «замешаны» дети. Тогда желательна помощь специалиста или кропотливая работа семьи по изучению и осмыслению родовых сценариев. Важно, что по закону равновесия потомки призваны завершить незавершённое их предкам, прожить что-то за кого-то, то есть часто заниматься решением не своих жизненных задач, а решением задач предков («кармой»), которые перекрывают доступ к собственному предназначению («дхарме»). Указаниями на продуктивность расстановки или иных процедур исследования семейного опыта являются [13]: наличие повторяющихся сценариев, в том числе тяжелый «рок», передающийся из поколения в поколение; неустроенные партнёрские отношения, в том числе супружеские (одинокость, неполный брак), бесплодие/бездетность; постоянные конфликты супругов, измены, «любовные треугольники», разводы); тяжелые заболевания, психосоматические и психологические нарушения и травмы, несчастные случаи, инвалидность, наркомания; конфликтные и напряжённые отношения,

---

проблемы с родителями, детьми, в том числе проблемы близости/дистанции, насилия, нарушения иерархии семейных отношений; переживания безнадежности, уныния, необъяснимые реальностью; нарушения социального взаимодействия – семьи и окружающего мира (судимость, нетрадиционные браки, например, «гражданский», гомосексуальный, полигамный); наличие в семье родственников с тяжелой судьбой (рано умершие члены семьи, аборт, самоубийства, инцесты и т. д.). Препятствуют психологическому завершению проблемных отношений отсутствие опыта завершений и нежелание завершения по причине привязанности – к человеку или к тому, что приносят или «должны» приносить отношения 1) негативные переживания (обида, злость, страх), 2) нежелание отпустить человека или отношения с ним, стремление к мести, реваншу или сублимация, игнорирование проблем отношений, 3) смерть человека, страх и уход от ответственности. Сублимация и иные защиты по типу игнорирования часто реализуются с помощью перенаправления переживаний в более доступную, или социально приемлемую сферу, особенно сильно препятствуют завершению отношений, поскольку означают отказ от совладания с трудностями отношений и снижают устойчивость человека в жизненных перипетиях с другими людьми. Завершение отношений через сублимацию весьма распространено: для завершения одних отношений, человек использует другие.

Третий момент связан с понятием жизнеутверждающего потенциала семьи. Кризисы и конфликты проверяют семейную систему на прочность и способность восстанавливать силы после перенесенного стресса (resilience). Жизнеутверждающий потенциал предполагает такое отношение к жизни и себе, при котором даже самые трудные ситуации используются личностью и семьей в целях развития. Уровень семейной культуры, определяющей жизнеутверждающий потенциал семьи, проявляется в том, как люди выходят из конфликта, как преодолевают его. Важный показатель благоприятного психологического климата семьи – стремление ее членов проводить свободное время в домашнем кругу, беседовать на

---

интересующие всех темы, вместе выполнять домашнюю работу, подчеркивать достоинства и добрые дела каждого, преподносить друг другу приятные сюрпризы, вместе путешествовать. Неблагоприятный психологический климат семьи ведет к депрессиям, ссорам, психической напряженности, дефициту в положительных эмоциях. Не сложившиеся отношения между мужем и женой ведут к деформациям профессиональной жизни, нарушениям здоровья и судьбы [14; 15; 21; 22].

Обращаясь к понятию «жизнеутверждение», А. Швейцер, в рамках концепции благоговения перед жизнью, выделяет его как компонент благоговения, наряду со смирением (принятием жизни) и нравственным отношением к ней. Говоря о структуре жизнеутверждения А. Швейцер отмечает, что оно этично, то есть опирается на важнейшие ценностные основания жизни человека и общества, а также «содержит в себе оптимистические волю и надежду, которые никогда не могут быть утрачены [14]. Поэтому оно не боится повернуться лицом к мрачной реальности и увидеть ее такой, какова она на самом деле». Жизнеутверждение противостоит жизнеотрицанию, проявляющемуся в виде депрессивных и разрушительных тенденций в осмыслении и взаимодействии с жизнью. Жизнеутверждение, - зависящая от ценностей личности тенденция самореализации, развития («воля к прогрессу»), а также конкретное событие духовного акта, в момент которого человек перестает жить бездумно и посвящает себя жизни, с благоговением возвышая жизнь до истинной ценности, углубляя и расширяя одухотворенную и усиленную волю к жизни. Нравственные основы жизнеутверждения придают субъекту пронизательность, позволяющую отличить истинно ценное, преобразующее, развивающее членов семьи— каждого в отдельности и всех вместе.

Жизнеутверждающий потенциал семьи проявляется в жизнестойкости семьи как способности преобразовывать проблемные повседневные и кризисные ситуации жизнедеятельности семьи и ее членов, используя их как возможности развития жизненного опыта, коррекции семейного сценария, в том числе его обогащения опытом

---

выживания в тех проблемных, конфликтных и кризисных ситуациях, с которыми сталкивается семья. Жизнеутверждающий потенциал препятствует психологическому выгоранию членов семьи, способствует расширению семейных ресурсов как возможностей и опыта совладания с трудностями, помогает поддерживать баланс «вкладов» в семейную систему всех членов семьи, баланс взаимоотношений семьи и общества [13; 16; 17; 20; 22]. Жизнеутверждающий потенциал представляет собой, те возможности и ограничения совладания (жизнеутверждения), которыми обладает семья и от которых напрямую зависят результаты прохождения семьей трудных и кризисных ситуаций и этапов ее жизнедеятельности. Формирование и развитие жизнеутверждающего потенциала семьи – процесс, связанный с принятием решений (выборами) семьей, ее членами себя самих и своего пути: выбор между жизнеутверждением, развитием семьи как рода, и жизнеотрицанием, смертью семьи на уровне рода. Сказать жизни «Да!» - самое важное решение, определяющее выход семьи и человека из любого кризиса, продуктивно и эффективно пройти проблемные стадии цикла семейного развития [10; 12; 15; 18; 19; 21; 23].

Психологическое консультирование – семейное, парное, индивидуальное и групповое – практика помощи семье в формировании, восстановлении и развитии ее жизнеутверждающего потенциала, доказавшая свою результативность.

### Литература

1. Алешина Ю.Е. Цикл развития семьи: исследования и проблемы // Вестник МГУ. Сер. 14. Психология. 1987. №2. С. 60-72.

2. Анцыферова Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия // Психол. журн. 1993. Т. 14 № 2. С. 3 - 12.

3. Берн Э. Игры в которые играют люди: психология человеческих взаимоотношений. М., Эксмо, 2003. 351 с.

- 
4. Кратохвил С. Психотерапия супружеских отношений. М.: Медицина, 1990 328 с.
  5. Кроник А.А., Кроник Е.А. В главных ролях: вы, мы, он, ты, я. М.: Мысль, 1989. или Психология человеческих отношений. Дубна: Издательский центр «Феникс», М.: Когито-центр, 1998. 224 с.
  6. Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В., Куфтяк Е.В. Психология семьи: Жизненные трудности и совладение с ними. СПб.: Речь, 2005. 240с.
  7. Лэнгле А. Дотянуться до жизни. Экзистенциальный анализ депрессии М.: Генезис, 2010. 128с.
  8. Маслоу А. По направлению к психологии бытия. М.: ЭКСМО-Пресс, 2002 272с.
  9. Минигалиева М.Р., Ничипоренко Н.П. Зрелые межличностные отношения: условия развития // Журнал Семейная психология и семейная терапия. №1. 2002. С.86-97.
  10. Роджерс К. Психология супружеских отношений. Возможные альтернативы. М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. 288с.
  11. Сатир В. Вы и ваша семья. М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. 320с.
  12. Тиллих П. Мужество быть. Избранное . М.: Прогресс, 1995.
  13. Хеллингер Б. Порядки Любви. М., Изд-во Института психотерапии, 2007. 348 с.
  14. Швейцер А. Жизнь и мысли / Сост., послесл., примеч. А. Л. Чернявского. М.: Республика, 1996. 528 с.
  15. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В. Семейная психотерапия. Л.: Медицина, 1989. 192 с.
  16. Эриксон М., Хейли Дж. Стратегии семейной терапии. М.: Институт Гуманитарных Исследований, 2001. 448с.
  17. Minuchin S. Families and Family Therapy. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1974.
  18. Moreno Z. T. A Survey of Psychodramatic Techniques // Psychodrama: Theory and Therapy / Greenberg I. (ed.). London: Souvenir Press, 1974. P. 85-100.

---

**19.** Feldman H., Feldman M. The family life cycles some suggestions for recycling. Journal of marriage and the family, 1975. V.37, №2, p.277-284.

**20.** Duvall, E. M. Family Development .  
Chicago : Lippigcolt, 1957. - **533 p.**

**21.** Spanier G.B., Lewis R. A. and Cole Ch."Marital Adjustment Over the Family Life Cycle: The Issue of Curvilinearity // ournal of Marriage and the Family, 1975. V.37, 263-75.

**22.** Glick P.C. Updating the life cycle of the family. - Journal of marriage and the family, 1977, v.39, №1. – P.5-14.

**23.** Spanier Qr.B., Lewis R.A. Marital quality: a review of the seventies // Journal of marriage and the family, 1980, v.42. P.96-110.





---

## **РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ «ТЕХНОЛОГИИ ПСИХОСИСТЕМНОГО СЕМЕЙНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»**

### **1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы**

Нормативные требования к содержанию программы профессиональной переподготовки основываются на положениях:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012 г.), п.9 ст.2, ч.9 и 10 ст.76;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1.07.2013 г. № 499), п.п. 6-10.

Образовательная программа разработана в соответствии с требованиями профессионального стандарта, ФГОС, ЕТКС, Федеральных Законов РФ, Приказ Минтруда России от 18.11.2013 N 683н "Об утверждении профессионального стандарта "Специалист по работе с семьей" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.12.2013 N 30849)

Образовательная программа может реализовываться в формах обучения: очно, очно-заочно, заочно с применением электронных образовательных ресурсов (ЭОР) дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

**1.2. Цель освоения:** подготовка квалифицированных специалистов, способных на практике осуществлять процесс психологического консультирования семьи.

### **1.3. Категории слушателей и требования к уровню образования.**

Учебный материал (контент) предназначается для физических лиц 18+, имеющих высшее и среднее специальное образование.

---

Требование к обучающемуся:

1) Обучающийся должен занимать без оценочную позицию в своей профессиональной деятельности, обладать терпением, внимательностью, уметь слушать и слышать, анализировать и искренне желать помочь обратившейся семье и уметь не смешивать личные и профессиональные отношения.

2) Обучающийся должен иметь психологическое, педагогическое, медицинское, социологическое образование, так как дисциплина «Технологии психосистемного семейного консультирования» базируется на знаниях, полученных в процессе изучения таких дисциплин профессионального блока, как «Основы общей психологии», «Возрастная психология», «Психофизиология», «Теория и методика воспитания», «Психологическая служба», «Конфликтология», «Психология личности», «Психология семьи», «Гендерная психология», «Основы консультирования».

**1.4. Форма обучения:** заочная с применением электронного обучения дистанционных образовательных технологии

**1.5. Организационно-педагогические условия реализации программы:**

Для реализации Программы образовательное учреждение должно располагать достаточной организационно-педагогической базой, обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической, самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных учебным планом.

---

## **РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ТЕХНОЛОГИИ ПСИХОСИСТЕМНОГО СЕМЕЙНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»**

**2.1. Общая трудоемкость** программы «Технологии психосистемного семейного консультирования» составляет 300 часов.

**2.2. Разделы дисциплин и виды занятий, учебный план:**

### **Модуль 2**

#### **Рабочая программа дисциплины «Технологии семейного консультирования»**

**1. Цель освоения модуля (дисциплины)** «Технологии семейного консультирования» - овладеть технологиями семейного консультирования: построения консультативного контакта с семьей, и психологическими технологиями изменения внутренней картины Мира семьи.

#### **2. Структура и содержание модуля (дисциплины)**

**Общая трудоемкость модуля (дисциплины)** «Технологии семейного консультирования» составляет 100\_ часов.

#### **Тематическое содержание Модуля (дисциплины) «Технологии семейного консультирования»**

Лекция 6. *«Экзистенциальный анализ в семейном консультировании: в поиске внутреннего согласия»*  
Персональный экзистенциальный анализ как технология семейного консультирования. Эмоции и депрессии: эмоциональный фон жизни. Концепции личности в экзистенциальном анализе. Диалог с личностью в системе отношений. Персональный экзистенциальный анализ.

---

Показания для применения “Персонального экзистенциального анализа”.

Лекция 7. *«Технологии нейролингвистического программирования в семейном консультировании: изменение ограничивающих убеждений»*. Введение в нейролингвистическое программирование (НЛП). Модальности внутреннего опыта. Карты и фильтры восприятия. Научение, забывание и переучивание. Психологические состояния и эмоциональная свобода. Методика «Якорения». Изменение личностной истории. Обратная связь. «Мета - модель».

Лекция 8. *«Технологии нейролингвистического программирования в семейном консультировании: рамочные метафоры в трансе»*. Гипноз. Гипнотические явления. Признаки состояния транса. Подстройка и ведение в трансе. Диссициативные высказывания

Техника доступа - вопросы. Рамочные метафоры и диагноз

Лекция 9. *«Технологии нейролингвистического программирования в семейном консультировании. «Эриксоновский подход в психотерапии»»*. Эриксоновский подход в психотерапии семьи: возможности и трудности. Эриксоновский гипноз. Эриксоновские речевые обороты. Двойная связка. Разновидности двойной связки. Методики структурирования терапевтических и межличностных двойных связок.

Лекция 10. *«Сказкотерапия в семейном консультировании»*. Сказкотерапия как технология консультирования семьи. Алгоритм работы со сказками на основе модели «7 уровней системы отношений». Алгоритм работы со сказками на основе модели «Поэтапного формирования семейной системы». Возрастные особенности восприятия и сочинения сказок. Схема анализа семейных сценариев по родственным связям. Методы психологической диагностики. Сказка, используемая в медитации. Сочинение и рассказывание сказок. Использование сказок в семейном консультировании.

---

### 3. Тестовые задания по модулю (дисциплине)

Тест №6 по теме « Экзистенциальный анализ в семейном консультировании: в поиске внутреннего согласия»

Выберите правильный ответ.

- 64.Какая активность необходима для диалога?
- а) понимать,
  - б) отвечать,
  - в) воспринимать,
  - г) все ответы верны.
- 65.Вид субъективного переживания-это?
- а) понимание,
  - б)самопринятие,
  - в) воспринимание,
  - г) самодистанцирование,
  - д) выражение себя.
66. Что является конститутивным элементом диалога:
- а) у диалога есть адресат – тот, кто вступает в диалог, имеет намерение заговорить с кем-то,
  - б) тот, с кем заговорили должен понять, о чём идёт речь,
  - в) для диалога требуется ответ того, к кому обратились,
  - г) все ответы верны.
67. Что такое самодистанцирование?
- а) «Я» говорю с самим собой, я создаю свой внутренний мир.
  - б) «Я» «говорю» с «другим», возникает внешний мир - (со - бытие).
68. Признаки бытия личностиэкзистенциальном анализе:
- а) бытие с кем-то или с чем-то,
  - б)бытие свободным,
  - в)бытие ответственным,
  - г) все ответы верны.
69. В чем состоит шаг1 экзистенциального анализа?
- а) сообщения,
  - б) рассказы, описания,
  - в) визуализация конкретных ситуаций,
  - г) описание спонтанных ощущений
  - д) описание смысла фактов
  - ж) понимание

---

70. В чем состоит шаг ЭА 2?

- а) сообщения,
- б) рассказы, описания,
- в) визуализация конкретных ситуаций,
- г) описание спонтанных ощущений
- д) описание смысла фактов
- ж) понимание
- з) занятие позиции (суждение).

71. В чем состоит шаг ЭА 3?

- а) сообщения,
- б) рассказы, описания,
- в) визуализация конкретных ситуаций,
- г) описание спонтанных ощущений
- д) описание смысла фактов
- ж) понимание
- з) занятие позиции (суждение).

72. Каковы показания применения метода ЭА в психологическом семейном консультировании?

- а) нарушенный диалог,
- б) моральные конфликты в семье,
- в) страдания от ощущения бессмысленности и пустоты,
- г) неуверенность,
- д) страхи,
- ж) неспособность принять решение,
- з) клиенты или не могут делать то, что им хочется, или не могут понять, чего им хочется,
- и) нарушения поведения,
- к) все ответы верны.

73. Каковы противопоказания применения метода ЭА в психологическом семейном консультировании?

- а) нарушенный диалог,
- б) моральные конфликты в семье,
- в) страдания от ощущения бессмысленности и пустоты,
- г) неуверенность,
- д) страхи,
- ж) неспособность принять решение,
- з) клиенты или не могут делать то, что им хочется, или не могут понять, чего им хочется,
- и) тяжелая депрессия,

---

к) страх.

74. Что такое «самотрансценденция»?

а) «Я» говорю с самим собой, я создаю свой внутренний мир.

б) «Я» «говорю» с «другим», возникает внешний мир - (со - бытие).

Тест № 7 по теме «Технологии нейролингвистического программирования в семейном консультировании: изменение ограничивающих убеждений».

Выбрать правильные ответы.

75. Консультирование в НЛП:

а) это психологическая помощь психически здоровым людям в совладении с различного рода внутриличностными и межличностными затруднениями в процессе специально организованного взаимодействия – консультационной беседы;

б) это психологическая помощь, основанная на возможности влиять специальными техниками на взаимосвязь между неврологическими процессами, языком и паттернами поведения для достижения желаемых целей личного развития

76. Цель консультирование в НЛП:

а) преодоление конкретного психологического затруднения.

б) личностный рост клиента;

в) создание условий для того что бы клиент мог действовать успешно и адаптивно

г) развитие ответственного отношения человека к своей жизни;

77. Задача психолога-консультанта в технологии НЛП.

а) научить клиента моделировать представление о конкретный желаемом результате в положительных терминах (без «не»);

б) развить у клиента сенсорную наблюдательность, позволяющую замечать продвижение к конкретному желаемому результату, который может быть продемонстрирован в сенсорном опыте клиента;

---

в) развить у клиента гибкость эмоционального и поведенческого реагирования, позволяющую продвигаться к конкретному желаемому результату.

г) способствовать проявлению эмоций, чувств клиента, раскрытию и осознанию установок, и их изменению;

д) способствовать развитию (само) уверенности человека в разрешении своих проблем в области субъективного здоровья;

е) способствовать развитию ответственного отношения человека к своей жизни, к возникающим проблемам в области субъективного здоровья и их решению.

придать конструктивное направление решению человеком проблем в области субъективного здоровья.

78. Раппорт –это...

а) подстройка и ведение;

б) ведение;

в) подстройка;

79.К визуальной (В) репрезентативной системе относится:

а) обработка зрительной информации;

б) обработка чувственной информации (тактильные ощущения, внутренние, вкус, запах);

в) звуки, тон голоса;

г) внутренний диалог;

д) яркость, размер, цветность/черно-белое изображение, насыщенность, оттенки или цветовой баланс, форма, расположение контрастность, четкость, ограниченность размера/панорама, фокус, движение, перспектива, расстояние (дистанция);

80. К кинестетической (К) репрезентативной системе относится:

а) обработка зрительной информации;

б) обработка чувственной информации (тактильные ощущения, внутренние, вкус, запах);

в) давление, расположение, текстура, температура, движение, длительность, интенсивность, форма, частота (темп);

г) ясный, осветить, показать, фокус, озарение, сиять;

д) движение глаз вверх



---

е) схватить, контакт, чувствовать, сердечно, уловить, добиваться;

ж) глаза вниз.

81. К аудиальной или аудиально-тональной (А или Ат)) репрезентативной системе относится:

а) обработка зрительной информации;

б) обработка чувственной информации (тактильные ощущения, внутренние, вкус, запах);

в) звуки, тон голоса;

г) внутренний диалог;

д) яркость, размер, цветность/черно-белое изображение, насыщенность, оттенки или цветовой баланс, форма, расположение контрастность, четкость, ограниченность размера/панорама, фокус, движение, перспектива, расстояние (дистанция);

ж) высота тона, темп (скорость речи), громкость, тембр или тональность, количество, непрерывность/прерывистость звучания, длительность звука, локализация, расстояние, источник, моно/стерео, четкость;

з) давление, расположение, текстура, температура, движение, длительность, интенсивность, форма, частота (темп);

и) ясный, осветить, показать, фокус, озарение, сиять;

к) движение глаз вверх

м) слушать, говорить, звучный, резонанс, провозгласить, прислушаться;

н) направление взгляда по горизонтали;

о) «телефонная позиция», движение глаз вниз налево.

82 К цифровой или аудиально-цифровой (Ад) репрезентативной системе относится:

а) обработка зрительной информации;

б) обработка чувственной информации (тактильные ощущения, внутренние, вкус, запах);

в) звуки, тон голоса;

г) внутренний диалог;

д) направление взгляда по горизонтали;

е) «телефонная позиция». движение глаз вниз налево. внутренний диалог.

84. Ведущая - репрезентативная система-это:

---

а) репрезентативная система, запускающая стратегию мышления;

б) наиболее используемая и развитая репрезентативная система человека;

в) когда говорят о типах человека по предпочитаемой модальности - аудиал, визуал, дигитал, кинестетик;

г) репрезентативная система, в которой человек получает результат рефлексии.

85. Первичная (основная) репрезентативная система человека-это:

а) репрезентативная система, запускающая стратегию мышления;

б) наиболее используемая и развитая репрезентативная система человека;

в) когда говорят о типах человека по предпочитаемой модальности - аудиал, визуал, дигитал, кинестетик;

г) репрезентативная система, в которой человек получает результат рефлексии.

86. Референтная - репрезентативная система-это:

а) репрезентативная система, запускающая стратегию мышления;

б) наиболее используемая и развитая репрезентативная система человека;

в) когда говорят о типах человека по предпочитаемой модальности - аудиал, визуал, дигитал, кинестетик;

г) репрезентативная система, в которой человек получает результат рефлексии.

87.Что делает консультант на стадии определения проблемного убеждения.

а) пронаблюдайте за мимико-физиологическими проявлениями и положением глаз, ассоциированными с данным убеждением;

б) выясните, что происходит внутри каждой из репрезентативных систем (vak) при данном убеждении;

в) разделите "синестезию" ВАК, помещая каждую чувственную репрезентацию в позицию, определяемую "соответствующим" ей в НЛП положением глаз;

---

г) посмотрите вправо и вверх (в направлении визуального сконструированного) и представьте желаемую цель/позицию/убеждение;

88.Что делает консультант на стадии разделения "синестезии" ВАК, помещая каждую чувственную репрезентацию в позицию, определяемую "соответствующим" ей в НЛП положением глаз.

а) пронаблюдайте за мимико-физиологическими проявлениями и положением глаз, ассоциированными с данным убеждением;

б) выясните, что происходит внутри каждой из репрезентативных систем ВАК при данном убеждении;

в) разделите "синестезию" ВАК, помещая каждую чувственную репрезентацию в позицию, определяемую "соответствующим" ей в НЛП положением глаз;

г) посмотрите вправо и вверх (в направлении визуального сконструированного) и представьте желаемую цель/позицию/убеждение;

д) проверьте коммуникацию (положительное намерение) испытываемого чувства (самого по себе) и речи (самой по себе) относительно желаемой цели, сопоставлении с прошлыми воспоминаниями;

89.Что делает консультант на стадии: представить желаемую цель/позицию/убеждение.

а) пронаблюдайте за мимико-физиологическими проявлениями и положением глаз, ассоциированными с данным убеждением;

б) выясните, что происходит внутри каждой из репрезентативных систем (ВАК) при данном убеждении;

в) разделите "синестезию" ВАК, помещая каждую чувственную репрезентацию в позицию, определяемую "соответствующим" ей в нлп положением глаз;

г) посмотрите, как ранее отрицательные воспоминания способны сейчас обеспечить положительную обратную связь, ведущую прямо к желаемой цели;

и) возможно, вам потребуется что-либо изменить или добавить к желаемой цели, в зависимости от того, что вы узнали из этих воспоминаний;

---

к) убедитесь, что видите шаги, способные связать воспоминания с положительной целью;

90.Что делает консультант на стадии построения более реалистичной перспективы всей ситуации в целом.

а) пронаблюдайте за мимико-физиологическими проявлениями и положением глаз, ассоциированными с данным убеждением;

б) выясните, что происходит внутри каждой из репрезентативных систем (ВАК) при данном убеждении;

в) разделите "синестезию" ВАК, помещая каждую чувственную репрезентацию в позицию, определяемую "соответствующим" ей в нлп положением глаз;

г) взгляните на картины воспоминаний, ассоциируемых с убеждением, и постройте более реалистичную перспективу всей ситуации в целом, смешивая положительные воспоминания с проблемными так, чтобы они размещались на вашей линии времени в нужной временной последовательности;

90.Что делает консультант на стадии построения более реалистичной перспективы всей ситуации в целом.

а) пронаблюдайте за мимико-физиологическими проявлениями и положением глаз, ассоциированными с данным убеждением;

б) выясните, что происходит внутри каждой из репрезентативных систем (ВАК) при данном убеждении;

в) разделите "синестезию" ВАК, помещая каждую чувственную репрезентацию в позицию, определяемую "соответствующим" ей в нлп положением глаз;

г) взгляните на картины воспоминаний, ассоциируемых с убеждением, и постройте более реалистичную перспективу всей ситуации в целом, смешивая положительные воспоминания с проблемными так, чтобы они размещались на вашей линии времени в нужной временной последовательности;

91.Что делает консультант на стадии выявления положительного, ресурсосодержащего эталонного опыта;

а) пронаблюдайте за мимико-физиологическими проявлениями и положением глаз, ассоциированными с данным убеждением;

---

б) выясните, что происходит внутри каждой из репрезентативных систем (vak) при данном убеждении;

в) разделите "синестезию" vak, помещая каждую чувственную репрезентацию в позицию, определяемую "соответствующим" ей в нлп положением глаз;

г) выявите положительный, ресурсосодержащий эталонный опыт; например, что-нибудь, что непременно будет осуществлено вами в будущем, закорите данный опыт;

97. Что делает консультант на стадии создания совпадения субмодальных качеств ВАК желаемой цели с теми же качествами положительного эталонного опыта

а) пронаблюдайте за мимико-физиологическими проявлениями и положением глаз, ассоциированными с данным убеждением;

б) выясните, что происходит внутри каждой из репрезентативных систем (vak) при данном убеждении;

в) разделите "синестезию" vak, помещая каждую чувственную репрезентацию в позицию, определяемую "соответствующим" ей в нлп положением глаз;

г) добейтесь полного совпадения субмодальных качеств vak желаемой цели с теми же качествами положительного эталонного опыта.

н) для содействия данному процессу включите якорь позитивного эталонного опыта.

Тест № 8 по теме «Технологии нейролингвистического программирования в семейном консультировании: рамочные метафоры в транс».

98. Укажите фразы, где верно расставлены номера, соответствующие составным частям диссоциативного высказывания.

[1] → Сознательное восприятие (конкретно).

[2] → Подстраивающееся высказывание (конкретно).

[3] → Диссоциативное высказывание (подсознание в гипнотическом состоянии).

[4] → Ведущее высказывание (многозначное).

[5] → Мотивация (многозначная).

---

а) «Твое сознание [5] может слышать мой голос [2], в то время как твое подсознание [3] просто парит [4], потому что так приятно делать несколько вещей одновременно» [1].

б) «Твое сознание может [1] замечать положение твоих рук [2], но твое подсознание может [5] чувствовать [3] все больше расслабления [4], потому что это приносит такое удовольствие».

в) «Твое сознание [1] может начать замечать цвета, пока твое подсознание [3] может чувствовать комфортное чувство [4], потому что приятно узнавать [2] возможности (способности) своего подсознательного ума [5]».

г) «Твоя голова может [1] заметить, как меняется твое сердцебиение [2], в то время как ритмы твоего тела могут меняться так [3], что тебе станет очень комфортно [4], потому что интересно заметить, как твой ум может делать одно, пока твое тело делает другое, расслабляясь само по себе [5]».

99. Укажите а фразы где верно поставлен номер «[3] → Диссоциативное высказывание (подсознание в гипнотическом состоянии)».

а) «Твое сознание [5] может слышать мой голос [2], в то время как твое подсознание [3] просто парит [4], потому что так приятно делать несколько вещей одновременно» [1].

б) «Твое сознание может [1] замечать положение твоих рук [2], но твое подсознание может [5] чувствовать [3] все больше расслабления [4], потому что это приносит такое удовольствие».

в) «Твое сознание [1] может начать замечать цвета, пока твое подсознание [3] может чувствовать комфортное чувство [4], потому что приятно узнавать [2] возможности (способности) своего подсознательного ума [5]».

г) «Твоя голова может [2] покоиться на твоих плечах, [1] в то время как твое тело может просто чувствовать комфорт [4], потому что так здорово учиться новому [5]».

д) «Твоя голова может [1]. заметить, как меняется твое сердцебиение [2], в то время как ритмы твоего тела могут меняться так [3], что тебе станет очень комфортно [4], потому что интересно заметить, как твой ум может делать

---

одно, пока твое тело делает другое, расслабляясь само по себе [5]».

ж) «Твои ноги могут [3] спокойно опираться на пол[2], в то время как твое подсознание [4] может по-своему парить безо всяких усилий во времени и пространстве[1]., потому что это интересно переживать[5]».

з) «Твое сознание [2] может интересоваться происходящим [1], а подсознание может [3] получить настоящее удовольствие от усиливающегося переживания [4], потому что хорошо знать, что можно плодотворно использовать все свои способности [5]».

100. Выберите правильные ответы, соответствующие протоколу метафоры «Изменение понятий».

а) метафора будет параллельна ситуации клиента. построенные таким образом метафоры отлично приспособлены для прямых вставленных сообщений и указаний или предписаний;

б) как только консультант принимает решение взять на себя родительскую роль, этот протокол позволяет ему давать поддерживающие или родительские указания;

в) создайте метафорическую ситуацию, изоморфную или сравнимую с трудностью клиента;

г) исследуйте рассматриваемое поведение с точки зрения главного героя. исследуйте то же поведение с точки зрения другого человека (других людей), то есть, со второй позиции. покажите связь между представлениями главного героя (и других людей) и последствиями его поведения.

101. Выберите правильные ответы, соответствующие протоколу метафоры «Эмоциональная реакция и гибкость».

а) метафора будет параллельна ситуации клиента. построенные таким образом метафоры отлично приспособлены для прямых вставленных сообщений и указаний или предписаний;

б) как только консультант принимает решение взять на себя родительскую роль, этот протокол позволяет ему давать поддерживающие или родительские указания;

в) создайте метафорическую ситуацию, изоморфную или сравнимую с трудностью клиента;

---

г) установите отношение между главным героем и тем человеком, местом или предметом, который вызывает эмоциональную реакцию (например, нежность, беспокойство, замешательство, любовь, влечение, и т.д.);

с) подробно опишите в этом отношении «движение» (например, движение вместе с кем-то, движение к кому-то, движение от кого-то, вращение вокруг кого-то, и т.д.);

т) подробно опишите внутренние физиологические изменения, сопровождающие усиление эмоции.

102. Выберите правильные ответы, соответствующие протоколу метафоры «Близкие отношения, соответствующие этапу развития».

а) метафора будет параллельна ситуации клиента. построенные таким образом метафоры отлично приспособлены для прямых вставленных сообщений и указаний или предписаний;

б) как только консультант принимает решение взять на себя родительскую роль, этот протокол позволяет ему давать поддерживающие или родительские указания;

в) создайте метафорическую ситуацию, изоморфную или сравнимую с трудностью клиента;

г) подчеркните цели, а не мотивы, подробно описывая наблюдаемое поведение или роль главного героя, которое подобно поведению или роли, нужной клиенту;

д) подробно опишите внутреннее состояние и ненаблюдаемое поведение (представления, внутренний диалог и т.п.), подкрепляющие поведение или роль главного героя;

ж) в ходе метафоры главный герой должен повторять желательное поведение в разных вариантах (или играть желательную роль в несколько отличающихся ситуациях), чтобы консультант мог много раз описать подробности, указанные в шагах 1 и 2;

103. Выберите правильные ответы, соответствующие протоколу метафоры «Изменение ограничивающих представлений о себе».

а) метафора будет параллельна ситуации клиента. построенные таким образом метафоры отлично



---

приспособлены для прямых вставленных сообщений и указаний или предписаний;

б) как только консультант принимает решение взять на себя родительскую роль, этот протокол позволяет ему давать поддерживающие или родительские указания;

в) создайте метафорическую ситуацию, изоморфную или сравнимую с трудностью клиента;

г) подробно опишите то, как главный герой видит себя со стороны (3-я позиция) с новыми ресурсами (поведением, эмоциями, представлениями);

л) подробно объясните, как главный герой репетирует, использование новых ресурсов во многих разных ситуациях от легких до самых трудных (подстройка к будущему);

м) закончите подробным описанием того, как главный герой достигает успеха в реальной ситуации, в результате этих добросовестных репетиций. пусть главный герой (и параллельно клиент) в успешном будущем сделает обзор тех действий и событий, как приятных, так и неприятных, которые привели к успеху;

104. Выберите правильные ответы, соответствующие протоколу метафоры «Изменение структуры семьи».

а) метафора будет параллельна ситуации клиента. построенные таким образом метафоры отлично приспособлены для прямых вставленных сообщений и указаний или предписаний;

б) как только консультант принимает решение взять на себя родительскую роль, этот протокол позволяет ему давать поддерживающие или родительские указания;

в) создайте метафорическую ситуацию, изоморфную или сравнимую с трудностью клиента;

г) продемонстрируйте, как главный герой находит удовольствие в этой ситуации;

д) когда физиология клиента подтверждает, что он ассоциируется с переживаниями главного героя, то есть, он тоже чувствует удовольствие (радость, удовлетворение и т.п.), введите в метафору с помощью вставленных сообщений инструкции, указания или предписания;

ж) покажите взаимосвязь между структурой семьи главного героя и его трудностями (или симптомами);

---

з) подробно опишите, как главный герой изменил свои отношения с другими членами семьи.

и) покажите, как трудности были разрешены с помощью изменения семейных отношений

105. Выберите правильные ответы, соответствующие протоколу метафоры «Соединение удовольствия и самодисциплины»

а) метафора будет параллельна ситуации клиента. построенные таким образом метафоры отлично приспособлены для прямых вставленных сообщений и указаний или предписаний;

б) как только консультант принимает решение взять на себя родительскую роль, этот протокол позволяет ему давать поддерживающие или родительские указания;

в) создайте метафорическую ситуацию, изоморфную или сравнимую с трудностью клиента;

г) продемонстрируйте, как главный герой находит удовольствие в этой ситуации;

д) когда физиология клиента подтверждает, что он ассоциируется с переживаниями главного героя, то есть, он тоже чувствует удовольствие (радость, удовлетворение и т.п.), введите в метафору с помощью вставленных сообщений инструкции, указания или предписания;

ж) покажите взаимосвязь между структурой семьи главного героя и его трудностями (или симптомами);

з) подробно опишите, как главный герой изменил свои отношения с другими членами семьи.

и) покажите, как трудности были разрешены с помощью изменения семейных отношений

к) подробно опишите то, как главный герой видит себя со стороны (3-я позиция) с новыми ресурсами (поведением, эмоциями, представлениями);

л) подробно объясните, как главный герой репетирует, использование новых ресурсов во многих разных ситуациях от легких до самых трудных (подстройка к будущему);

Тест к лекции 9. Технологии нейролингвистического программирования в семейном консультировании: «Эриксоновский подход в психотерапии»

Выберите правильный ответ.

---

106. Многоуровневая коммуникация— это:

а) когда на сознательном уровне обрабатывается лишь одно из возможных значений слова, а на бессознательном – все значения слова;

б) следствие попыток людей адаптироваться к изменяющимся потребностям их семейной и социальной среды;

в) использовать абсолютно все, что происходит с клиентом;

г) коммуникативная ситуация, в которой субъект получает взаимно противоречащие указания, основанные на противоречии между требованиями, принадлежащими к различным уровням коммуникации;

107. Двойная связка (англ. *double bind*) — это:

а) когда на сознательном уровне обрабатывается лишь одно из возможных значений слова, а на бессознательном – все значения слова;

б) следствие попыток людей адаптироваться к изменяющимся потребностям их семейной и социальной среды;

в) использовать абсолютно все, что происходит с клиентом;

г) коммуникативная ситуация, в которой субъект получает взаимно противоречащие указания, основанные на противоречии между требованиями, принадлежащими к различным уровням коммуникации;

108. Депатологизация — это:

а) когда на сознательном уровне обрабатывается лишь одно из возможных значений слова, а на бессознательном – все значения слова;

б) следствие попыток людей адаптироваться к изменяющимся потребностям их семейной и социальной среды;

в) использовать абсолютно все, что происходит с клиентом;

г) коммуникативная ситуация, в которой субъект получает взаимно противоречащие указания, основанные на

---

противоречии между требованиями, принадлежащими к различным уровням коммуникации;

109. Рефрейминг— это:

а)когда на сознательном уровне обрабатывается лишь одно из возможных значений слова, а на бессознательном – все значения слова;

б)следствие попыток людей адаптироваться к изменяющимся потребностям их семейной и социальной среды;

в)использовать абсолютно все, что происходит с клиентом;

г)прием, позволяющий изменить точку зрения, на основе изменения только комбинации элементов опыта, без добавления чего-либо нового;

110. Утилизация — это:

а)когда на сознательном уровне обрабатывается лишь одно из возможных значений слова, а на бессознательном – все значения слова;

б)следствие попыток людей адаптироваться к изменяющимся потребностям их семейной и социальной среды;

в)использовать абсолютно все, что происходит с клиентом;

г)коммуникативная ситуация, в которой субъект получает взаимно противоречащие указания, основанные на противоречии между требованиями, принадлежащими к различным уровням коммуникации;

111. Парадоксальные предписания— это:

а)когда на сознательном уровне обрабатывается лишь одно из возможных значений слова, а на бессознательном – все значения слова;

б)следствие попыток людей адаптироваться к изменяющимся потребностям их семейной и социальной среды;

в)использовать абсолютно все, что происходит с клиентом;

г)когда одно послание указывает на то, что надо измениться, а второе — на то, что это будет не так уж хорошо. При этом оба послания передаются одновременно.

---

112. Метод тяжелого испытания— это:

а) когда на сознательном уровне обрабатывается лишь одно из возможных значений слова, а на бессознательном – все значения слова;

б) вследствие попыток людей адаптироваться к изменяющимся потребностям их семейной и социальной среды;

в) использовать абсолютно все, что происходит с клиентом;

г) задание, соответствующее его симптому, причем более суровое, чем сам симптом.

113. Восстановите правильную структуру консультации в эриксоновском походе

а) установление раппорта.

б) подстройка,

в) внушение,

г) ведение,

д) введение в транс,

е) выход из транс.

а) установление раппорта.

в) введение в транс,

д) внушение,

е) выход из транс.

Тест к лекции 10 «Сказкотерапия в семейном консультировании»

Выберите правильные ответы.

48. Какие идеи несут народные сказки?

а) Окружающий нас мир – живой.

б) Окружающий нас мир – не живой.

в) Ожившие объекты окружающего мира способны действовать самостоятельно, они имеют право на собственную жизнь. Эта идея важна для формирования готовности к принятию другого.

г) Ожившие объекты окружающего мира не способны действовать самостоятельно, они не имеют право на собственную жизнь.

---

д) Побеждая физически или духовно человек становится сильнее и мудрее.

ж) Не побеждая физически или духовно человек не становится сильнее и мудрее.

з) Разделение добра и зла, победа добра.

и) Не разделение добра и зла, невозможность победы добра

к) Вокруг нас множество помощников. Но они приходят на помощь только в том случае, если мы не можем справиться с ситуацией или заданием сами. Эта идея важна для формирования ощущения самостоятельности, а также доверия к окружающему миру.

о) Самое ценное достается через испытание, а то, что далось даром, может быстро уйти.

49. Значение сказок о животных, о взаимоотношениях людей и животных – заключается в

а) Передаче маленьким детям жизненного опыта.

б) Показе способов разрешения конфликтных ситуаций, формируют позицию здравого смысла и здорового чувства юмора по отношению к невзгодам.

в) Опыте детской самотерапии: многократно моделируя и проживая тревожную ситуацию в сказке, дети освобождаются от напряжения и приобретают новые способы реагирования.

г) «Концентрате» жизненной мудрости и информации о духовном развитии человека.

ж) Миропонимании.

50. Значение бытовых сказок – заключается в

а) Передаче маленьким детям жизненного опыта.

б) Показе способов разрешения конфликтных ситуаций, формируют позицию здравого смысла и здорового чувства юмора по отношению к невзгодам.

в) Опыте детской самотерапии: многократно моделируя и проживая тревожную ситуацию в сказке, дети освобождаются от напряжения и приобретают новые способы реагирования.

51. Значение страшных сказок – заключается в

а) Передаче маленьким детям жизненного опыта.

---

б) Показе способов разрешения конфликтных ситуаций, формируют позицию здравого смысла и здорового чувства юмора по отношению к невзгодам.

в)Опыте детской самотерапии: многократно моделируя и проживая тревожную ситуацию в сказке, дети освобождаются от напряжения и приобретают новые способы реагирования.

г) «Концентрате» жизненной мудрости и информации о духовном развитии человека.

ж)Миропонимании.

52. Значение волшебных сказок – заключается в

а) Передаче маленьким детям жизненного опыта.

б) Показе способов разрешения конфликтных ситуаций, формируют позицию здравого смысла и здорового чувства юмора по отношению к невзгодам.

в)Опыте детской самотерапии: многократно моделируя и проживая тревожную ситуацию в сказке, дети освобождаются от напряжения и приобретают новые способы реагирования.

г) «Концентрате» жизненной мудрости и информации о духовном развитии человека.

53. Значение авторских художественных сказок – заключается в..

а) Передаче маленьким детям жизненного опыта.

б) Показе способов разрешения конфликтных ситуаций, формируют позицию здравого смысла и здорового чувства юмора по отношению к невзгодам.

в)Опыте детской самотерапии: многократно моделируя и проживая тревожную ситуацию в сказке, дети освобождаются от напряжения и приобретают новые способы реагирования.

г) Миропонимании.

54. Значение дидактических сказок – заключается в..

а) Передаче маленьким детям жизненного опыта.

б) Показе способов разрешения конфликтных ситуаций, формируют позицию здравого смысла и здорового чувства юмора по отношению к невзгодам.

---

в) Опыте детской самотерапии: многократно моделируя и проживая тревожную ситуацию в сказке, дети освобождаются от напряжения и приобретают новые способы реагирования.

г) «Концентрате» жизненной мудрости и информации о духовном развитии человека.

з) «Упаковке» учебного материала. При этом абстрактные символы (цифры, буквы, звуки, арифметические действия и пр.) одушевляются, создается сказочный образ мира, в котором они живут.

55. Значение психодиагностических сказок – заключается в..

а) Передаче маленьким детям жизненного опыта.

б) Показе способов разрешения конфликтных ситуаций, формируют позицию здравого смысла и здорового чувства юмора по отношению к невзгодам.

в) Опыте детской самотерапии: многократно моделируя и проживая тревожную ситуацию в сказке, дети освобождаются от напряжения и приобретают новые способы реагирования.

г) Дополнительной информации, зашифрованной в образах, с которыми отождествляет себя человек, и которую в дальнейшем нужно использовать при написании коррекционных сказок.

56. Значение психокоррекционных сказок – заключается в..

а) Передаче маленьким детям жизненного опыта.

б) Показе способов разрешения конфликтных ситуаций, формируют позицию здравого смысла и здорового чувства юмора по отношению к невзгодам.

в) Опыте детской самотерапии: многократно моделируя и проживая тревожную ситуацию в сказке, дети освобождаются от напряжения и приобретают новые способы реагирования.

г) Мягком влиянии на поведение человека.

57. Значение психотерапевтических сказок – заключается в..

а) Передаче маленьким детям жизненного опыта.



---

б) Показе способов разрешения конфликтных ситуаций, формируют позицию здравого смысла и здорового чувства юмора по отношению к невзгодам.

в) Опыте детской самотерапии: многократно моделируя и проживая тревожную ситуацию в сказке, дети освобождаются от напряжения и приобретают новые способы реагирования.

г) Стимуляции процесса личностного роста.

58. Сказкотерапия - это

а) Проективная методика,

б) Нормативная методика.

59. Какие психологические процессы активизируются при проведении диагностического интервью «Волшебный мир» (Л.Д. Столяренко),

а) Рефлексия.

б) Катарсис.

в) Инсайт.

60. Расставьте в правильной последовательности следующие пункты ответа на вопрос «В какой последовательности при работе с гиперактивными детьми используются психодинамическая и статическая медитативная сказка?»:

а) Психодинамическая медитативная сказка. -1

б) Статическая медитативная сказка. -2

61. Значение медитативных сказок – заключается в..

а) снятии психоэмоционального напряжения (релаксации),

б) насыщении бессознательного человека положительными созидательными образами,

в) скрытии его личностного ресурса,

г) создании атмосферы безопасности и приятия окружающего мира,

е) все ответы верны.

62. На какой стадии сказкотерапии зависимостей реализуется задача: показать глобальность проблемы, «заронить» желание выбраться из болота;

а) Поддержка человека и его близких, убеждение человека;

б) Проблематизация. Усугубление кризисного состояния;

в) Осмысление жизненного опыта;

г) Актуализация и подпитка жизненного ресурса;

---

63. На какой стадии сказкотерапии зависимостей реализуется задача: помочь заново осмыслить основные жизненные ценности и построить созидательную жизненную программу.

- а) Поддержка человека и его близких, убеждение человека.
- б) Проблематизация. Усугубление кризисного состояния.
- в) Осмысление жизненного опыта
- г) Формирование созидательной жизненной программы.

## 8. Перечень практических заданий

№ п/п	Наименование практических занятий
1	Выполнение и письменный анализ упражнений направленных на подготовку консультанта к консультативному контакту.
2	Практические задания на тему «Микротехники в семейном консультировании»
3	Практические задания на тему «Консультативный контакт в семейном консультировании».
4	Решение кейс-задачи по теме «Соппротивление в семейном консультировании»
5	Составление сводной таблицы: «Особенности консультирования различных типов клиентов»
6	Практические задания на тему «Сказкотерапия в семейном консультировании».
7	Практические задания на тему «Экзистенциальный анализ в семейном консультировании: в поиске внутреннего согласия»
8	Составьте маршрутный лист действий консультанта при изменении ограничивающих убеждений семьи
9	Практические задания на тему «Рамочные метафоры в транс»
10	Практические задания на тему «Эриксоновский подход в психотерапии».

## 9. Виды самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Вид самостоятельной работы <sup>1</sup>
1	Изучение лекционных материалов и дополнительной литературы
2	Выполнение учебных тестов
3	Поиск и сбор информации в периодических печатных и интернет-изданиях
4	Оформление и анализ результатов практических занятий
5	Аттестация

## 10. Список литературы

### а) основная

1.Валеева Г. В., Технология консультирования в области субъективного здоровья: монография / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. [Челябинск]: Южно-Уральский научный центр РАО, 2022. 234 с. ISBN 978-5-907538-18-4

2.Валеева, Г.В. Практические аспекты психологии здоровья: учебное пособие / Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева. Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2020. 265 с.

3.Валеева Г.В., Меньшова А.Ю. Сказочная жизнь или жизненная сказка. Практикум по сказкотерапии. Челябинск, «Искра-Профи», 2014. 115 с. ISBN 978-5-906383-16-7

4.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.

5.Дилтс Р. Изменение убеждений с помощью НЛП/Пер. с англ В.П. Чурсина. -- М.: Независимая фирма "Класс", 1997. -- 192 с. -- (Библиотека психологии и психотерапии).

ISBN 5-86375-074-X (РФ)<https://psy.wikireading.ru/184939>  
дата обращения 23.05.2022)

---

<sup>1</sup>Виды самостоятельной работы стандартные, меняется только трудоемкость (часы)

---

4. Коннер Р. Рамочные метафоры в трансе (Семинар) – Томск- 1999. 50с. <http://www.koob.ru>

5. Стратегический подход к семейной психотерапии - Коннер Р.Ф., Ю.И. Зырова. М.И. Каленский. Ю.В. Дроздовский-[https://www.psyoffice.ru/2921-8-psichology-book\\_o138\\_4.html](https://www.psyoffice.ru/2921-8-psichology-book_o138_4.html)- дата обращения 26.05.2022.

б) дополнительная

1.Белова, Е. В. Методы НЛП и арт-терапии в работе психолога и менеджера: учебное пособие / Е. В. Белова, Е. В. Зинченко; Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. Таганрог: Южный федеральный университет, 2017. 99 с.: схем., табл. URL: по подписке. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492976> (дата обращения: 22.01.2023). Библиогр.: с. 92-96. ISBN 978-5-9275-2315-3. Текст: электронный.

2.Грюнвальд, Б.Б. Консультирование семьи / Б.Б. Грюнвальд, Г.В. Макаби; пер. И.Ю. Хамитова. - Москва: Когито-Центр, 2008. - 415 с. - (Мастер-класс). - ISBN 978-5-89353-252-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56461> (22.01.2023).

3.Защиринская, О.В. Сказкотерапия в работе психолога: учебно-методическое пособие: [16+] / О.В. Защиринская; Санкт-Петербургский государственный университет. Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2016. 134 с.: схем., табл. URL: по подписке. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458131> (дата обращения: 30.03.2020). Библиогр. в кн. ISBN 978-5-288-05678-9. Текст: электронный.

4.Лешкевич, Т. Философия и сказка: сборник научных трудов / Т. Лешкевич, Е. Ерина, Т. Паниотова; отв. ред. А. Иванова. Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. 226 с. URL: по подписке. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363014> (дата обращения: 30.03.2020). ISBN 978-5-4475-5329-6. Текст: электронный.

5.Назарова, А.А. Сказкотерапия как средство коррекции агрессивного поведения младших школьников: выпускная

---

квалификационная работа / А.А. Назарова; Российский государственный профессионально-педагогический университет, Факультет психолого-педагогического образования, Кафедра психологии и педагогики дошкольного и начального образования. Нижний Тагил: б.и., 2019. 95 с.: табл. URL: по подписке. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563075> (дата обращения: 30.03.2020). Текст: электронный.

6.Карунная, О.В. Работа со сказкой как психолого-педагогическая технология: учебно-методическое пособие / О.В. Карунная; Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. Архангельск: Северный (Арктический) федеральный университет (САФУ), 2014. 96 с.: ил. URL: по подписке. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436419> (дата обращения: 30.03.2020). Библиогр. в кн. ISBN 978-5-261-01013-5. Текст: электронный.

7Карпович, Т.Н. Психологическая коррекция эмоциональной сферы в юношеском возрасте: учебно-методическое пособие: [18+] / Т.Н. Карпович, И.М. Павлова. Минск: РИПО, 2009. 102 с. URL: по подписке. URL: <http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=485928> (дата обращения: 29.01.2023). Библиогр.: с. 76-78. ISBN 978-985-503-104-9. Текст: электронный.

8Карпович, Т.Н. Система метафор в психологическом консультировании и коррекции: учебно-методическое пособие / Т.Н. Карпович, И.М. Павлова. - Минск: РИПО, 2016. - 80 с. - Библиогр.: с. 73 - ISBN 978-985-503-588-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioschool.ru/index.php?page=book&id=485929> (22.01.2023).

9Козьяков, Р.В. Практикум по индивидуальному и групповому консультированию: учебно-методические материалы / Р.В. Козьяков. - Москва: Директ-Медиа, 2014. - 31 с. - ISBN 978-5-4458-3812-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=224729> (22.01.2023).

10.Летуновский, В. В. В поисках настоящего: экзистенциальная терапия и экзистенциальный анализ:

---

учебное пособие: [16+] / В. В. Летуновский. 2-е изд. испр. и доп. Москва: Галактика, 2021. 319 с.: схем., табл., ил. URL: по подписке. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=688211> (дата обращения: 22.01.2023). Библиогр. в кн. ISBN 978-5-6045098-4-5. Текст: электронный.

11. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblionline.ru/bcode/451167> (дата обращения: 29.01.2023).

12. Холлис, Д. Под тенью Сатурна / Д. Холлис; пер. В. Мершавка. - Москва: Когито-Центр, 2009. - 192 с. - ISBN 978-5-89353-160-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56545>(22.01.2023).

## Модуль 2

### Лекция 6. Экзистенциальный анализ в семейном консультировании: в поиске внутреннего согласия.

[по материалам семинара А.Ленгле.2014]

**Цель:** научить применять технологию экзистенциального анализа для диагностики и коррекции конкретной семейной проблемы

**Результат освоения:** уметь применять технологию экзистенциального анализа для диагностики и коррекции конкретной семейной проблемы.

План.

1. Персональный экзистенциальный анализ
2. Показания для применения “Экзистенциального анализа”
3. Персональный экзистенциальный анализ как психотерапевтический метод.

1. Персональный экзистенциальный анализ.

Изучив в предыдущих пяти лекциях как подготовиться к консультированию, как применять микротехники для беседы с клиентами, как устанавливать консультативный контакт и работать с сопротивлением различных типов клиентов вы

---

освоили общие консультативные компетенции, которые позволяют формировать ситуацию доверия в консультировании и будут использоваться в изучении и применении всех последующих технологий консультирования.

Экзистенциальный анализ так же можно отнести ко всем консультативным компетенциям, так как он независим от установок, связанных с определенными школами, так как каждое психотерапевтическое направление стремится дойти до ядра и сущности человека и мобилизовать их. «Экзистенциальный анализ» (ЭА) основан на экзистенциальном анализе В. Франкла, главной идеей которого является идея о том, что, осуществляя смысл своей жизни, человек реализует свою личность.

Каждый человек как член семьи в ключен в системный комплекс:

метасистема – семья,

система – члены семьи,

подсистема- физическая, психологическая и социальная составляющие здоровья членов семьи.

Экстраполируя положение В. Франкла, мы можем сформулировать, следующую идею: осуществляя смысл своей жизни, семья реализуется в обществе, а «Экзистенциальный анализ» изучает что семье нужно для того, чтобы жить исполненной жизнью, т.е. «делать с внутренним согласием (даже при наличии трудностей) или не делать...этого»

Основными понятиями экзистенциального анализа являются «личность» и «экзистенция» (исполненность, присутствие в жизни - «Я здесь», «Я существую»).

Психотерапевтическая или педагогическая работа фокусируется на личности членов семьи как основе осознанного существования (экзистенции).

Цель экзистенциального анализа - достижение открытости личности членов семьи по отношению к миру и установлению взаимобмена как внутри семьи, так и с миром в целом.

Задача экзистенциального анализа - актуализировать аутентичное (др.-греч. αὐθεντικός — подлинный) бытие

---

личностью членов семьи и помочь ему проявиться в экзистенции (осуществиться).

Экзистенциальный анализ стремится к тому, чтобы благодаря «встрече» с различными вещами и ситуациями, с переживаниями, с прошлым опытом и с самим собой создать углубленное отношение в широком смысле. Экзистенциальный анализ – это способ применения этой идеи В. Франкла к конкретному члену семьи и семьи в целом и его жизненным обстоятельствам. Экзистенциальный анализ представляет собой глубокий психотерапевтический метод, который стремится мобилизовать бытие личности членов семьи из глубины ее эмоциональности и интуитивного чувствования. Экзистенциальный анализ становится применимым в тех случаях, когда осуществление экзистенции не происходит гладко и встречается с препятствиями.

2. Показания для применения “Экзистенциального анализа”

Показания для применения экзистенциального анализа в семейном консультировании являются:

1) Нарушенный внутренний или внешний диалог, а также недостаточное чувство ценностей, которое возникает вследствие подавленного или непереработанного впечатления в семье. Сюда относится вся картина ноогенного невроза (моральные конфликты в семье), утрата осмысленности существования в семье и экзистенциального вакуума (страдания от ощущения бессмысленности, пустоты- глобальная семейная неудовлетворенность).

2) Отсутствие способности членов семьи и семьи в целом занять внутреннюю позицию или недостаточное развитие этой способности. В этих случаях клиенты чувствуют отсутствие внутренней свободы или же они жалуются на неуверенность, страхи, неспособность принять решение, неспособность постоять за себя, ощущение отчуждения от своего я (клиенты или не могут делать то, что им хочется, или не могут понять, чего им хочется).

3) Третьей областью показаний являются нарушения поведения – «ответа» в отношениях с другими.



---

Клиенты чувствуют, что их неправильно понимают, отношения имеют тенденцию становиться хрупкими и наполненными конфликтами. Клиенты не в состоянии отреагировать на требования ситуации, на требования и сигналы партнера или не могут дать подходящий ответ и в своем ответе промахиваются мимо запроса.

Противопоказанием для экзистенциального анализа в семейном консультировании является тяжелая депрессия, так как в этом случае отсутствует витальная энергия для занятия позиции, кроме того постоянное негативное настроение искажает впечатления (эмоциональное восприятие).

Относительным противопоказанием является сильный страх: сначала необходимо работать со страхом для того, чтобы не провоцировать ненужное сопротивление при проведении экзистенциального анализа.

3. Персональный экзистенциальный анализ как психотерапевтический метод.

В основе экзистенциального анализа лежит экзистенциально-аналитическая концепция личности и экзистенции В. Франкла, в соответствии с которой под личностью понимается духовная сила, которая открывает человека по отношению к миру и одновременно отграничивает его от мира и, таким образом, создает возможность для уникальности и целостности «Я» и «Ты», которое характеризует бытие личности.

Совокупность бытия личностей членов семьи и их взаимовлияние друг на друга в иерархических и горизонтальных отношениях, как раз и создает «духовную» внутреннюю силу семьи, которая открывает семью по отношению к миру и одновременно отграничивает ее от мира и, таким образом, создает возможность для уникальности и целостности семьи и «других», которое характеризует бытие семьи, ее внутренние и внешние границы.

Благодаря наличию такой полярности между открытостью и отграничением, в семье изначально заложено как интимное, так и возможность самовыражения этого интимного.

---

Признаки бытия личности (Франкл, 1959):

- 1) бытие с кем-то или с чем-то,
- 2) бытие свободным,
- 3) бытие ответственным.

Реализация этих признаков бытия личности в семейной системе и через семейную систему делает семью здоровой: свободной, ответственной и взаимодействующей.

Экзистенциальный анализ определяет личность как то, что говорит во мне. Если «Я» говорю с самим собой, я создаю свой внутренний мир -самодистанцирование. Если «Я» «говорю» с «другим», возникает внешний мир -самотрансценденции (со - бытие). Бытие личности, благодаря своей диалогической природе, всегда представляет собой процесс обмена с миром и взаимообмена с самой собой и с миром. Бытию личности присуща фундаментальная способность к диалогу. Поэтому эта фундаментальная способность присуща и семье, как метасистеме.

Для осуществления семьей экзистенции («мы существуем») следует обнаружить запрос, обращенный к семье в конкретной ситуации. Осуществлённой («экзистенцией») жизнь семьи становится только благодаря «личностным» ответам семьи на запросы и предложения ситуаций. Благодаря отграничению как части бытия семьи возникает уникальность и целостность семьи. Адекватное выражение собственного бытия семьей – во время выполнения какой-либо деятельности, в речах, в самопрезентации – создает базис для «встречи» и придает человеческой встрече особенную ценность. При таком чередовании «бытия самим собой» и открытости по отношению к «бытию за пределами себя» бытию семьи присуща фундаментальная способность к диалогу.

Бытие личности членов семьи - постоянное соотнесение в виде «встречи» своего «Я» с семьей (нахождение в отношениях). Бытие семьи - постоянное соотнесение себя с обществом (нахождение в отношениях), соотнесение в особом виде – в виде «встречи»

«Встреча» представляет собой движение, «выход из самого себя с самим собой» – это означает вынуть себя или

---

быть вынужденным другим в позицию «между» коммуникации. «Встреча» динамична, представляет собой действие и взаимодействие. Обмен посредством «встречи» позволяет моему собственному (личному и семейному) быть затронутым другим и добавляет мое собственное к другому. Способность к диалогу - характеристика бытия личности и семьи: человек и семья осуществляет своё фундаментальное «бытие личностью» – внося себя в отношения с самим собой и с миром, который, в свою очередь, как «иное» дополняет и тем самым делает «целостным» (= «исцеляет»).

Свобода в диалоге проявляется в неповторимом Собственном, которое, если оно действительно является подлинным (аутентичным), всегда является тем, за что я несу ответственность. Свобода отражается в неожиданном повороте, для которого принципиально открыт каждый диалог (Vuber 1973, 41).

Диалог необходим для актуализации бытия личности в семье и семьи.

Три конститутивных элемента, диалога (структурообразующие для методики экзистенциального анализа):

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.

Три вида активности необходимые для диалога: воспринимать, понимать, отвечать.

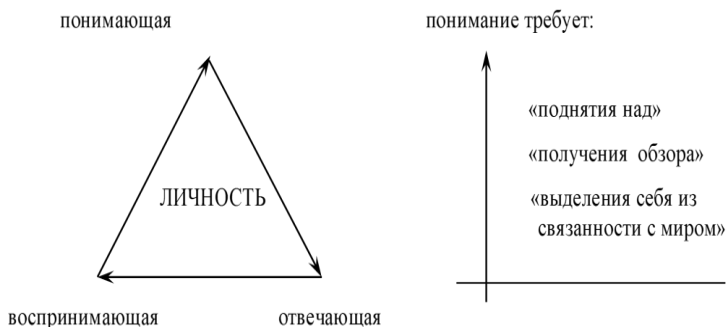


Рис. 1 Проявления бытия личности во встрече

[по А. Ленгле. 2014]



Рис. 1 Проявления бытия семьи во встрече

[материалы семинара А.Ленгле,2014]

Воспринимать.

Что «Я» переживаю, когда ко мне обращаются? Когда со мной заговаривают, я ясно сознаю, что более не могу быть незамеченным. Это именно я – тот, к кому обращаются, и я чувствую, что никто не может заменить мое «Я» и его ответ. Я не могу избежать этого вызова. «Я» сразу же становлюсь значимым и включенным как личность в семье. «Например, если во время разговора я обращусь именно к Вам, Вы немедленно и очень отчетливо сможете пережить себя самого. Возможно, Вы даже покраснеете, даже если вопрос будет совершенно безобидным – потому что сейчас речь идет именно о Вас и о позиции, которую Вы занимаете относительно моего вопроса, а также и о сохранении Вашего лица (как «внешней поверхности» бытия личностью). От

---

этого может многое зависеть – например, положение и уважение в группе» (А.Ленгле,2014). Даже не подвергаясь физической опасности, переживание бытия спрошенным может вызвать страх (в нашем примере это, возможно, страх опозориться). Когда со мной заговаривают я, однако, переживаю также и другую сторону бытия личностью: свободу бытия открытым, реально существующим и живым, ценность отношений и защищенность, которую они дают. Открытость для восприятия открывает для меня мир – мой мир. Семья так же не может избежать этого вызова и становится заметной, видимой для общества переживая и страх «обнаружения и оценки» и свободу бытия, ценность отношений и защищенность, которую они дают.

Понимать.

Быть понятым «другими» – одно из самых целительных и приятных переживаний. Семья и члены семьи чувствуют себя принятыми как в обществе, так и внутри семьи. Другие понимают то, что является важным и нужным. Только понимание ведет к истинной встрече с другой личностью. Когда я могу понять другого человека, я чувствую к нему близость. Исчезает то, что нас разделяет; возникает течение коммуникации.

Часто человек или семья в целом не вполне понимают себя. В таких случаях понимание другим особенно важно, в особенности понимание клиента- семьи консультантом. Благодаря пониманию консультанта может улучшиться понимание клиента-семьи себя.

«Мы чувствуем, что с нами заговорили» – «Мы чувствуем, что нас понимают».

Отвечать.

Когда мы получаем ответ от другого, то другой открывает себя нам.

«Человеку одиноко даже в том случае, когда другой хотя и понимает его, но отказывается отвечать, как это часто происходит в отношениях, которые распадаются, в со-зависимых отношениях. Ответом не обязательно должны быть слова – жест может быть гораздо красноречивее. «Иногда сопереживание другому человеку в много значащем молчании важнее любых слов» (А.Ленгле. 2014)

Говоря об ответе, вспомним о ребенке. Как он может понять себя и познать свое бытие личностью без ответа взрослого? Только благодаря встрече с другой личностью в семье и тем самым подъему в межличностное пространство может происходить становление ребенка личностью. Итолько благодаря встрече с другой семьей или семьями и тем самым подъемом в общественное пространство может происходить становление семьи.

Таблица 1. Активность в диалоге.

компонент действия	вид активности в диалоге	вид субъективного переживания
зарождение,	воспринимать,	готовность к восприятию,
созревание,	понимать,	готовность к занятию внутренней позиции,
исполнение.	отвечать.	готовность к выражению себя.



Рис.2 Субъективная сторона переживания активности личности

Рисунок 1. [по А. Ленгле. 2014]

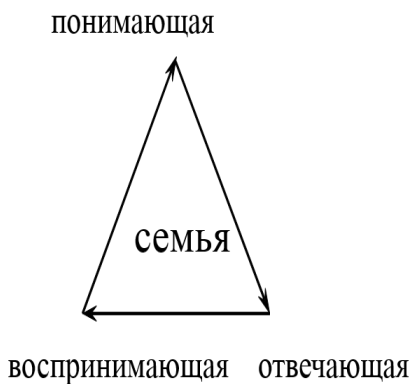


Рис. 2 Субъективная сторона переживания активности семьи

[по А. Ленгле. 2014]

Готовность к восприятию (самопринятие).

Готовность к тому, что к тебе обратятся, субъективно переживается как впечатляемость, как способность почувствовать впечатление. Восприятие обращения и получение впечатления – это непосредственные, спонтанные ощущения, которые способны произвести значительный резонанс в аффективной сфере; они представляют собой сырой материал, доступный для последующей духовно-личностной обработки. Это первый шаг в консультировании семьи.

Занятие внутренней позиции (самодистанцирование).

В процессе занятия внутренней позиции личность и семья добавляют «свое», свои ценностные суждения к первому спонтанному впечатлению и определяют ее значимость в биографическом контексте жизни. По мере того, как исходная эмоциональность (впечатляемость) интегрируется, сила ее импульса становится силой воли – воли, которая коренится в чувствовании и не является производной от рационального, хотя она и может быть понята рационально. Занимая позицию, личность и семья творят свой мир и ставят себя в его центр. Личность в центр семьи и семья в центр

---

общества. Занимая позицию, личность и семья реализуют свою сущность, а именно: бытие свободной из своей глубины (духовное бессознательное). Без внутренней позиции личность в семье и семья в обществе потеряют себя, будут находиться в зависимых отношениях. Понимание без занятия внутренней позиции невозможно.

Личность и семья, которые нашли свою внутреннюю позицию готовы к действию. Они настойчиво стремятся выразить себя – отвечая и действуя в обществе.

Внутреннее согласие - результат занятия внутренней позиции. Внутренняя конгруэнтность – основа внутреннего согласия: «Я (член семьи) могу(хочу) использовать свой ресурс, чтобы это делать»; «Мы (семья) можем (хотим) использовать свой ресурс, чтобы это делать».

Если нет внутреннего согласия, то «Я (член семьи) делаю то, что не хочу», «Мы (семья) делаем то, что не хотим» и зарождается чувство отчуждения, приводящее к «потери себя» и болезни (проблемная семья или проблемный член семьи).

Выражение себя.

Личность в семье или семья трансформировала впечатление, обрела понимание и заняла внутреннюю позицию. Теперь она хочет выразить то, что говорило в ней. Она хочет через свои действия прорваться в мир фактического, и в этом осуществить мир возможного. Так личность в семье или семья в обществе осуществляет сама себя. Она реализует то, что для нее возможно в мире и тем самым реализует саму себя как возможность. Это и делает ее, в конечном итоге, личностью, а семье эта реализация позволяет быть единой структурной единицей общества.

Экзистенциальный анализ как психотерапевтический метод подводит к реализации экзистенциального смысла, который заключается в том, чтобы в данных обстоятельствах сделать «лучшее» из возможного в качестве ответа.

Диалогическая модель служит основой для методической последовательности ЭА, состоящей из четырех шагов:

1. Описание объективных фактов (установление отношения).



---

2. Феноменологический анализ. Осознание первоначальных эмоциональных впечатлений, которые вызывают факты (готовность к восприятию, самопринятие).

3. Достижение понимания (консультантом и клиентом-семьей)- результат занятия клиентом-семьей внутренней позиции (самодистанцирование).

4. Выработка семьей адекватного поведения - ответа (самотрансценденция). Выражение: занятие семьей позиции вовне (действие).

Описание объективных фактов – это этап установления консультативного контакта.

Цель: Фактичность. Основой для экзистенциально-аналитического диалога всегда является сообщение о реальности.

Антропологический подтекст: установление отношений с реальностью посредством разговора о фактах.

Технические шаги: сообщения, рассказы, описания, визуализация конкретных ситуаций (сценариев). В рассказе не должны доминировали впечатления, мнения, желания и размышления членов семьи – рассказ должен быть построен на неопровержимых фактах.

Методические указания: эмпатическое расспрашивание, прояснение противоречий, уточняющие вопросы так, как следствие своих страданий члены семьи склонны к искажениям восприятия и к тому, чтобы обходить важные факты и оправдывать себя

Мотивационный контекст: поиск жизненного пространства (стремление «быть в мире»)

Набор типичных вопросов: Что произошло? Кто? -Что? - Где? Почему? -Как? -Когда? Как долго? Как часто? О чем идет речь? Что Вы хотите сказать?

Это не рефлексия, а только лишь простое описание или проговаривание обстоятельств, но это означает, что клиенты-члены семьи должны признаться в случившемся самим себе. Описание приводит к установлению близости с тем, о чем говорят члены семьи, так что можно ожидать большую степень эмоциональной включенности – именно это и является существенным для последующей терапии.

---

Пример. Семья обратилась за консультацией в связи с поведением сына-подростка, чьи самодеструктивные суицидальные тенденции во многом были результатом грубости и жестокости, с которыми к нему относился его отец. Семья утверждала, что подросток любит, уважает и боится своего отца. Вначале подросток и другие члены семьи были способны только на самые общие описания: «У нас строгая семья». «Да, воспитывают меня в строгости... Мой отец – строгий человек. С ним трудно было разговаривать...» Через несколько недель, после обретения доверия к консультанту (и, в большей степени, обретения доверия к себе самим – к тому, что они вообще способны выдержать эту боль), члены семьи и сам подросток смогли рассказать о том, как вели себя они. Говорить о таких ужасных событиях, угрожающем жизни опыте и связанных с ним глубоко спрятанных переживаниях члены семьи имеют мужество только тогда, когда ощущают достаточно опоры и чувствуют доверие к консультанту.

Феноменологический анализ.

Цель: схватить существенное содержание впечатления. «Если человек невосприимчив к опыту, не дает пространство тому, что он почувствовал и в отношении чего у него возникло (возможно бессознательно) интуитивное чутье, если он эмоционально это не принял (не позволил этому быть) или, возможно, не приложил усилий к тому, чтобы сделать это осознанным, то он не может взять жизнь в свои руки и жить. Им руководят обстоятельства. Он вынужден отгораживаться от эмоций, чтобы вообще быть способным к функционированию в обществе – функционированию для того, чтобы выжить. Бедные эмоциями люди кажутся застывшими, скованными. Их охватывает страх перед жизнью» [А.Ленгле.2014]. Если семья не восприимчива к своему опыту, то она также отгораживается от эмоций, чтобы вообще быть способным к функционированию в обществе – функционированию для того, чтобы выжить, проявляется в глобальной неудовлетворённости.

Антропологический подтекст: самопринятие посредством принятия спонтанных (в том числе нежелательных) ощущений. Обнаружение и принятие непосредственных

---

ощущений может привести к значительному напряжению. Несоответствие между желаемым и действительным может стать причиной мотивационной динамики или причиной страха и защиты. Признаки защиты: отсутствие эмоций при описании фактов, а также по неспособности вспомнить прошлые чувства.

Технические шаги: феноменологическое рассматривание, позволение рассматриваемому объекту вызвать впечатление; обнаружение первичной эмоциональности (спонтанных ощущений), распознавание ценностей, содержащихся в восприятии. Сами по себе факты – лишь предпосылки и условия для собственно жизни. Существенным является смысл, который они имеют для того, кого касаются.

Методические указания: отказ от любых объяснений и интерпретаций как от информации, которая не исходит непосредственно от объекта.

Если преобладает страх, то показана постепенная работа, во время которой члены семьи осторожно осознают пугающие их факты (или, возможно, будет необходима специальная терапия страха).

Полезным может стать чередование между уровнем впечатления и уровнем занятия внутренней позиции по отношению к впечатлению (следующий шаг ЭА).

Мотивационный контекст: стремление почувствовать ценность жизни

Набор типичных вопросов: Основной вопрос: «Как» это для Вас? Как это ощущается? (взгляд направлен на спонтанное чувство) Как Вы обходитесь с этим? Что Вам в этом нравится? Что доставляет беспокойство? Как это на Вас воздействует? (взгляд направлен на интенциональный объект) О чем это Вам говорит? Что он/она дает Вам этим понять?

Занятие внутренней позиции (самодистанцирование).

Цель: установление отношения между новым и существующим

Антропологический подтекст: самодистанцирование.

Эмоции, возникающие в значимой ситуации, оказывают влияние на личность членов семьи и имеют над ними власть. Личность призвана высвободить себя из охваченности

---

аффектом для того, чтобы восстановить власть над самой собой. Личность достигает суверенитета благодаря занятию позиции, для чего являются важными ее собственные оценки (собственные мнения). Оценки и суждения проводят границы. Они обеспечивают личности ощущение превосходства над тем, что произошло. Собственное мнение делает личность снова свободной. Так личность воссоздает себя, освобождаясь от захваченности впечатлением(эмоциями).

Технические шаги: понимание и занятие позиции (суждение); интегрирование эмоциональности со всей системой ценностей личности членов семьи (совесть)

Занятие позиции означает «отсоединение» от объекта и принятие существующих фактов. Эмоционально окрашенное ощущение интегрируется со всей совокупностью ценностей и перестает быть единственным решающим фактором. Создание таких субъективных связей ведет к пониманию переживаемого. Эмоция, соединяясь с «совестью» формирует общую оценку ситуации.

Методические указания: диалог; двойное занятие позиции (клиентом- членом семьи по отношению к содержанию феномена и консультантом по отношению к поведению клиента-семьи); метод прямой речи, объяснения, интерпретации, конфронтация. Целенаправленное занятие терапевтом позиций по отдельным вопросам может помочь пациенту отыскать его собственную позицию.

Мотивационный контекст: стремление «иметь право жить» (подтверждение права быть)

Набор типичных вопросов: Основной вопрос: Что Вы думаете по этому поводу? Понимаете ли, Вы это? Что он/она хотел этим достичь? Для чего это могло бы быть хорошо? Как Вы это оцениваете? Что Вы об этом скажете? Вы думаете, что он/она поступил правильно? Что Вы лично, в глубине души («втайне», на самом деле), думаете об этом? Вы думаете это было правильно? Что это означает для Вас? Что Вы из-за этого потеряли? Насколько важно это для вашей жизни сегодня (было важно тогда)?

Пример: первый опыт занятия позиции.

---

30-летний мужчина. После попытки суицида он лечился в психиатрическом отделении около месяца. Через два дня после выписки он, по рекомендации врача, отправился на загородную прогулку. Жена настояла на том, чтобы они поехали вместе и взяли с собой их шестимесячного ребенка.

Во время прогулки жена начала раздражаться, потому что по-другому представляла себе, как они проведут этот день. Она стала ругать мужа: он, не мужчина, у него очень низкая самооценка; когда же он сможет быть жизнеспособным без нее, чтобы она, наконец, смогла с ним развестись; если уж он еще раз соберется совершать самоубийство, то должен позаботиться, чтобы на этот раз довести дело до конца. Как отреагировал он? Он молчал до конца. Он только слушал. Он начинал ей верить. Когда же она оставила его в одиночестве и скрылась в придорожном кафе, его охватило почти неукротимое желание положить конец всем своим страданиям. В отчаянии, чтобы как-то справиться с этим, он позвонил своей матери в другой город. Он сказал, что находится с женой и ребенком на прогулке и спросил мать, как у нее дела. Ни слова о своих суицидальных желаниях, «чтобы ее не волновать».

На следующий день они пришли к консультанту. После его рассказа консультант спросил мужа о его позиции: «Что Вы скажете о поведении Вашей жены?» – «Она такая... Она всегда была такой. Ей тяжело, она все время с детьми... Она представляла нашу прогулку по-другому». Затем консультант спросил жену о ее позиции: «Что Вы скажете о поведении Вашего мужа?» – «Он такой...никакой, все не так.....,я ожидала другого, строила надежды. Он всегда был такой, все время где-то ... Я представляла нашу прогулку по-другому».

Отражают ли их ответы внутреннюю позицию? Они представляют собой суждения и мнения, но не о ситуации и не на основе тех чувств, которые муж испытал. Эти рассуждения являются самыми общими. Муж не занимает позицию по отношению к конкретному переживанию, которое было вызвано поведением жены. Страх потерять жену словно стена отделяет его от занятия конкретной позиции, которая в данной ситуации приводит к конфликту. За этой стеной он остается в одиночестве, не вступая с женой

---

во взаимоотношения. В этом случае речь должна идти о том, чтобы занять позицию по отношению к страху, а не по отношению к жене. Благодаря этому он может некоторое время справляться со своим страхом, но с женой – пока нет. В отношениях с ней он пока остается беззащитным. Жена занимает более конкретную позицию по отношению к конкретному переживанию, которое было вызвано поведением мужа, хотя до конца не осознает само переживание. Страх изменения так же отделяет ее от занятия конкретной позиции, которая в данной ситуации приводит к конфликту.

Следующая часть беседы наглядно демонстрирует, насколько у клиентов потеряна личностная сердцевина и, как следствие, самостоятельность в отношениях друг с другом. Для них было невозможным по-настоящему открыться по отношению к тому, что говорила ему эта ситуация. Без занятия позиции может только сохраняться зависимость.

К.: «Что Вы скажете по этому поводу? Что Вы скажете о том, что говорила и делала Ваша жена?»

Кл.: «Я не понимаю. Я даже не понимаю Вашего вопроса».

К.: «По-вашему, это было хорошо или плохо, правильно или неправильно? Нравится ли Вам то, что она говорит и делает?»

Кл.-муж: «Тут все зависит от точки зрения. Я же не могу иметь свою чисто субъективную точку зрения!»

К.: «Именно это Вы и должны постараться сделать: найти свою собственную чисто субъективную точку зрения!»

Кл.: «Но тогда... Тогда я мог бы прийти к мысли, не расстаться ли мне с ней... (пациент становится беспокойным, выглядит испуганно). Я никогда не думал об этом, ни разу. (...) Если у меня заберут моих детей, ко мне придет мысль о самоубийстве... Это оставляет мне только одну возможность: убить самого себя... или ее. Но это не будет решением, поскольку я не смогу без нее жить. Это нереалистично, потому что, потому что...»

К.: «Я понимаю Вас ... Думать об этом не означает, что Вы на самом деле должны расстаться. Просто Вы можете для самого себя понять, что происходит. И это ни в коем случае

---

не означает, что Вы прямо сразу должны что-то предпринимать...»

К.: «Что Вы скажете по этому поводу? Что Вы скажете о том, что говорил и делал Ваш муж?»

Кл.- жена: «Он ничего не делал...».

К.: «По-вашему, это было хорошо или плохо, правильно или неправильно? Нравится ли Вам то, что она говорит и делает?»

Кл.- жена: «Как посмотреть.... Я же не могу оценить то чего нет!»

К.: «Именно это Вы и должны сделать: выразить собственную точку зрения «на то чего нет!»»

Кл.- жена: «Но тогда... Тогда я могла бы прийти к мысли, что он меня не любит и я должна с ним расстаться ... (становится беспокойным, выглядит испуганно). Я боюсь думать об этом. Это невозможно, потому что, потому что...»

К.: «Я понимаю Вас ... Думать об этом не означает, что Вы на самом деле должны расстаться. Просто Вы можете для самой себя понять, что происходит. И это ни в коем случае не означает, что Вы прямо сразу должны что-то предпринимать...»

После девяти месяцев работы над пониманием и занятием позиции они стали чувствовать себя достаточно независимыми, чтобы однажды во время ссоры в первый раз сказать друг другу, чтобы каждый прекратил то поведение по отношению к партнеру, которое не устраивает партнёра - «Если так будет продолжаться, я с тобой разведусь!». Постепенно они стали способными на поведение, основанное на личной ответственности. Это ведет к последнему шагу метода.

Ответственное действие.

Выработка адекватного поведения - ответа (самотрансценденция).

Выражение: занятие позиции вовне (действие)

Цель: актуализация себя как подготовка к осуществлению экзистенции.

Антропологический подтекст: самотрансценденция, самоотдача как выражение целостной включенности

---

человека в действие, интегрированная экзистенция, ориентация на будущее, смысл.

Технические шаги: разработка плана конкретных действий.

Если семью оставить с подготовкой к практическому действию один на один, то это может оказаться для нее чрезмерным требованием. Знать, что нужно сделать еще далеко не означает знать, как это можно осуществить

Методические указания: проигрывание возможных сценариев.

Какие нужны средства, какова форма, в какой момент нужно начинать действовать? Чему в себе семья может доверять – каких изменений можно было бы ожидать от ее окружения? Как следует начать день, как его построить? Что может в этом помочь? Сопровождение консультанта необходимо для подобных практических поведенческих и системно-стратегических рефлексий и конкретных попыток семьи, а также в случае, если она потерпит неудачу и будет фрустрирована своим окружением или снова вернется к старым стереотипам поведения.

Мотивационный контекст: стремление к смыслу: «Воля к поступку» – «Воля к смыслу» (В.Франкл)

Набор типичных вопросов.

Основной вопрос: Что Вы хотите сделать?

Чего бы Вам больше всего хотелось сделать в этой ситуации? Что Вы можете сделать/сказать ему/ей? Для кого Вы это делаете? Как Вы хотите это сделать? Какие средства есть в вашем распоряжении? Вы находите их подходящими? Сможете ли Вы нести ответственность за то, что намереваетесь сделать? К чему это приведет? Что он/она на это скажет? Что Вы ему скажете? Можете ли Вы сказать это мне сейчас в прямой речи? Что при этом произойдет?

Другие методы: поведенческая терапия, психодрама, системные стратегические методы, терапия концентративным движением и т.д.

Период между консультациями важен для расширения автономии клиента и ее переживания. Семье необходимо конкретное задание, постепенно приводящее его к открытости по отношению к еще отсутствующему смыслу и



---

самостоятельной будущей жизни. Экзистенциально-аналитическая терапия не означает только понимание, чувствование, распознавание, занятие позиции, но также и упражнения, экспериментирование, действия.

1) Консультирование начинается с заданий, в процессе которых члены семьи занимаются с самим собой: с воспоминаниями, чувствами, точками зрения, обдумывает новый режим дня или организацию свободного времени, например, занятия спортом.

2) Задания переключаются на внешний мир: встречи с определенными людьми, разговоры с родителями, братьями и сестрами, друзьями, партнерами. Или речь может пойти о том, чтобы начать по-другому обходиться с ребенком или о беседе с шефом.

3) В других случаях, например, следует внести изменения в режим работы или попытаться начать по-новому обходиться с самим собой (возможно, чаще находить время для уединения).

Опыт применения ЭА в семейном консультировании.

Клиентам с фобиями требуется больше времени для описания (первый шаг ЭА), которому они уделяют слишком мало внимания вследствие вызванного страхом стремления к бегству. Работа над неотвратимыми данностями жизни дает таким клиентам недостающую опору.

Депрессивные клиенты, напротив, имеют негативно искаженное впечатление от своей действительности, и им нужна корректирующая работа на втором уровне, уровне аффективности (феноменологического анализа).

Истеричные клиенты, в свою очередь, в недостаточной степени занимают внутреннюю позицию, и им необходимо сопротивление консультанта для того, чтобы они смогли прорваться к своим подлинным чувствам и найти свою собственную позицию. В этом случае консультант должен в большей степени обращаться к третьему шагу ЭА, чтобы помочь обнаружить соотнесенные с ценностями действительно собственные, личные внутренние позиции клиента вместо общепринятых суждений, за которые тот привык прятаться.

---

При работе с психопатиями основное внимание, должно уделяться интегральному уровню занятия позиции и нарушенным способам поведения.

Таким образом экзистенциальный анализ в семейном консультировании

целенаправленно использует в терапевтических целях ключевые аспекты актуализации личности: человек становится партнером, занимающим собственную позицию в системе своих семейных отношений; успешное взаимодействия человека и семьи, приносит человеку исцеление. В исполненном смысле влияния на мир и есть предназначение человека.

Технология противостояния семейной тревоге.

Понять смысл тревоги.

То по поводу чего мы тревожимся является проблемой для нас (в этой области у нас нет опоры) и соответственно программой нашего развития и нашей актуальной потребностью. Тревога - не патологична сама по себе. Патологично может быть внутреннее действие в ответ на тревогу.

Суть тревоги.

«Я – идеальное» никогда не равно «Я – реальному», поэтому появляется тревога. Тревога говорит нам о том, что наша субъективная реальность отличается от объективной и это норма.

Установка порождающая тревогу - «Мне нет места в этом мире(семье), что же теперь со мной будет....».

Тревога понимается как эмоциональное состояние острого мучительного бессодержательного беспокойства, связываемого в сознании индивида с прогнозированием неудачи, опасности или же ожидания чего-либо важного, значительного для человека в условиях неопределенности. Тревога является результатом активности воображения, фантазии будущего (можно потерять «опору» (поддержку) и пространство для жизни (зажатость обстоятельствами, как в конкретной семейной ситуации, так и в жизни в целом, «перестать мочь быть»). Она появляется у человека вследствие наличия незаконченных ситуаций, заблокированной активности, не дающей возможности

---

разрядить возбуждение. При тревоге человек или семья не предпринимает никаких защитных действий, а просто волнуется, поэтому напряжение скапливается в мышцах и всегда сопровождает тревогу.

Особенностью тревоги является то, что интенсивность эмоциональной реакции на стрессовую ситуацию непропорционально выше величины опасности (всегда объективная, пассивная ситуация, которой мы можем избежать). Тревога делает человека отделенным от других и ответственным за себя, одиноким так как он не может ни с кем это разделить.

Как работать с тревогой ожидания.

Работать только с конкретной тревожной ситуацией: искать путь решения одной, конкретной ситуации, а не изменения всей жизни. Задача консультанта помочь семье справиться с конкретной тревожной ситуацией, на основе этого она обретает ресурс и перестает быть жертвой.

Цель методики экзистенциальный анализа при работе с семейной тревогой: активизировать ресурс клиента-семьи, что бы она могла шаг за шагом свободно реализовывать его в действии.

1 этап - обретение «внутренней позиции» (мысли и чувства) по отношению к тревоге: «Мы(семья) присутствуем в тревожной ситуации здесь и сейчас»

Основной вопрос: Что Вы думаете по этому поводу?

Признаки отсутствия «внутренней позиции» - стереотипные фразы, «пустое» кивание. Диалог невозможен так как семья «отсутствует».

1 шаг - обретение «внутренней позиции» - отношение к внешним факторам ситуации: Я-семья;семья-общество.

Нужно установить факты, которые давят на семью ограничивая ее «пространство». Поиск жизненного пространства (стремление «быть в мире»). Выводим семью из чувства тревоги и привязываем его к фактам.

Технические шаги: сообщения, рассказы, описания, визуализация конкретных ситуаций (сценариев). В рассказе не должны доминировать впечатления, мнения, желания и размышления клиента – рассказ должен быть построен на неопровержимых фактах.

---

Методические указания: эмпатическое расспрашивание, прояснение противоречий, уточняющие вопросы так как следствие своих страданий клиент склонен к искажениям восприятия и к тому, чтобы обходить важные факты и оправдывать себя.

Набор типичных вопросов: посмотри на то, что пугает в этой ситуации.

Что произошло? Кто? –Что? -Где? Почему? -Как? -Когда? Как долго? Как часто? О чем идет речь? Что Вы хотите сказать? Какие мысли в этот момент приходят в голову, воспоминания. Важно отличать факты от аффектов.

2 шаг- отношение к внутренним факторам ситуации: «Я-Я».

Позиция членов семьи и семьи по отношению к себе: внутренний диалог в конкретной тревожной ситуации.

Рассказ о тревоге снижает напряжение и соответственно тревогу.

Набор типичных вопросов: Основной вопрос: «Как» это для Вас? Сможете ли Вы вынести негативный исход тревожной для Вас ситуации хотя бы 1 раз? (если нет, то нужно проработать причину сверх значимости ситуации для клиента). Как это ощущается? (взгляд направлен на спонтанное чувство) Как Вы обходитесь с этим? Что Вам в этом нравится? Что доставляет беспокойство? Как это на Вас воздействует? (взгляд направлен на интенциональный объект) О чем это Вам говорит? Что он/она дает Вам этим понять?

Другие методы: терапия рисунком, музыкотерапия; элементы гештальттерапии, элементы психоаналитической терапии, элементы символдрамы и т.д.

3 шаг - ценность.

Задача: найти ресурс.

Занятие внутренней позиции (самодистанцирование).

Члены семьи в семье и семья в обществе достигают суверенитета благодаря занятию позиции, для чего являются важными их собственные оценки (собственные мнения). Оценки и суждения проводят границы. Они обеспечивают клиенту ощущение превосходства над тем, что произошло. Собственное мнение делает его снова свободным.

---

Набор типичных вопросов: Основной вопрос: Что Вы думаете по этому поводу? В чем ценность этой ситуации для Вас? Зачем Вы это делаете? Почему Вы это делаете? Понимаете ли Вы это? Что эта ситуация помогает Вам достичь? Для чего это могло бы быть хорошо? Как Вы это оцениваете? Что Вы об этом скажете? Что Вы лично в глубине души («втайне», на самом деле), думаете об этом? Вы думаете это было правильно?

Преодоление односторонности (взгляд с новой стороны на проблему)

Закон единства и борьбы противоположностей является источником развития психологических систем. Эмоции существуют как пара противоположностей: горе-радость волнение – покой.

Правило 1.1( см.Модуль1 Лекция 3) Любое эмоциональное состояние несет в себе не только отрицательные, но и положительные стороны, дающие опыт развития, стимулирующие человека 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.

Это хорошо...	Эмоциональное состояние	Это плохо...
---------------	-------------------------	--------------

<p>1) Это хорошо, потому что мое воображение активно создает фантазии будущего.</p> <p>3) потому что ожидаю чего-либо важного, значительного,</p> <p>5) потому что внутренняя энергия возрастает и возрастает активность.</p>	<p>Тревожность эмоциональное состояние острого мучительного бессодержательного беспокойства.</p>	<p>2) это плохо, потому что не знаешь, что будет,</p> <p>4) потому что много незаконченных ситуаций, заблокированной активности, не дающей возможности разрядить возбуждение.</p>
---	--	---

Конфронтация с тревогой- переход от неопределённости к конкретике.

Признаки бытия личности (Франкл, 1959):

1) бытие с кем-то или с чем-то.

Цель: выдержать тревогу, а не избегать.

Когда у семьи или ее члена достаточно сил, они могут войти в конфронтацию и столкнуться с этой ситуацией тревоги, а не убегать (убежать нельзя от тревоги).

Набор типичных вопросов: что случится страшного, если я чего-то не смогу (если ситуация пойдет по самому негативному сценарию)?

Что это означает для Вас? Что Вы из-за этого можете потерять (как выглядит «опора» в семье)? Что делает семью уязвимой в этой ситуации? Что в ней под угрозой (активное состояние) или опасностью (пассивное состояние) в этой ситуации?

Пример: «Я – идеальное» семьи не равно «Я – реальное» семьи, возникает тревога, потому что ожидания семьи не оправдались, следовательно, мы ничего не можем (бессилие).

---

Насколько важно это для вашей жизни сегодня (было важно тогда; будет важно в будущем через n-количество лет)?

Пример, «Я – идеальное» семьи-«мы любящая и дружная семья».

«Я – реальное» семьи- постоянные претензии к друг другу по материально-бытовым поводам или недостаточному признанию в обществе членов семьи.

Принятие ситуации возможно только тогда, когда семья чувствует в себе силу пережить эту ситуацию.

Свобода.

Признаки бытия личности (Франкл, 1959):

- 1) бытие с кем-то или с чем-то,
- 2) бытие свободным,
- 3) бытие ответственным.

Свобода в диалоге проявляется в неповторимом Собственном, которое, если оно действительно является подлинным (аутентичным), всегда является тем, за что я несу ответственность.

Готовность семьи к любому результату: определенность + свобода + ответственность.

Переход от «Я(Мы) должен(ы)» (не свобода) к «если Я (Мы) смогу(жем), то это хорошо», «если не смогу(жем), то Я (Мы) знаю(ем), что мне делать» (свобода выбора). «Я (Мы) уверен(ы), что смогу с этим жить»

Сложность семейного консультирования: семья хочет гарантий от консультанта в положительном исходе ситуации или в том, что с ними этого больше не случится, но гарантий нет никогда.

Таким образом, освоив экзистенциальный анализ, семейный консультант владеет еще одной обще консультативной компетенцией, так как вопросы свободы, ответственности и смысла являются основными при определении стратегии решения семейной проблемы в любом направлении психологической работы с семьей.

Список литературы:

- а) основная

---

1. 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.

2. Уколова, Е. М. Идея личности в экзистенциальном анализе Виктора Франкла / Е. М. Уколова, В. Б. Шумский. Москва: Логос, 2016. 192 с. Библиогр.: с. 190–192 (72 назв.). ISBN 978-5-98704-840-5– Текст: непосредственный.

б) дополнительная

3. Козьяков, Р.В. Практикум по индивидуальному и групповому консультированию: учебно-методические материалы / Р.В. Козьяков. - Москва: Директ-Медиа, 2014. - 31 с. - ISBN 978-5-4458-3812-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=224729> (22.01.2023)

## Модуль 2

### Лекция 7. Технологии нейролингвистического программирования (НЛП) в семейном консультировании: изменение ограничивающих убеждений.

[по материалам Р Дилтса, 1997]

**Цель:** научить применять технологию нейролингвистического программирования «Изменение ограничивающих убеждений» для диагностики и коррекции конкретной семейной проблемы

**Результат освоения:** применять технологии нейролингвистического программирования «Изменение ограничивающих убеждений» для диагностики и коррекции конкретной семейной проблемы.

План.

- 1.НЛП: понятие, базовые идеи.
2. Тактика действий консультанта в НЛП.
3. Методика изменения ограничивающих убеждений семьи.

1. НЛП: понятие, базовые идеи.

Освоив, в предыдущих лекциях модуля различные способы формирования ситуации доверия в консультировании и экзистенциальный анализ как стратегию



---

работы семьей, семейный консультант может приступить к изучению технологии НЛП позволяющей эффективно влиять на поведение семьи с целью устранения проблемы.

НЛП - это обширная и сложная технология личных изменений и развития. В дословном переводе аббревиатура НЛП включает несколько понятий.

Нейро - относится к мозговым процессам, включая принципы сбора и обработки информации с использованием 5 основных каналов, связанных с органами чувств.

Лингвистика - изучение языковых особенностей. Это преобразование полученной извне информации, пропущенной через фильтр внутреннего понимания событий и явлений, выраженное в структуре языка.

Программирование - способ контроля повседневных действий, интерпретации поведенческих особенностей, выбор путей преобразования действительности.

Существует связь между неврологическими процессами (нейро-), языком (лингвистика) и паттернами поведения (программирование), а также возможность влиять на эту связь специальными техниками для достижения желаемых целей.

Система НЛП была разработана на основе анализа опыта определённых психотерапевтов, которые эффективно взаимодействовали со своими клиентами. Вместо того, чтобы исследовать данный вопрос с точки зрения психотерапевтической теории и практики, Бендлер и Гриндер обратились к анализу того, что делали эти психотерапевты на наблюдаемом уровне, категоризировали это и применили категории в виде общих моделей межличностного влияния. Ричард Бэндлер расшифровал записи сеансов Виржинии Сатир и Фрица Перлса. Эти транскрипты помог преобразовать Джон Гриндер, используя свой лингвистический опыт.

В целом, практики НЛП более заинтересованы в том, что эффективно, а не в том, что истинно.

Базовые идеи НЛП.

Субъективность - каждый имеет уникальную перспективу мира, в котором мы живем: независимо от того, что происходит с человеком, нужно смотреть на ситуацию, как

---

на опыт, который учит. Каждый из людей выносит из ситуации свой опыт: каждое событие нашей жизни влияет на наше будущее. Единственное препятствие на этом пути - это сложности в изменении точки зрения и видения окружающего мира.

Карты – «карта-не-есть территория». Представление человека о мире не есть этот мир, точно также, как карта местности не есть сама эта местность. Однако мы реагируем на карты, а не на мир.

Модель мира собеседника: доминирующая установка - субъективная реальность – поведение(действия).

Язык - каждый человек имеет право трансформировать свой мир. Самая влиятельная система управления, к которой мы имеем неограниченный доступ - это наш язык. Язык дает нам уникальную возможность формулировать, выражать и сообщать окружающим мысли. Язык структурирует наш мир, а смысловое содержание и ассоциативные связи не только описывают, но и сами формируют реальность в окружающем нас пространстве.

Постулаты психологической помощи семье.

1. Каждый человек\семья живет в своей собственной, уникальной модели мира, и эти модели неизбежно отличаются от самого мира.

2. В любой ситуации каждый человек\семья делает лучший выбор из всех, какие он может себе представить в данный момент.

3. Внутренние ресурсы каждого человека\семьи доставляют ему потенциал для решения его проблем.

4. Есть различие между человеком и его поведением.

5. За каждым поведением стоит некоторое положительное намерение.

6. Смысл коммуникации заключается в вызванной ею реакции, а не в том, что предполагалось сообщить.

В человеческих взаимодействиях наибольшее влияние на результат имеет тот, кто проявляет наибольшую гибкость и разнообразие в поведении.

8. Память и воображение используют одни и те же нервные цепи и потенциально имеют одно и то же действие.

---

9. Знание, мышление, память и воображение возникают из последовательностей и сочетаний систем представления.

10. Психика и тело – это части одной и той же системы. Поэтому существует параллелизм и взаимосвязь между нашими внутренними нервными процессами и нашим внешним наблюдаемым поведением.

11. Метод проб и ошибок составляет часть процесса обучения. Если вы не получили желаемых результатов, это не значит, что вы потерпели неудачу; это значит, что вы получили обратную связь.

12. Если то, что вы делаете, не действует, сделайте что-нибудь другое.

Цель семейного психолога-консультанта в технологии НЛП.

Создание условий для того что бы клиент-семья могла действовать успешно и адаптивно.

Задача семейного психолога-консультанта в технологии НЛП.

Научить клиента моделировать представление о конкретный желаемом результате в положительных терминах (без «не»).

Развить у клиента сенсорную наблюдательность, позволяющую замечать продвижение к конкретному желаемому результату, который может быть продемонстрирован в сенсорном опыте клиента.

Развить у клиента гибкость эмоционального и поведенческого реагирования, позволяющую продвигаться к конкретному желаемому результату.

Трудности клиента всегда связаны с его неспособностью реализовать хотя бы один из этих пунктов.

Важно для семейного психолога-консультанта:

Цель - ради чего вы начинаете это взаимодействие с семьей, какой должен быть результат взаимодействия, что вы хотите получить для себя лично и клиента-семьи в этом взаимодействии, что будет после того как, цель этого взаимодействия будет достигнута;

Внимание-фокус вашего внимания должен находиться на клиенте-семье, необходимо замечать мельчайшие нюансы в изменении их реакции на ваше воздействие;

---

Гибкость -изменения в тактики ведения беседы в зависимости от реакции клиента-семьи.

2. Тактика действий консультанта в НЛП (способы решения задач).

1. Установление раппорта.

Раппорт – «подстройка и ведение».

Подстройка (повторение) отражает суть и форму поведения собеседника, 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 ногой, 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» – консультируемого, 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.

Каналы восприятия.

Один из наиболее важных фильтров – так называемые каналы восприятия: Визуальный (В). То, что мы видим. Образы, картинки, кино.

Аудиальный (А). то, что мы слышим. Как речь, так и свист ветра, или звук, капающий воды. И, соответственно, интонации, тембр, высота голоса.

Кинестетический (К) (От "кинес" – "движение", по-гречески). То, что мы чувствуем. Сюда же относятся запах и вкус.

---

Субмодальности.

Визуальные: яркость, размер, цветность/черно-белое изображение, насыщенность, оттенки или цветовой баланс, форма, расположение контрастность, четкость, ограниченность размера/панорама, фокус, движение, перспектива, расстояние (дистанция).

Звуковые: высота тона, темп (скорость речи), громкость, тембр или тональность, количество, непрерывность/прерывистость звучания, длительность звука, локализация, расстояние, источник, моно/стерео, четкость.

Кинестетические: давление, расположение, текстура, температура, движение, длительность, интенсивность, форма, частота (темп).

Предикаты модальностей.

Визуальные: ясный, осветить, показать, фокус, озарение, сиять

Положение глаз (в НЛП ключ доступа):

-движение глаз вверх

-расфокусировка глаз (глаза расфокусированы, их положение фиксировано, зрачок несколько расширен)

Аудиальные: слушать, говорить, звучный, резонанс, провозгласить, прислушаться

Положение глаз (в НЛП ключ доступа):

-Направление взгляда по горизонтали;

-«Телефонная позиция». Движение глаз вниз налево.

Внутренний диалог.

Кинестетические: схватить, контакт, чувствовать, сердечно, уловить, добиваться

Положение глаз (в НЛП ключ доступа): глаза вниз.

Ассоциированность/диссоциированность восприятия.

Наиболее существенной субмодальной характеристикой является ассоциированность/диссоциированность восприятия.

Ассоциация - восприятие себя субъектом, а ситуацию объектом действия. Полный контакт с ощущениями, поступающими по всем сенсорным каналам (репрезентативным системам), полное проживание эмоций в данной ситуации.

---

Диссоциация восприятие себя в ситуации как объект наблюдения, видение, слышание себя в ситуации со стороны (фокусировка внимания на одной или двух РС; отсутствие информации, поступающей по кинестетической РС).

Репрезентативные системы.

Каналы восприятия касаются именно получения информации от органов чувств. Когда речь идёт об обработке информации, о способе обращения к собственному внутреннему опыту человеком, говорят о репрезентативных системах.

Репрезентативные системы делят по сенсорному способу представления информации.

Визуальная (В) - обработка зрительной информации.

Кинестетическая (К) - обработка чувственной информации (тактильные ощущения, внутренние, вкус, запах).

Аудиальная или Аудиально-тональная (А или Ат) - звуки, тон голоса.

Дигитальная или Аудиально-дигитальная (Ад) - внутренний диалог.

Роль репрезентативной системы в мыслительных процессах

Ведущая - репрезентативная система, запускающая стратегию мышления. Например, предлагается вспомнить звук скрипки. Человек с ведущей Визуальной системой сначала представит образ этой скрипки, а только потом услышит ее звучание. А для того, чтобы почувствовать какой на ощупь слон, ему сначала надо вспомнить как слон выглядит, и только потом он сможет его "пощупать". Ведущая система обычно совпадает с первичной (то есть основной) системой человека.

Первичная (основная) - наиболее используемая и развитая репрезентативная система человека. Когда говорят о типах человека по предпочитаемой модальности - Аудиал, Визуал, Дигитал, Кинестетик - то как раз имеется в виду, что у человека соответствующая первичная репрезентативная система. Первичная «репсистема» обычно совпадает с ведущей. Но если не совпадает, ведущая оказывается неосознаваемой.

---

Референтная - репрезентативная система, в которой человек получает результат рефлексии. Например, о своем согласии или не согласии с высказыванием человек может узнавать по ощущению в области груди. В этом случае референтной системой будет Кинестетическая.

2. Сбор информации об актуальном и желаемом состоянии: актуальное состояние -это проблема клиента-семьи, желаемое состояние - это то как семья хочет, чтобы на нее реагировали другие.

Набор типичных вопросов для сбора информации об актуальном и желаемом состоянии.

Характеристика модальности состояния и определение его локализации в теле всеми членами семьи.

Основной вопрос: «Как» это для Вас?

Как это ощущается? Как это выглядит (взгляд направлен на спонтанное чувство) Как Вы обходитесь с этим? Что Вам в этом нравится? Что доставляет беспокойство? Как это на Вас воздействует? (взгляд направлен на интенциональный объект) О чем это Вам говорит? Что оно дает Вам этим понять?

Уточняющие вопросы ко всем непродлѐнным и обобщающим словам.

Кроме того, требуется выявить характерные для каждого состояния черты невербального поведения каждого члена семьи (калибровка), созвучность, со относимость вербального и невербального компонентов поведения (конгруэнтность/ не конгруэнтность).

3.Ведение клиента от актуального состояния к желаемому.

-Раппорт.

-С клиентом-семьей вырабатывается система критериев продвижения к желаемому результату. Проговаривается и согласовывается ответственность каждого члена семьи за достижение результата (как я влияю на изменение ситуации)

4. Подстройка к будущему (экологическая проверка):

-изменения должны вписаться в контекст жизни клиента-семьи;

-положительное намерение изменяемого актуального состояния\поведения семьи должно сохраниться;

---

-положительное намерение изменяемого актуального состояния\поведения семьи в будущем реализуется конструктивно.

Вопросы каждому члену семьи:

- 1) Что мешало достигнуть изменения ранее?
- 2) Что мешает достигнуть этого изменения сейчас? Как это будет влиять на вас в будущем?
- 3) Какие трудности могут возникнуть, если начнутся изменения?
- 4) Принесет ли это желаемый результат?
- 5) Что может быть потеряно, если результат будет достигнут?
- 6) Что Вы думаете, чувствуете по этому поводу?
- 7) В чем ценность этого для Вас?
- 8) Зачем Вы это делаете? Почему Вы это делаете?
- 9) Понимаете ли Вы это?
- 10) Что эта ситуация помогает Вам достичь? Для чего\кого это могло бы быть хорошо?
- 11) Как Вы это оцениваете? Что Вы об этом скажете?
- 12) Что Вы лично, в глубине души («втайне», на самом деле), думаете об этом? Вы думаете это было правильно?

5. Закрепление изменений- «якорь» для семьи. Методика «Якорения».

Якорем» в НЛП называют нейтральный стимул, запускающий определенные переживания по механизму условного рефлекса, т.е. тот или иной стимул (музыка, картинка, эмоционально-нейтральное переживание, интонация, предмет и т.д.), который совпадая во времени и пространстве с некоторым эмоционально окрашенным переживанием, повторяясь в другой ситуации, способен вызвать это переживание

### 3. Изменение ограничивающих убеждений семьи.

Убеждение - это выражение внутренней уверенности субъекта в истинности идеи. Предметом убеждения являются логически обоснованное и практически подтвержденное знание о действительности.

Убеждение - устойчивая психологическая установка, личностная позиция и эмоциональное состояние; уверенность в правоте своих идеалов, принципов идей



---

взглядов, которые подчиняют себе чувства, совесть, волю и поступки человека.

Наши убеждения оказывают огромное влияние на наше поведение. Принято считать, что если человек по-настоящему верит, что он может что-либо совершить, то обязательно это совершит. Но если он убежден в невозможности этого, никаких сил недостаточно, чтобы убедить его в обратном.

Изменение убеждений имеет место в период "кризиса", когда ваши ожидания и их претворение в жизнь больше всего расходятся друг с другом. Например, есть что-то, что вы хотите сделать, но постоянно воздерживаетесь от этого в силу какой-либо прошлой неудачи или неприятности.

Консультант может только направить клиента-семью на путь изменения своих убеждений. Консультанту никогда не удастся самому изменить убеждения семьи. Задача в том, чтобы подстроиться и направить семью на путь самостоятельной выработки новых убеждений.

Технология изменения ограничивающего убеждения членов семьи.

Общий алгоритм.

1.Создание ситуации доверия: раппорт – «подстройка и ведение».

2.«Контакт с убеждением». Выявление убеждений и соответствующих им состояний: определить исходное и желаемое состояние, т.е. критерии неудачи и успеха, характеристику модальности исходного и желаемого состояния, определение их локализации в теле членов семьи. Понять смысл исходного и желаемого убеждения каждого члена семьи. Так как убеждения –это результат нашего отношения к себе и миру (внутренняя позиция).

3.Конкретный способ изменения состояния с учетом системы восприятия.

4.Экологическая проверка желаемого убеждения.

5.Постановка якоря на состояние, вызванного новым убеждением.

Описание процесса измененияограничивающего убеждения семьи.

---

## «Контакт с убеждением»

### 1. Выявление ограничивающего убеждения семьи.

Характеристика модальности убеждения и определение его локализации в теле каждого члена семьи через состояние, которое оно вызывает.

Кн. «Есть что-то, что вы хотите сделать, но есть ощущение, что просто не можете, или боитесь неудачи или неприятных последствий. Проникнитесь этим убеждением, ощутите его физиологию».

Консультанту важно обратить внимание положение глаз, ассоциируемые с убеждением. После того как вы выясните, каково положение глаз, где находится ограничивающее убеждение, то, возможно, обнаружите, что данная позиция включает в себя весь набор сенсорных репрезентаций, который вам предстоит увидеть и услышать одновременно, во всем этом, вероятно, будет царить полный беспорядок. Это в НЛП называется синестезией. Стратегия является последовательностью репрезентативных систем, в то время как в синестезии они все образуют единую группу и подпитывают друг друга.

Набор типичных вопросов для сбора информации об актуальном состоянии.

Характеристика модальности убеждения и определение его локализации в теле через состояние.

Основной вопрос: «Как» это для Вас?

Как это ощущается (взгляд направлен на спонтанное чувство), выглядит? Какие с этим связаны ассоциации, воспоминания? Как Вы обходитесь с этим? Что Вам в этом нравится\ не нравится? Что доставляет беспокойство? Что мешает достигнуть желаемого? Как это на Вас воздействует? (взгляд направлен на интенциональный объект) О чем это Вам говорит? Что оно дает Вам этим понять? Как Вы узнаете, что потерпите неудачу?

Пример консультации (беседа с одним из членов семьи).

Кн.: Л., есть ли у вас какое-нибудь желание, которое вы не пытаетесь осуществить из-за каких-либо прошлых неудач?

Кл.: О, да.

Кн.: Здесь и сейчас, что дает вам основания считать, что тогда вы потерпели неудачу? Какие у вас сохранились

---

воспоминания об этом? Задумайтесь просто о том, что происходит, когда вы вновь начинаете переживать это.

Кл.: Это происходит прямо сейчас, когда вы заговорили об этом. У меня вдруг заболело здесь (кладет ладонь на солнечное сплетение), и в голове все смешалось. (Это то, что в НЛП называется синестезией)

Кн.: Когда вы говорите, что у вас вдруг заболело, а в голове все смешалось, -- это весьма важное заявление. Постарайтесь поглубже вдуматься в то, что все-таки имело место. (Л. опускает голову и смотрит прямо перед собой.) Так, очень хорошо.

Кн.: Позвольте мне задать вам несколько вопросов. Когда вы испытали это состояние, не привиделось ли вам что-нибудь?

Кл.: Когда я испытала это состояние -- нет, когда же я начала думать об этом -- да.

Кн.: Слышались ли вам какие-нибудь голоса?

Кл.: Нет... Хотя, возможно.... да.

Кн.: Я полагаю, что если вы тщательно все проанализируете, то обнаружите, что здесь присутствуют все репрезентативные системы. Но, по вашим словам, когда вы испытываете это состояние, в нем нет какой-либо доминирующей репрезентативной системы, но Вы его описываете в основном как кинестетическое. В синестезии они все образуют единую группу и подпитывают друг друга.

Понимание смысла убеждения.

Убеждения – это результат нашего отношения к себе и миру (внутренняя позиция).

Признание права убеждения на существование. «Я имею право иметь это убеждения испытывать, если хочу».

Признание значимости для жизни, «Я имею всегда лучшее убеждение из тех что, могу иметь». Признание защитной функция ограничивающих убеждений (вторичная выгода, см. лекцию «Универсальные законы...», модуль 1).

Таблица 1. Система ограничивающих убеждений в семье.

Уровень отношений	системы	Ограничивающее убеждение (установка) человека
Семья и материальным		«Жизнь опасна» «Мы слабые»,

мир	«Мы некрасивые»
Семья и Эмоционально - чувственный мир»	«Чувствовать - опасно» «Сильные переживания не для нас»
Семья и информационный мир	«Мы глупые» «У нас ничего не получится» «Мы ни на что не способны» «Мы - неудачники» «Успех - дел сильных»
Межличностные отношения	«От нас одни неприятности» «Мы не достойны внимания, любви, уважения» «Мы ничего не стоим, и, следовательно, нас всегда будет отвергать».
Семья и Мир коллективных отношений	«Мы плохие» «Мы никому не нужны» «Мы никому не интересны»
Семья и мир общественных отношений	«Мы не имеем права» «Жизнь - игра» «Мы - люди маленькие» «Бог несправедлив»
Семья и мир общечеловеческих отношений	«Все бесполезно» «Жизнь не имеет смысла» «Ничего нельзя изменить»

Взгляд с новой стороны на проблему.

Любое убеждение имеет не только отрицательные, но и положительные стороны и тенденции в развитии, дающие опыт развития, стимулирующие семью к новому качеству жизни.

Это хорошо...	Убеждение	Это плохо...
<p>А) 1. Это хорошо, потому что можно делать все, что хочется.</p> <p>3. Потому что есть потребность стать сильными.</p> <p>5. Потому что я что взрослою.</p> <p>В) 2. Потому что есть потребность измениться (изменить ситуацию).</p>	<p>А) «Мы никому не нужны»</p> <p>В) «Я не достоин внимания, любви, уважения в семье»</p>	<p>2. Это плохо, потому что кажется, что никто не заступится.</p> <p>4. Потому что отношения будут меняться и это страшно, появятся новые требования к нам.</p> <p>В) 1. Это плохо, потому что кажется что ты не нужен своей семье и это не выносимо.</p>

Ограничивающее убеждение	Что (чего) это ограничивающее убеждение позволяет избежать человеку или достичь (в чем его скрытая выгода)?
<p>«Мы некрасивые, слабые, не здоровые».</p> <p>«Сильные переживания не для нас».</p> <p>«У нас ничего не получится»</p>	<p>Риска неудачи связанного с отношениями и творчеством</p>
<p>«Мы ничего не стоим, и, следовательно, нас всегда будет отвергать».</p>	<p>Избегание неприятных отношений, привлечение внимания.</p>
<p>«Мы не имеем права»</p> <p>«Ничего нельзя</p>	<p>Ответственности</p>

---

изменить»	
-----------	--

«Контакт с новым убеждением». Желательное убеждение и соответствующее ему состояние.

Моделирование желаемого состояния: актуализация ресурсных состояний.

Определить желаемое состояние: критерии, характеристика модальности желаемого состояния, определение его локализации в теле

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. 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. Подходит ли Вам это состояние? Какому убеждению соответствует или могло бы соответствовать такое состояние?

Понимание смысла нового убеждения.

Любое убеждение имеет не только отрицательные, но и положительные стороны и тенденции в развитии, дающие опыт развития, стимулирующие семью к новому качеству жизни.

Это хорошо...	Убеждение	Это плохо...
<p>А) 1. Это хорошо, потому что я\мы уверен\ы, что могу\жем реализовать себя.</p> <p>3. Потому что есть потребность сформировать иерархию приоритетов (планировать свою жизнь).</p> <p>5. Потому что я\мы управляю\ем своей жизнью.</p>	<p>А) «Я нужен»\«Мы нужны»</p>	<p>2. Это плохо, потому что кажется, что не справиться с растущим запросом.</p> <p>4. Потому что отказываешься от каких-то возможностей.</p>

Новое убеждение	Что (чего) это убеждение позволяет достичь (в чем его выгода или опасность)?
<p>«Мы здоровые» «Мы способны к сильным чувствам» «У нас все получится»</p>	<p>Уверенности связанной с отношениями и творчеством</p>
<p>«Мы ценны, и, следовательно, к нам всегда будут тянуться люди».</p>	<p>Новых отношений, привлечение внимания.</p>
<p>«Мы хорошие» «Мы имеем право» «Мы можем изменить себя и свою жизнь»</p>	<p>Гордости</p>

Экологическая проверка нового убеждения проводится до тех пор, пока семья не сформулирует ответы устраивающие все членов семьи.

Вопросы:

- 
- 1) Что мешало достигнуть изменения ранее?
  - 2) Что мешает достигнуть этого изменения сейчас? Как это будет влиять на вас в будущем?
  - 3) Какие трудности могут возникнуть, если начнутся изменения?
  - 4) Принесет ли это желаемый результат?
  - 5) Что может быть потеряно, если результат будет достигнут?
  - 6) Что Вы думаете, чувствуете по этому поводу?
  - 7) В чем ценность этого для Вас?
  - 8) Зачем Вы это делаете? Почему Вы это делаете?
  - 9) Понимаете ли Вы это?
  - 10) Что эта ситуация помогает Вам достичь? Для чего\кого это могло бы быть хорошо?
  - 11) Как Вы это оцениваете? Что Вы об этом скажете?
  - 12) Что Вы лично, в глубине души («втайне», на самом деле), думаете об этом? Вы думаете это было правильно?

В ходе экологической проверки происходит коррекция нового развивающего семейного убеждения.

Пример консультации с одним из членов семьи (продолжение)

«Кн.: Л., какова ваша цель? Я не хочу, чтобы вы мне о ней рассказывали. Я хочу, чтобы вы просто о ней задумались. Есть ли у вас для нее зрительный образ? Слова? Ощущения?»

К.л.: У меня есть репрезентация. (Глядит вправо и вверх.)

Пояснение. Часть происходящего с Л. является одновременно кинестетическими, слуховыми и зрительными воспоминаниями, прямо здесь, внизу перед ней образующими сложное единство, которое и представляет собой «молекулу неудачи». А парящим над этой молекулой она наблюдает сконструированный зрительный образ некоторой желаемой цели. Она сказала: "У меня есть репрезентация". Одна репрезентация! В то время как опыт испытанной неудачи является синестезией многих репрезентаций, захватывающей ее (Л.) полностью. Здесь придется прибегнуть к ключам доступа (движения глаз).

2.. Разделение данных синестезий с помещением каждой из входящих в них чувственных репрезентаций в позицию, соответствующую положению глаз (в НЛП ключ доступа)



---

Движение глаз вверх налево. Когда мы визуализируем что-то из нашего опыта: «Какого цвета обои в Вашей комнате?» и вместе со словесным ответом. Вы получите типичный для зрительных воспоминаний взгляд влево вверх. Расфокусировка глаз. Глаза расфокусированы, их положение фиксировано, зрачок несколько расширен. Визуальные образы могут быть эйдетическими или конструируемыми. Движение глаз вверх направо. Конструируемый образ. Зрительное представление образов, явлений или предметов, которые мы не видели раньше, или представление явлений и предметов не такими, какими мы их видели раньше. Например, «Как будет выглядеть оранжевый слон в малиновых пятнах?».

Направление взгляда по горизонтали влево. Слуховое воспоминание, тех звуков, которые мы уже слышали раньше. Например, «Как звонит Ваш будильник? Телефон?» Направление взгляда по горизонтали вправо. Слуховая конструкция. Слуховое представление звуков, которые мы никогда не слышали раньше. Например, «Как звучит Ваше имя, если произнести его наоборот?». «Как бы звенел Ваш будильник, если его накрыть металлическим ведром?». «Телефонная позиция» Движение глаз вниз налево. Внутренний диалог, слуховое замкнутое представление. Разговор с собой, внутренний разговор. Это направление взгляда совпадает еще с функцией контроля речи, когда человек тщательно отбирает слова, которые собирается произносить. Это направление взгляда часто можно видеть у переводчика во время устного перевода, у докладчика, делающего ответственное сообщение, у человека, дающего интервью.

Глаза вниз направо\ налево. Кинестетическое представление\воспоминание. Ощущение эмоций, осязательные ощущения, чувства движения, обоняния. Например, «Как Вы чувствуете себя, когда ощущаете радость?». «Что ты чувствуешь, когда бежишь? «Вспомни, как жжется горчичник?» Интересно, что конструкций в кинестетике нет – мы не можем вообразить те ощущения, которых не испытывали на самом деле.

---

Размещаем все составные части ограничивающей синестезии-убеждения по соответствующим им позициям доступа, исследуем каждую в отдельности (каково ее намерение) и изменяем ее.

После этого вы обращаетесь к каждой из этих репрезентаций в отдельности: «Какова цель данного чувства? Как я узнаю, что оно отрицательное? Может быть, это не так?»

Таким образом, вы признаете все эти репрезентации, подстраиваетесь к ним, а затем немного ведете. Поскольку испытываемое вами всего лишь чувство, то можно слегка изменить его. То же самое будет относиться и к внутреннему голосу: «Каково его намерение? Как изменить его, чтобы он полнее отвечал данному намерению? Если разделение синестезий вызывает затруднение - например, если человек не может отделить видимые картины от испытываемых чувств, - пусть этот человек поместит свои картины в рамку, отодвинет ее подальше, а затем сдвинет влево и вверх.

Если речь идет о том, что голос и испытываемые чувства не разделяются, сделайте так, чтобы голос превратился в шепот, а затем переместите его.

«Протяните руку, схватите все эти составляющие и разделите их. Буквально взяв человека за руку, ведите его, пусть он сам переместит видимые картины, подталкивая их вверх. Ваши действия и физическое вмешательство позволят произвести это разделение с большей легкостью» (Р.Дилтс).

Пример консультирования с одним из членов семьи (продолжение)

Консультант: «Определим для каждой репрезентации соответствующие ей ключи доступа. Войдите в это состояние, испытайте все эти ощущения и направьте свой взгляд вправо и вниз, а затем нужно перейти к звукам и расположить их слева внизу. Итак, начинайте отсюда и уже можно попробовать испытывать это ощущение. Теперь я хотел бы, чтобы вы реально испытали это ощущение и направили взгляд вправо и вниз, как это и должно быть при таких ощущениях. Очень хорошо. Далее, верните его вновь на середину и начните прислушиваться к словам и звукам, которые могут" вам слышаться. Удастся вам что-нибудь

---

услышать? Они могут слышаться вот отсюда. Направьте взгляд сюда, влево и вниз. Верните его на середину и постарайтесь разглядеть здесь какие-либо изображения, но опять же перенесите их налево от себя, где сможете их визуализировать. Занесите их в зрительную память. Теперь вновь вернитесь на место неудачи, и все, что будет вам представляться, расставьте по своим местам.

Пусть испытываемые чувства следуют направо, слова -- налево, зрительные образы - налево и вверх.

Давайте теперь обратимся к испытываемым вами чувствам, которые вы поместили внизу, справа от себя».

Когда вы обращаетесь к этим чувствам самим по себе, без каких-либо видимых картин, слов, звуков, -- просто вы и чувства, -- что при этом происходит? Как это ощущается?

Кл.: Тогда чувства уже не играют такой роли.

Кн.: Заметьте, что, когда испытываемое чувство -- просто чувство, это не убеждение, это -- чувство. Является ли оно неудачей? Как бы вы назвали его? Что оно собой представляет?

Кл.: В какой-то мере оно просто меня раздражает.

Кн.: Хорошо, значит, оно просто раздражает. Тогда у меня есть вопрос: как вы определяете, что оно вас раздражает?

Кл.: Потому что я не испытываю чувства, что мне хорошо.

Кн.: Если у вас возникает нехорошее ощущение, как вы определяете, что оно "нехорошее"? Поэтому я бы хотел, чтобы вы вернулись к этому чувству самому по себе и прежде всего выяснили, что оно вам сообщает. Если это всего лишь чувство, можете ли вы немного его сдвинуть? Если вы начали испытывать, то же самое чувство и сдвинули его вверх или распространили немного вширь, останется ли оно тем же самым? Что будет происходить?

Кл.: Оно становится легче.

Кн.: Если я отношусь к чувству всего лишь как чувству, тогда я могу заставить его работать на себя. Это именно то чувство, которое я могу использовать в своих интересах. Что бы вы хотели получить от этого чувства?

Кл.: Чтобы оно было волнением.

---

Кн.: Что вам для этого нужно сделать? Что могло бы произойти, если бы оно стало волнением? Стало бы оно легче? Сдвинулось бы дальше?

Кл.: Оно бы стало более динамичным.

Кн.: Как бы вы это сделали? Сместили бы вы его немного дальше? Можете ли вы его немного сдвинуть так, чтобы оно стало более динамичным?

Кл.: (Молчит.)

Кн.: Хорошо, давайте это оставим на время.

Вот что мы проделали: взяли чувство само по себе, подстроились к нему и начали его изменять.

Это не "нехорошее" чувство -- это просто чувство. Что оно вам сообщает? Что ему следует сделать, чтобы работать на вас больше?

Нужно войти в контакт с чувствами, как это уже делали раньше.

Пример.

Это хорошо...	Эмоциональное состояние	Это плохо...
---------------	-------------------------	--------------

<p>1) Это хорошо, потому что мое воображение активно рождает фантазии будущего.</p> <p>3) Ожидания чего-либо важного, значительного для человека.</p> <p>5) Потому что внутренняя энергия возрастает и возрастает активность.</p> <p>2) Погружение в свои переживания — это хорошо, так как можно разобраться в себе.</p> <p>4) Потому что можно сохранить себя и восстановиться.</p>	<p>Тревожность эмоциональное состояние острого мучительного бессодержательного беспокойства.</p> <p>Уныние - состояние подавленности, погружение в свои мрачные переживания, нет интереса к миру, человек не ощущает сильной боли и радости, что приводит к апатии от кажущейся невозможности исправить ситуацию;</p>	<p>2) Это плохо, потому что не знаешь, что будет.</p> <p>4) Не закончены ситуации, заблокирована активность, не дающая возможность разрядить возбуждение.</p> <p>1) Потому что подавлен, погружен в свои мрачные переживания;</p> <p>3) Нет интереса к миру, растет изоляция</p>
---	---	--

Эмоция	Что (чего) эта эмоция позволяет избежать человеку или достичь (в чем его скрытая выгода)?
гнев -неудовлетворенность личности отношением к себе и своей жизни и направлен на	подавления

уничтожение, подавление этого;	
страх, который связан с ограничивающим убеждением человека по отношению к себе (конфликт «хочу» – «могу»);	Защиты и помощи. Избегание неприятной деятельности, привлечение внимания.
Патологическое горевание: интенсивность горя не снижается по истечении срока в один месяц, нет «позитивных» чувств после 6 месяцев; концентрация внимания на смерти/ потере; человек не признает смерть/потерю	Эмоциональной наполненности

После того как вы вошли в контакт с каждой частью, следует обратиться к зрительным воспоминаниям и выяснить, есть ли что-нибудь новое, чему можно научиться? Это означает видение данных воспоминаний во взаимоотношении с другими воспоминаниями об успехах и во взаимоотношении с результатом, целью (новое семейное убеждение). Есть некий прошлый опыт; рассмотренный сам по себе, он будет значить что-то одно, но, если рассматривать его в отношении к моему результату, я узнаю из него нечто совсем иное. Информация содержится не в самой картине, а в том отношении, какое существует между данной картиной и тем, куда я хочу пойти. Идея в том, чтобы начать видеть: данные опыты не являются неудачами, а являются обратной связью. Найдите положительный смысл зрительных воспоминаний по аналогии с ощущениями. Я могу выбрать те составляющие, которые оказались успешными, сконцентрироваться на них и с их помощью добиться того, что ищу.

Эти воспоминания являются всего лишь зрительными образами воспоминаний. Если вы взглянете на видимые там картины, они не будут единственными в вашей жизни. Они не будут даже единственными воспоминаниями, имеющими

---

отношение к вашему результату или цели. Если вы рассматриваете все эти воспоминания только относительно самих себя, то чаще всего в этом взаимоотношении будет читаться: "Неудача"; если же вы взглянете на эти воспоминания, соотнося их со своими целями, то, возможно, начнете осознавать, что на самом деле и в этих картинах присутствует некоторый элемент успеха. Если же вы постараетесь взглянуть на эти картины соотносительно с другими успехами, бывшими в вашей жизни, то в них уже не будет читаться: "Неудача". Они даже могут стать совершенно иными, чем ранее. Они -- наша наука.

Пример консультации (продолжение).

Кн: «Я хотел бы предложить вам некоторое время поочередно переходить от этих воспоминаний к репрезентации вашей цели и обратно. Смотри направо, вы могли бы визуализировать свою цель, -- чтобы ясно видеть, чего хотите. Сделайте более ясной картину цели (нового семейного убеждения), а затем поочередно переходите от этих воспоминаний, находящихся слева от вас, к находящейся справа от вас цели и обратно. Определите, что вам удастся узнать из этих картин. Действительно ли эти воспоминания отвращают и уводят от данной цели? Или же они действительно ведут непосредственно к ней? Они вполне могут служить проводником к данной цели. Если я рассматриваю свои ошибки относительно друг друга, то они выглядят как неудача. Если же я рассматриваю свои ошибки относительно своей цели или других своих успехов, то они будут "обратной связью". Все эти воспоминания -- не более чем воспоминания. То, что вы узнаете из них, основывается на том, как вы их сравниваете и что в них ищете. Наблюдаете ли вы какое-либо взаимоотношение между всем этим?

Кл.: Да, потому что вон оттуда (указывает налево) я забрала все испытываемые чувства и перенесла то, что представлялось интересным в успехах, вон туда (указывает направо), но теперь уже и цель(новое семейное убеждение) несколько изменилась.

Кн.: Обратите внимание, что обратная связь даже внесла коррективы в цель (новое семейное убеждение). И эта

---

цель(новое семейное убеждение) представляет для вас ту же ценность?

Кл.: Эта цель (новое семейное убеждение) для меня еще ценнее.

Кн.: То, что вы говорите, можно выразить таким образом: вместо того, чтобы лелеять подобного рода мечту, где-то здесь витающую надежду, вы опираетесь на то, что узнали из своих воспоминаний, и благодаря этому фактически превращаете данную цель в нечто иное, отличное от того, что вы преследовали изначально, когда потерпели эти так называемые "неудачи".

КЛ.: В основном цель остается прежней, но из видимых картин я взяла только положительное в своей жизни, а отрицательное стерла.

Кн.: Для этого существует еще одна хорошая стратегия: эти воспоминания в буквальном смысле высвечивают ресурсные зоны, поэтому, когда вы оглядываетесь на свои прошлые опыты, то они выделяются весьма отчетливо, в то время как все остальное на этом фоне как бы теряется. Содержание здесь остается тем же самым, вы ничего не пытаетесь игнорировать или избегать -- это скорее то, чему вы стараетесь уделять внимание исходя из нужного вам результата. И то и другое содержание одинаково реальны.

Ощущения предыдущей неудачи находятся вот здесь, внизу справа, а выбор голосов -- внизу слева. У вас имеются воспоминания о том, что вы обычно говорили, которые вы можете либо усилить, либо приглушить. Найдите положительный смысл слуховых воспоминаний по аналогии с ощущениями. Есть еще кое-что интересное, что вы могли бы проделать с этими воспоминаниями, если это критические голоса, которые вещают что-то вроде: "Ты не сможешь этого сделать" (отрицательный тон). Вы можете даже сохранить то же самое содержание, но изменить мета сообщение, которое передается тоном голоса: "Ты не сможешь этого сделать?" (сомнение).

Вербальное сообщение осталось тем же самым, но основную роль здесь играет мета сообщение. Вы можете сохранить абсолютно то же самое вербальное содержание, но изменить тон голоса на вопросительный или насмешливый,



---

можете придать этому сообщению значение вызова, и тогда мета сообщение будет: "Ты и вправду уверена, что не сможешь этого сделать, что ты на это не способна? Изменение тона позволяет изменить значение и превратить его в вызов. Хотя слова здесь используются те же самые, но за счет изменения субмодальностей тона эффект их будет совершенно иным.

Необходимо помнить, что, изменяя субмодальности для сдвига мета сообщения, вы можете изменить значение того же самого содержания, как вам захочется.

Вывод. Мы размещаем все составные части ограничивающей синестезии по соответствующим им позициям доступа, исследуем каждую в отдельности - каково ее намерение и некоторое время изменяем ее.

Испытываемое неприятное чувство перестанет быть таким, если его слегка изменить. Возможно, оно станет менее тягостным или более волнующим, что позволит ему в большей степени соответствовать своим намерениям.

Таким образом, мы организуем различные части синестезии, распределяя их по периферии, затем начинаем обучаться на основе прошлого опыта, и вследствие этого вместо неудачи они становятся обратной связью.

Затем соединяем все эти элементы и образуем из них новую молекулу синестезии.

Итак, мы проделали следующее: эти визуальные воспоминания расположили вот здесь (показать рукой), слева вверху; аудиальные отправились в середину (показать рукой); кинестетическая точка расположилась вот здесь, справа внизу (показать рукой).

Возможно, что для большей поддержки вам захочется примешать сюда еще что-нибудь новое аудиальное из позиции аудиального сконструированного, вправо по горизонтали. Другими словами, если вы возьмете имеющуюся у вас цель, сможете ли вы слышать, как будет меняться звучание вашего голоса по мере приближения к ней? Откуда бы вы стали говорить? Какого рода отклик это бы вызвало? Все это нужно поместить непосредственно вверху справа.

---

Соединение всех репрезентативных систем - новое представление о цели.

А теперь соединим все эти репрезентативные системы, но уже так, чтобы они поддерживали друг друга при продвижении к цели. Чувства поддерживают и эти слова, и эти картины, и эти воспоминания; эти воспоминания, в свою очередь, поддерживают и эти цели, и эти слова, и эти чувства. Образуйте синестезию, в которой вместо взаимного подавления происходит взаимное усиление: чем больше у вас будет зрительных образов, тем сильнее станет испытываемое чувство и громче голос поддержки, а чем полнее голос, тем ярче воспоминания. Теперь мы имеем нечто, больше напоминающее генетическую структуру, своего рода двойную спираль, которая сама себя поддерживает и самовоспроизводится в системе, где царит гармония и красота вместо беспорядка и хаоса смятенных чувств. Весьма важным является здесь то, что в данном содержании нам ничего не нужно игнорировать или отбрасывать - ни одного изначально имевшегося там компонента. Все происходит благодаря реструктуризации гармоничности системы.

Цель (новое семейное убеждение) может быть улучшена на основе того, что можно внести в нее некоторые поправки, что-то к ней добавить, что-то немного изменить на основе того, что стало известно.

Положительный эталонный опыт. Этап первый.

Нам необходимо будет установить соответствие по новому сформулированной цели с положительным эталонным опытом.

Основной процесс заключается в нахождении эталонного опыта с каким-либо другим содержанием, подходящим для того типа ресурсной структуры, которую мы хотим образовать. Нужно взять все выделенные компоненты синестезии и вновь объединить их в структуру, подобную структуре моей цели, достижение которой не вызывает у меня сомнений.

Пример. Пусть ваша цель - похудеть, то есть вы хотите избавиться от лишнего веса. Это является тем содержанием, от которого вы испытываете неприятное чувство неудачи, и

---

мы разложили его на составляющие. Теперь задайте вопрос: Что представляет собой та, другая цель, в отношении которой вы полностью уверены, что в будущем ее достигнете? Этой цели вы пока не достигли, но она содержит в себе нечто такое, о чем вы точно знаете, что сумеете ее добиться, в чем вы полностью уверены, убеждены. Мы хотим придать то же самое чувство желаемой цели. Нам важно убеждение в своей способности осуществить эту цель. Нужно организовать репрезентацию своей желаемой цели таким же образом, каким у вас представлены те цели, в достижении которых вы убеждены. Нас интересует то, что еще не произошло, но к чему вы можете продвигаться с полной уверенностью.

Пример: «Я уверен, что смогу купить новый дом. Теперь мне следует взять все связанное с похудением и вписать в ту же самую структуру, какую представляет собой мой образ мыслей о покупке дома. С одной стороны, имеется мой образ мыслей о похудении; с другой -- образ мыслей о покупке нового дома.

Положительный эталонный опыт. Этап второй.

Нужно сделать так, чтобы все субмодальности похудения совпадали с субмодальностями покупки нового дома.

Я хочу представить и то и другое содержание с помощью одной и той же структуры так, чтобы быть одинаково уверенным и в том и в другом.

Это значит, что, если при мысли о покупке нового дома картина - передо мной, а когда я думаю о похудении, картина находится справа вверху, мне потребуется переместить картину о похудении из правого верхнего положения в место непосредственно перед собой. Далее я просматриваю все возможные различия субмодальностей. Откуда исходит звучание, когда я думаю о приобретении дома - изнутри или снаружи? Переместите в то же самое положение голоса и звуки, возникающие при моих размышлениях о похудении. Вы выстраиваете ментальную карту актуальной цели так, чтобы в ней было то же богатство и жизненная энергия, что и в карте чего-то, в достижении чего вы уверены.

Пример из консультации(продолжение)

---

Кн.: (Обращаясь к Л.): Не могли бы вы задуматься о чем-нибудь еще, что вы непременно собираетесь сделать в будущем, но к чему еще не приступали? Это может быть какая угодно проблема, но вы должны быть при этом уверены, что обязательно с нею справитесь.

Л. смотрит прямо перед собой, устремив взгляд слегка вверх, направление взгляда - этот ключ доступа: он не отвечает ни визуальному воспоминанию вверху слева, ни зрительному сконструированному вверху справа, ни аудиальному прямо посередине. Он направлен прямо вперед и вверх под углом 15-20°.

Кн.: Возникают ли у вас какие-нибудь ощущения, картины и звуки?

Кл.: Да, конечно.

Кн.: Это ключ доступа к еще одной синестезии.

Кн.: Теперь мы можем взять визуальные образы, звуки и чувства, ассоциировавшиеся ранее с неудачей, и организовать их в уже существующую структуру ресурсной синестезии.

Визуальная часть. Необходимо привести данные образы в соответствие со структурой, дающей ей основания полагать, что она что-то может. Возьмите образ своей цели и разместите его вот здесь, прямо перед собой и немного вверху. Проследите при этом за тем, чтобы и расстояние, и яркость, и размер, и качество движения, и красочность, и глубина, и четкость изображения были теми же, что и у ресурсного опыта.

Куда направляются воспоминания в вашем положительном эталонном опыте? Оказываются ли они у вас за спиной или остаются тут же, вверху слева?

Кл.: Скорее всего, они сзади.

Кн.: Перегруппируйте воспоминания, ассоциировавшиеся ранее с неудачей так, чтобы они оказались сзади вас и могли таким образом обеспечить поддержку будущей цели.

Кн.: Ну, а что касается звуков, голоса? В эталонном опыте, о котором вы уже знаете, что он вами выполнен, что вам там слышится? Где? Каким образом?

Кл.: Он мне слышится изнутри, но голос не тот же самый. Голос соглашается с действиями.

---

Кн.: Можете вы ли взять голоса, которые мы поместили слева внизу, и перенести их внутрь? Могут ли они поддержать вас в продвижении к цели? Вы сказали, что не были даже уверены, что потребуется какой-либо голос. А что можно сказать о старом голосе? Где он расположен, какого рода качеством может обладать?

Кл.: Старый голос находится сверху, и я не могу заставить его замолчать.

Кн.: Ну, а что можно сказать о звуках результата в положительном эталонном примере? Ассоциируются ли с ним звуки? Где они возникают: внутри, спереди, сзади? Перенесите «старый голос» во внутренний центр.

Кл.: Это другие голоса, особенно один голос. Он звучит чисто. Все спокойно. Внутренние голоса поддерживают действие.

Кн.: Последний шаг: испытываемые чувства. Помните ли вы те ощущения раздраженности? Привнесите их в новую синестезию и определите, что с ними происходит. Преобразуются ли они, делаются ли легче? Как они согласуются с целью? Эти чувства вам очень скоро потребуются.

Кл.: Я говорила вам о страхе, о чувстве страха. Оно по-прежнему где-то существует, но теперь оно поддерживает.

Кн.: Это очень интересное свойство страха: он может быть скрытой мотивацией. Часто люди говорят, что от страха у них "мурашки по телу бегают". Вопрос заключается не в том, как избавиться от "мурашек", а в том, как научить их бегать "как нужно". Тогда они будут подсказывать, что существует нечто важное, и послужат мотивацией.

Кн.: А теперь мой последний вопрос: верите ли вы сейчас, что сможете добиться этой цели?

Кл.: Возможно.

Кн.: Возможно? Возможно -- это недостаточно хорошо. Давайте проведем своего рода тонкую настройку. В чем разница между той, другой целью, в достижении которой вы уверены, и данной целью, которую, возможно, сумеете достичь?

---

Кл.: Ну, скажем, насчет этой я не уверена, а насчет той у меня нет сомнений. (Л. вновь смотрит вниз, как это было в начальном положении, отвечающем первому убеждению).

Кн.: Не опускайте глаза. Перенесите эту цель вверх. Сейчас она переходит сюда. Там, внизу, ее больше нет. Поднимите глаза сюда и поместите ее здесь, всю без остатка.

Кл.: Я стараюсь поместить ее там вверх, но я не совсем уверена, что она действительно там.

Кн.: Ну вот! А как вы определите, что она действительно там? Когда я спрашиваю вас, можете ли вы сейчас добиться этой новой цели, насколько это отличается от вашего ресурсного эталонного опыта?

Кл.: Ресурс связан с положительным опытом в прошлом.

Кн.: А этот не связан? С каким положительным опытом вам необходимо его связать? После того, как это убеждение представлено достаточно ясно и сенсорно очевидно, соединяем его с другим, положительным опытом. Можете вы это сделать?

Кл.: Да, могу.

Кн.: Вы уверены?

Кл.: Да. Я могу соединить ее с тем положительным, что у меня получалось раньше - с проектом.

Кн.: Это является важной составляющей того, как люди строят убеждения: теперь она укрупнила свою молекулу. Ну, а теперь вы уверены, что сможете достичь своей цели?

Кл.: Да, конечно! Никаких проблем.

Кн.: Я вам верю.

Экологическая проверка.

Вопросы:

- 1) Принесет ли это желаемый результат?
- 2) Что может быть потеряно, если результат будет достигнут?
- 3) Что Вы думаете, чувствуете по этому поводу?
- 4) В чем ценность этого для Вас?
- 5) Что эта ситуация помогает Вам достичь? Для чего\кого это могло бы быть хорошо?
- 6) Как Вы это оцениваете? Что Вы об этом скажете?
- 7) Что Вы лично, в глубине души («втайне», на самом деле), думаете об этом? Вы думаете это было правильно?

---

Привязка к будущему: представьте себя в этой ситуации через разные промежутки времени – например, неделя, месяц, год, - и наблюдайте за своим новым поведением.

«Якорение» положительного ресурсного опыта.

1. Заякорите ресурсное состояние. Удерживайте их не менее минуты. Повторяйте до 12 раз в разных позициях

2. Представьте себя через какое-то время попавшим в рабочую ситуацию и откалибруйте свою реакцию. Если ваша реакция вас не до конца устраивает – вернитесь на 1 шаг.

Заключение.

Неудачу - в стратегию обратной связи.

1. Определите проблемное отношение или убеждение.

а) Пронаблюдайте за мимико-физиологическими проявлениями и положением глаз, ассоциированными с данным убеждением.

б) Выясните, что происходит внутри каждой из репрезентативных систем (ВАК) при данном убеждении.

2. Разделите "синестезию" ВАК, помещая каждую чувственную репрезентацию в позицию, определяемую "соответствующим" ей в НЛП положением глаз.

3. Посмотрите вправо и вверх (в направлении визуального сконструированного) и представьте желаемую цель/позицию/убеждение. Проверьте коммуникацию (положительное намерение) испытываемого чувства (самого по себе) и речи (самой по себе) относительно желаемой цели, в сопоставлении с прошлыми воспоминаниями.

4. Взгляните на картины воспоминаний, ассоциируемых с убеждением, и постройте более реалистичную перспективу всей ситуации в целом, смешивая положительные воспоминания с проблемными так, чтобы они размещались на вашей линии времени в нужной временной последовательности.

а) Посмотрите, как ранее отрицательные воспоминания способны сейчас обеспечить положительную обратную связь, ведущую прямо к желаемой цели.

б) Возможно, вам потребуется что-либо изменить или добавить к желаемой цели, в зависимости от того, что вы узнали из этих воспоминаний.

---

в) Убедитесь, что видите шаги, способные связать воспоминания с положительной целью.

5. Выявите положительный, ресурсосодержащий эталонный опыт; например, что-нибудь, что непременно будет осуществлено вами в будущем.

Заякорите данный опыт.

6. Добейтесь полного совпадения субмодальных качеств ВАК желаемой цели с теми же качествами положительного эталонного опыта. Для содействия данному процессу включите якорь позитивного эталонного опыта.

Таким образом, семейный консультант, изучив основы работы консультанта в рамках технологии НЛП и научившись менять убеждения семьи, эффективно влияет на поведение семьи с целью устранения проблемы. Поэтому ему необходимо постоянно проводить рефлекссию своих целей и своего влияния на семью, для того чтобы всегда оставаться в рамках профессиональной реальности консультирования.

Список литературы

а) основная

1. Дилтс Р. Изменение убеждений с помощью НЛП/Пер. с англ В.П. Чурсина. -- М.: Независимая фирма "Класс", 1997. -- 192 с. -- (Библиотека психологии и психотерапии).

ISBN 5-86375-074-X (РФ) <https://psy.wikireading.ru/184939>  
дата обращения 23.05.2022)

2. Коннер Р. Рамочные метафоры в трансе (Семинар) – Томск- 1999. 50с. <http://www.koob.ru>

3. Стратегический подход к семейной психотерапии - Коннер Р.Ф., Ю.И. Зырова. М.И. Каленский. Ю.В. Дроздовский- [https://www.psyoffice.ru/2921-8-psichology-book\\_o138\\_4.html](https://www.psyoffice.ru/2921-8-psichology-book_o138_4.html)- дата обращения 26.05.2022.

б) дополнительная

4. Белова, Е. В. Методы НЛП и арт-терапии в работе психолога и менеджера: учебное пособие / Е. В. Белова, Е. В. Зинченко; Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. Таганрог: Южный федеральный университет, 2017. 99 с.: схем., табл. URL: по подписке. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492976>



---

(дата обращения: 22.01.2023). Библиогр.: с. 92-96. ISBN 978-5-9275-2315-3. Текст: электронный.

5. Гируцкий, А. А. Нейролингвистика: пособие для студентов вузов: учебное пособие: [16+] / А. А. Гируцкий, И. А. Гируцкий. Минск: Тетра Систе мс, 2010. 192 с.: табл., ил. URL: по подписке. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572344> (дата обращения: 22.01.2023). ISBN 978-985-536-029-3. Текст: электронный.

## Модуль 2

### Лекция 8. Технологии нейролингвистического программирования в семейном консультировании: рамочные метафоры в транс. [по материалам Р. Коннера, 1999]

**Цель:** научить применять технологию нейролингвистического программирования «Рамочные метафоры в транс» для диагностики и коррекции конкретной семейной проблемы.

**Результат освоения:** уметь применять технологии нейролингвистического программирования «Рамочные метафоры в транс» для диагностики и коррекции конкретной семейной проблемы.

План.

1. Транс: понятие, феномены, признаки.
2. Структура эффективной коммуникации: техника доступа (вопросы), диссоциативные высказывания.
3. Рамочные метафоры и диагноз.

Семейный консультант, основываясь на экзистенциальном анализе жизни семьи, основах работы консультанта в рамках технологии НЛП эффективно влияет на поведение семьи с целью устранения проблемы. Изучение технологии НЛП «Рамочные метафоры в транс», расширяет общеконсультативную компетентность семейного консультанта и позволяет усиливать его влияние на поведение семьи с целью устранения проблемы.

1. Транс: понятие, феномены, признаки.

Метафора - косвенное сообщение в виде истории или образного выражения, использующего аналогию. Свойство

---

метафор - они многозначны. В зависимости от контекста они будут вызывать самые разные переживания и ассоциации, наполняться отдельным смыслом. Этот метод использует метафору, вложенную в другую, или в ряд других метафор, в течение одного терапевтического сеанса, чтобы достигнуть нескольких терапевтических целей – от трех до пяти.

ТРАНС [фр. transe - оцепенение] - мед. помрачение сознания с потерей самоконтроля; состояние отрешенности.

Состояние гипнотического транса – это психологический феномен, он не имеет ничего общего с физиологическим сном и всецело зависит от отношений полного сотрудничества между гипнотизером и субъектом. Загипнотизирован может быть любой готовый к подлинному сотрудничеству нормальный человек, причем наиболее способны к гипнозу люди с высоким образовательным уровнем. Как правило, с трудом входят в состояние транса социально неприспособленные, истерические, умственно-отсталые и психотические личности, хотя известно достаточно много исключений. По этой причине, даже несмотря на полное взаимное сотрудничество, применить гипноз в качестве терапевтической меры удается не всегда.

Условия наведения транса.

Первое условие – доверие между всеми субъектами.

Второе условие – время, терпение.

Третье условие – рефлексия психофизического и психоэмоционального состояния потребностей и представлений, ценностей и целей. Мы рассматриваем рефлексю как деятельность субъекта по самопознанию и самоосознанию внутренних психических актов и состояний, обеспечивающую осознание потребностей, целей, формирование личностного смысла деятельности. На ее основе развиваются процессы прогнозирования и моделирования реакций личности. Результатом такой деятельности станет отражение будущего с учетом вероятности его наступления и различной временной перспективы.

Алгоритм наведения транса.

1. Установить с субъектом отношения уважительного доверия.

---

2. Затем внушать ему спокойствие, желание отдохнуть, заснуть, расслабиться, нарастающую сонливость и, наконец, глубокий и спокойный сон.

3. Терпеливо и убедительно внушать расслабляющую сонливость до тех пор, пока субъект не погрузится в гипнотическое состояние, а затем проинструктировать его оставаться в этом состоянии, пока не будут достигнуты желаемые результаты.

4. Ни в коем случае нельзя торопить или принуждать субъекта. Нужно сделать все, чтобы у него была возможность воспринять любые внушаемые физические ощущения, напоминающие сон.

5. Подобные внушения повторяют многократно, с последовательным переходом от одного к другому, всякий раз предварительно удостоверившись, что субъект отреагировал на них соответствующим образом.

6. Пробуждение можно вызвать у субъекта как прямым указанием, так и посредством внушения постепенного пробуждения, повторяемого до тех пор, пока субъект полностью не проснется.

Феномены транса.

Состояние раппорта. Находясь в глубоком трансе, пациент способен видеть и слышать только то, что внушает ему консультант. Однако, после соответствующего внушения, раппорт может быть перенесен и на других людей.

Внушаемость. Для успешного достижения устойчивых положительных результатов внушение следует проводить в соответствии с понятиями и пожеланиями субъекта. Используются внушения, имеющие отношение к рассматриваемой проблеме, такие как внушение вспомнить тревожащий, но забытый опыт прошлого.

Каталепсия. У человека в гипнотическом состоянии отмечается повышение мышечного тонуса. При этом рука субъекта, поднятая вверх гипнотизером, остается в этом положении без каких-либо заметных признаков усталости до тех пор, пока гипнотизер сам не опустит ее вниз или не попросит человека сделать это.

---

Амнезия. Субъект, особенно после глубокого трансаполностью забывает все, что происходило с ним в трансовом состоянии. Такая амнезия является управляемой. Гипнотизер может помочь субъекту восстановить в памяти весь свой трансовый опыт или какую-то его часть; кроме того, субъект может намеренно поставить перед собой задачу вспомнить все, что было.

Способность к зрительным галлюцинациям. По существу, это результат внушения, приводящего к тому, что субъект видит различные образы и воспоминания.

Автоматическое письмо - сам акт письма субъектом не осознается. Его можно наблюдать без гипноза, во время гипноза и после гипноза, при этом содержание написанного обычно остается вне сознательного восприятия субъекта и часто отвергается им как лишнее для него всякого смысла. Используется для изучения поведения и получения важной информации, недоступной другими способами.

Постгипнотическое внушение, в котором субъекту даются указания, как вести себя спустя какое-то время после пробуждения.

Пример. Субъекту предлагается совершить какое-либо действие в определенное время в будущем, и когда оно наступит, он может начать действовать в соответствии с этим внушением, как правило, не отдавая себе отчета в том, что он делает, или же сознавая свои действия, но не понимая причин, побудивших его это сделать. Из-за амнезии постгипнотических внушений ему кажется, что он действует спонтанно.

Признаки транса.

1. Экономичность движений и реакций.
2. Буквальное восприятие.
3. Отсрочка реакций во времени.
4. Изменение в рефлексном поведении.
5. Изменение в дыхании, сердцебиении.
6. Изменение в мышечном расслаблении.
7. Изменение в поведении глаз (в размере зрачка, форме век, подергивание век, меняются фокус, моргание, глазодвигательные реакции, слезоотделение).
8. Изменение в ориентировочных реакциях.

- 
9. Увеличение продолжительности реакции.
  10. Асимметрия правой и левой сторон.
  11. Изменения в цвете кожи.
  12. Мелкие мускульные движения под кожей.
  13. Повышенная реактивность в состоянии раппорта.
  14. Повышенная идеодинамическая реакция.
- Автоматические действия на трех уровнях: моторном, сенсорном и аффективном.
15. Маска лица.

2. Структура эффективной коммуникации; диссоциативные высказывания.

Техника доступа (вопросы).

Наведение транса и внушения сочетают в себе подстройку и ведение-раппорт.

Естественный способ наведения транса – общаться таким образом, чтобы вызвать и использовать переживания и процессы, значимые для клиента-семьи в достижении ее цели.

Основа метода – умение задавать вопросы, запускающие поисковый процесс на подсознательном уровне.

Когда вы просите семью вспомнить приятное время, часто она находит доступ (осознавая это или не осознавая) к различным событиям прошлого еще до того, как появляется конкретное воспоминание. Этот поиск высвобождает мыслительные процессы и способствует большему внутреннему фокусу внимания, у членов семьи начнут развиваться чувства и другие аспекты воспоминаний, важные для их целей.

Консультант, находясь в цикле обратной связи с клиентом-семьей, наблюдает за реакцией, присоединяется к реакции того члена семьи, который лидирует (к нему семья уже подстроена) или того, на ком будет сделан акцент, а затем продолжает задавать вопросы, чтобы стимулировать этот поисковый процесс.

Таким образом, вы помогаете членам семьи сделать плавный переход из бодрствующего состояния в состояние транса, в то же время вызывая ресурсы и переживания, связанные с целями клиента.

---

Естественное начало наведения – вопросы, захватывающие внимание клиента.

Консультант может начать с обычных разговорных вопросов:

Трудно ли вам было добраться сюда?

Как вы себя чувствуете?

Потом перейти на малозначительные внешние стимулы:

Как вам нравятся мои новые полки?

Откуда у вас такое красивое платье?

Когда вы уже вошли в раппорт с клиентом-семьей, и ее внимание сосредоточилось, вы можете перейти к вопросам, связанным с доступом к воспоминаниям, которые вызывают трансовые реакции.

Эти вопросы могут касаться переживаний, связанных с трансом, например:

1. Как вы чувствуете себя, когда ты хорошо расслаблены?

2. Вы можешь вспомнить ситуацию, в которой вы чувствовали себя очень защищенными?

3. Вы можете вспомнить ощущения от приятной теплой ванны (или душа)?

Вопросы могут вызывать переживания, представляющие собой примеры естественных явлений трансa.

Естественный способ вызвать процесс возрастной регрессии может начинаться с таких вопросов:

1. Как вас называли в детстве?

2. Где вы вырос?

3. В каком доме вы выросли?

4. Вы можете вспомнить, как звучал голос матери, когда она была довольна тобой?

5. Какие занятия приятно захватывают или увлекают вас, поглощают ваше внимание?

6. Что вы делаете для отдыха, для расслабления?

7. Какие мысли о детстве особенно приятны для вас?

8. В какие игры вы больше всего любил играть ребенком?

9. Какие взаимоотношения вы особенно цените?

Вопросы, связанные с доступом к памяти, также могут относиться прямо к предыдущим переживаниям трансa и

---

запускать идеодинамический процесс возобновления трансовых переживаний:

1. Каким был для вас самый глубокий транс из всех, в которых вы когда-либо бывали? На что это было похоже?

2. Как вы определяете для себя, что у вас начинает развиваться транс?

3. Вы можете вспомнить последний раз, когда вы был в очень приятном транссе?

Если члены семьи никогда не переживали формального трансса, вы можете дополнить вопросы, касающиеся трансса, вопросами о том, как они воображают или представляют себе транс:

Как вы представляете себе, на что это было бы похоже – пережить легкий транс?

Техника задавания вопросов.

Гипнотический эффект вопросов для доступа к памяти больше всего зависит от того, как они задаются.

Консультант задает вопросы значительно. Когда члены семьи начинают сосредотачивать внимание внутри, консультант делает 1-2 секундную паузу, ожидая глядя на них, чтобы развить потенциал реагирования, прежде чем задать вопрос (обычно негромко и медленно). Затем консультант (часто едва различимо покачивая головой) делает паузу еще на пару секунд, с еще большим ожиданием глядя на каждого члена семьи по очереди, чтобы дать ему время пережить ответную реакцию на вопрос.

Транс вызывается лишь в той степени, в которой внимание семьи сфокусировано на их внутреннем переживании.

Однако, даже при выполнении этих условий, вопрос может не оказаться значимым для членов семьи, поэтому консультант может задать целый ряд вопросов, пока не найдет тот, на который семья отреагирует.

Техники доступа - техника несловесного ведения.

Пока консультант постепенно переходит от обычных разговорных и незначительных вопросов к вопросам доступа к памяти, он может постепенно замедлять свои несловесные процессы и в целом все больше фокусировать свое внимание

---

(сохраняя расслабленное состояние). Эта техника несловесного ведения обычно замедляет клиента и способствует развитию неаналитических процессов и внутреннего фокуса. Когда у клиента начинают проявляться признаки транса, консультант может задавать вопросы еще медленнее и значительнее. Как только клиент явно вошел в транс (например, отсутствие движений глаз из стороны в сторону (которые обычно связаны с сознательными процессами), малоподвижность, уменьшенная словесная реакция или задержка словесного ответа), то консультант может перейти к техникам углубления транса, чтобы у клиента была возможность перестать отвечать словесно и полностью войти в транс.

Диссоциативные высказывания.

Первая синтаксическая структура эффективной гипнотической коммуникации включает в себя такую связь между ведущими и подстраивающимися высказываниями, чтобы первое казалось неизбежно вытекающим из второго. Соединительная форма: «X и X и X, и X и Y», где X – подстраивающиеся высказывания, а Y – ведущее. Самой слабой связкой является простой союз «и». Описание текущих наблюдаемых со стояний в системе восприятия собеседника. Сюда входят очевидные способы поведения, например, «Ты сидишь на стуле (подстраивающееся высказывание)исмотришь на меня (подстраивающееся высказывание), идышишь легко (подстраивающееся высказывание), ия говорю с тобой,(подстраивающееся высказывание)иты можешьначать расслабляться (ведущее высказывание)».

Вторая синтаксическая структура эффективной коммуникации.

Это же можно сделать в более разделительной форме: «X или X или X или X, но Y».

Пример. «Я не знаю, хочешь ли ты и дальше смотреть в пол» (подстройка)или посмотреть на меня (подстройка) или снова посмотреть в пол (подстройка)или может быть, усесться поудобнее (подстройка), но я знаю, что твое подсознание может развивать транс таким образом, который подходит тебе (ведение)».И в той, и в другой форме первые



---

четыре утверждения просто описывают непосредственные наблюдения, текущее поведение членов семьи. Достройка к неоспоримым реальным событиям задает шаблон реагирования «да». А затем это состояние восприимчивости используется, чтобы ввести ведущее сообщение.

Третья синтаксическая структура эффективной коммуникации. Обстоятельственное предложение.

Общая форма:

- 1.Поскольку X, то Y.
- 2.В то время как X, тогда Y.
- 3.Когда X, тогда Y.
- 4.После X, Y.

Примеры:

«Поскольку ты сидишь на стуле, ты можешь начать расслабляться».

«В то время как ты устраиваешься поудобнее, ты можешь начать замечать, что твое подсознание может начать развивать транс».

«Когда ты слышишь мой голос, ты можешь вспомнить это ощущение комфорта».

«После того, как ты удобно устроишься, твое подсознание может начать выражать себя в удобной для него форме».

Более сильная связка: когда; пока; в то время, как; по мере того, как, они соединяют высказывания, связывая их во времени. Например, «Пока вы устраиваетесь поудобнее на этом стуле, вы можете начать расслабляться..», В то время, как вы раскачиваетесь вперед и назад, вы можете войти в транс...»

Сильнейшая связка: в ней используются слова, прямо указывающие на причинность, такие, как заставляет, делается, становится. Например, «... и с каждым вдохом вам становится все спокойнее и спокойнее...»

Основные правила присоединения:

1. Применяя любой из этих типов соединения, начинают с чего-то уже происходящего и связывают это с желательным следующим шагом.

2. Начинают с самой слабой формы соединения и постепенно переходят к более сильной форме.

---

3. Важной чертой этих типов соединения является не логичность всего высказывания, а действенность самой связки между текущим поведением клиента и его следующим переживанием.

4. Обычно нужно больше подстраивающихся высказываний, чем ведущих, особенно на начальных стадиях. Также, высказывания, как правило, более эффективны, когда они разрешающие.

Пример. «Ты можешь сделать это», а не авторитарные – «Ты сделаешь это» или «Ты должен это сделать», поскольку многие клиенты автоматически сопротивляются авторитарному стилю.

Лучший результат достигается, когда консультант:

1. Переходит в транс с внешним средоточением внимания.

2. Входит в один ритм с клиентом.

3. Внимательно наблюдает и реагирует на постоянно меняющиеся реакции клиента.

Схема построения диссоциативных высказываний

Твое [1] \_\_\_\_\_

(сознание, ум, голова, мышление, и т.д.)

может [2] \_\_\_\_\_

(подстройка)

но, или, и, по мере того как, в то время как

твое [3] \_\_\_\_\_

(подсознание, чувства, тело, и т.д.)

может [4] \_\_\_\_\_

(ведение),

потому что [5] \_\_\_\_\_

(мотивация).

[1] Сознательное восприятие (конкретно).

[2] Подстраивающееся высказывание (конкретно).

[3] Диссоциативное высказывание (подсознание в гипнотическом состоянии).

[4] Ведущее высказывание (многозначное).

[5] Мотивация (многозначная).

Примеры.

«Твое сознание [1] может слышать мой голос [2], в то время как твое подсознание [3] просто парит [4], потому что так приятно делать несколько вещей одновременно» [5].

---

«Твое сознание [1] может замечать положение твоих рук [2], но твоё подсознание [3] может чувствовать все больше расслабления [4], потому что это приносит такое удовольствие» [5].

«Твоя голова [1] может заметить, как меняется твоё сердцебиение [2], в то время как ритмы твоего тела могут меняться так [3], что тебе станет очень комфортно [4], потому что интересно заметить [5], как твой ум может делать одно, пока твоё тело делает другое [3], расслабляясь само по себе [5]».

«Твои ноги [1] могут спокойно опираться на пол [2], в то время как твоё подсознание [3] может по-своему парить безо всяких усилий во времени и пространстве [4], потому что это интересно переживать» [5].

### 3. Рамочные метафоры и диагноз.

Гипнотерапия, основана на вдумчивой диагностической оценке внутренней сути семьи и её социального окружения..

Гипноз(транс) как вид лечения, более успешен, если клиента-семью рассматривают как нечто большее, чем «симптом». Даже если предложенная проблема определяется «лишь» как «симптом», наиболее полезное лечение предполагает обращение ко всей сути семьи, с целью её лучшего приспособления. Семьи с симптомами обычно не осознают конфликты и отсутствие доступа к ресурсам, что в сочетании вызывает некоторый симптом.

При применении рамочных метафор прокладывается логическая последовательность от диагноза семьи в её социальной среде к плану лечения с терапевтическими целями, к составлению и проведению рамочных метафор, достигающих этих целей.

Когда можно использовать гипноз(транс) в прямой форме?

1. Личностные трудности, неприемлемы для семьи. Однако, несмотря на трудности, субъективная реальность семьи более-менее совпадает с субъективной реальностью окружающих его людей.

2. Эти трудности отрицательно влияют на жизнь семьи;

---

3. Семья осознает, что трудность требует лечения, и потому возникает ситуация, в которой она согласна участвовать в терапевтическом процессе;

Поскольку семья согласна участвовать в терапии, то они (и, возможно, их ближайшее окружение) обычно не создают особых затруднений в общении с консультантом и не оказывают сознательного сопротивления лечению.

Оценка клиента-семьи должна содержать:

- 1) ее представление о себе,
- 2) психологический возраст членов семьи,
- 3) привычную роль, которую семья играет в отношениях,
- 4) структуру семьи и ее уровень развития,
- 5) факторы давления, действующие на семью: экономические, социальные.

Из первоначальной оценки клиент-семьи обнаруживаются:

а) основные направления для успешной коммуникации с семьей;

б) потенциальные цели;

в) какой терапевтический подход наиболее вероятно подойдет семье.

Роль, которую играет семья, дает важный ключ для понимания того, как она справляется с требованиями взаимоотношений и к каким дополнительным способам поведения нужно найти доступ, чтобы справляться с ними более эффективно.

Масштаб лечения: анализ установки семьи по отношению к предложенной трудности.

Именно в семье или в социальной среде возникают трудности в коммуникации, являющиеся источником невроза, потому что, по словам Эриксона «психическая болезнь есть крушение коммуникации между людьми». Для диагностических целей важно расположить межличностное поведение в непрерывную последовательность от относительного доминирования до относительного подчинения и от относительного дружелюбия до относительной враждебности.

Оценить, как клиент-семья обычно относится к другим людям: доминирующий или подчиняющийся стиль,

---

дружелюбные он или враждебные? Люди развивают стереотипные отношения с членами семьи и другими людьми, и это становится их привычной ролью во взаимоотношениях: например, контролирующий, самодовольный, помогающий, просящий и т.д.

Категории клиентов.

Клиенты-семьи, часто играющие «просительную» роль, характеризуются при этом как дружелюбно-подчиненные. В этом качестве их поведение предсказуемо, и можно допустить, что они ищут и вызывают дополняющие роли, вступая в связи с лицами дружелюбно-доминирующего характера. Этот человек будет положительно реагировать, если терапевт тоже будет играть дополняющую роль.

Клиенты-семьи, играющие роль «самодовольных» или «отчужденных», занимающие враждебно-доминирующую позицию. Такое поведение вызывает у других неуверенность (враждебное подчинение) или возмущение. Консультанту стоит отдавать себе отчет в том, какого раппорта он может достигнуть, проявляя, в зависимости от наблюдаемой степени доминирования или враждебности, свою неуверенность или свое вызывающее поведение.

Клиенты-семьи, производящие впечатление «контролирующих» и «общительных», занимают дружелюбно-доминирующую позицию. В таких случаях они будут реагировать положительно, когда консультант обращается к их руководящим качествам и ответственности. Это возможно, когда у консультанта достаточно гибкости, чтобы занять дружелюбно-подчиняющуюся позицию.

Клиенты-семьи, производящие впечатление сопротивляющихся и неуверенных в себе: это враждебно-подчиняющаяся роль. Такая ориентация вызывает у других относительно враждебное и доминирующее поведение, в виде самовлюбленного и состязательного поведения, или в виде открыто агрессивного поведения. Консультанту следует подойти к ним с поведением, которое покажется им привычным: он должен вести себя уверенно, повелительно и даже несколько отчужденно.

Пример.

---

Все члены семьи с повышенным давлением, часто проявляют весьма дружелюбное и доминирующее поведение.

Консультант лучше всего расположит к себе такую семью, заняв относительно дружелюбную и подчиненную позицию. Если консультант задает им вопросы, восхищается ими, обращается к их руководящим привычкам, то это вызывает положительную реакцию.

Отсюда логически следует, что семья должна не только научиться релаксации – что очевидно – но и некоторым дополнительным ролям, наиболее важным для них, чтобы относиться к людям по-новому. Например, способна ли эта семья не просто быть лидером, но побуждать к лидерству других? Может ли она играть в присутствии лидера дополняющую роль дружелюбия и подчинения? Или, в эмоциональной сфере, способна ли семья позволить себе зависеть от других, выражая нежность и эротические чувства (все это входит в дружелюбно-подчиняющееся поведение)? Если же семья прочно утвердилась в дружелюбно-доминирующем поведении, какие понятия и представления о себе могут помешать ей использовать имеющиеся у нее дружелюбно-подчиненные формы поведения? Вся информация, полученная из такой оценки, может быть включена в план лечения, в соответствии с заключенным терапевтическим контрактом.

Оценка стадии развития семьи.

Оценка стадии развития семьи доставляет информацию, важную для планирования терапевтических метафор, не только для того, чтобы решить существующие проблемы, но и для того, чтобы облегчить или предотвратить проблемы в будущем. При этом ближайший этап развития столь же важен, как и нынешний.

Диагностические параметры.

1. Супружеское положение.

2. Хронологический и психологическом возраст.

Критерии: способы влияния семьи на консультанта; словарной запас; разговорчивость; система ценностей; учет потребности других людей; ответственность за последствия

---

своих действий; гибкость\жесткость; способ исполнения разных ролей; наивность.

3. Число и возраст детей.

4. Национальность и культурная среда

5. Стадия развития семьи

Критерии, оценки структуры семьи:

1) кто с кем говорит;

2) о чем они говорят;

3) чего избегают;

4) какова типичная эмоциональная реакция;

5) какую роль каждый обычно принимает;

6) играет ли кто-нибудь дополняющую роль;

7) является ли эта дополняющая роль поддерживающей и здоровой;

8) каким образом роль параллельна наблюдаемой в родительской семье;

9) имеет ли роль функцию козла отпущения, или является надежной защитой,

10) воплощает ли она мифы или разногласия, касающиеся ценностей, самооценок или поступков?

При определении структуры семьи полезны следующие вопросы.

1. Кто с кем говорит в семейной системе?

2. Являются ли темы разговоров ограниченными и неизменными? В чем они состоят?

3. Насколько связаны друг с другом члены семьи? Связаны ли они чрезмерно или недостаточно? Является ли их связь конфликтной, или чрезмерно нетребовательной.

4. Чего они избегают в своих отношениях.

5. Каковы типичные эмоциональные переживания в их взаимодействиях? Какие типичные роли они играют? Какой роли они ожидают от терапевта?

6. Способен ли клиент проделывать симптоматическое поведение в отсутствие других членов семьи, или необходимо, чтобы они играли дополняющие роли?

7. Каким образом нынешняя семейная система клиента воспроизводит семьи родителей? Какие симптоматические взаимодействия могут быть объяснены, как попытки вновь обрести (или избежать) своей родительской семьи?

---

8. Наблюдаются ли взаимодействия, отражающие разногласия членов семьи по поводу их ценностей, самооценок или действий?

9. Имеются ли в семье проявления протекционизма, мифы, козлы отпущения и другие прямые попытки возложить ответственность на одного или нескольких членов семьи?

10. Каковы преимущества симптома? Это способ влияния на других членов семьи? Это уменьшает тревогу других членов семьи? Можно ли рассматривать симптом или его последствия как метафорическое изображение нынешнего образа жизни семьи?

11. Каковы ресурсы, доступные или потенциально нужные клиентам? Как можно использовать эти ресурсы для продвижения клиентов к их целям? Что нужно сделать, чтобы семья приняла здоровые роли, и в соответствии с этим перестроила свои семейные отношения?

12. Что клиент предъявляет в качестве трудности, и какой был заключен психотерапевтический контракт?

После тщательной оценки окружающей среды клиента-семьи, можно логично формулировать терапевтические цели.

Рамочные терапевтические метафоры:

- структура или этап развития семьи,
- близкие отношения, соответствующие этапу развития семьи, эмоциональная реакция и гибкость,
- изменение понятий,
- изменение ограничивающих представлений о себе,
- соединение дисциплины и удовольствия.

Выбирая метафору учитывайте все аспекты жизни клиента-семьи.

Результаты консультирования влияют друг на друга. Они достигаются наилучшим образом, когда психотерапевтические меры касаются всех уровней семейной и личностной организации.

Последовательность составления метафоры коррекции семейной проблемы.

Наилучшие результаты получаются, когда на первом этапе вдумчиво формируют цель в «неметафорическом»



виде; а затем, уже на втором этапе, переходят к соответствующей метафоре. Для этого нужно на первом этапе выделить негативную семейную установку, блокирующую реализацию запроса клиента-семьи, и определить, на каких уровнях системы отношений семьи с окружающим миром это появляются, и в какой последовательности.

«Ключи» для определения проблемных уровней системы отношений семьи с окружающим миром.

Ключевое слово 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 клиента с окружающими его людьми, факторами его внутреннего мира и реальной жизни.

Таблица 1. Ключевые слова для определения уровня системы отношений.

Уровень системы отношений семьи	Ключевые слова для определения уровня системы отношений семьи
материальный мир	физическая красота, физическая сила, физическое здоровье, материальное благополучие, физическая неполноценность (дефект), болезнь, нужда, бедность...
чувственный мир	радость, комфорт, душевное равновесие, спокойствие, равнодушие, переживания, волнение, печаль, депрессия, уныние, скука, тоска, гнев, злость...
информационный мир	мысли, установки, ум, интеллект, знания, информация, способности, интересы, обучение (получение знаний)...

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)
мир коллективных отношений	общение, внимание, взаимодействие, уважение, творчество, признание, ответственность, напряжение, конфликт в отношениях с коллективом; мастерство, профессионализм, профессиональная реализация, деятельность.
мир общественных отношений	уважение, творчество, признание, ответственность, напряжение, конфликт в отношениях с обществом; государство, закон, система ценностей, принципы, начальник, Бог, согласование, ресурсы, время, свобода, общественный статус, место в обществе, права,
мир общечеловеческих отношений	перспектива, цели, идеалы, миссия, будущее.



Рисунок 1 Схема очередности указываемых проблем клиента-семьи по 7-ми уровням системы отношений

Иерархия ресурсов семьи:

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 и т.д.

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.

6. Общественные ценности: время, общественный статус (место в обществе).

7. Стратегические ценности: перспектива, цели, идеалы, смысл.

---

При этом консультант понимает, что семья рассказывает о своих проблемах в той очередности, которая соответствует степени их значимости для них. А потому строится причинно-следственная цепочка, в которой одна проблема влечет за собой другую. 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 этот «клубок» причинных факторов, повлиявших на возникновение проблемы от последней названной проблемы (самого ресурсного состояния) к первой проблеме (самое не ресурсное состояние).

Когда цели уже определены, консультант может выразить их в метафорическом виде, потому что именно структура метафоры ведет подсознание клиента в желательном направлении (изменения в семье, и т.д.).

Действительное обучение включает сотрудничество между потребностью сознания в оценке и навешивании ярлыков и подсознательным процессом распознавания закономерностей. Это взаимодействие облегчается метафорической коммуникацией, и здесь члены семьи полагаются на свои собственные воспоминания, свои собственные толкования, свои собственные выводы.

Метафора сосредотачивает внимание членов семьи не на том, почему им надо учиться или как трудно учиться, или какие выгоды происходят от учения, – а попросту на том, как это делается. Когда консультант ограничивает себя тем, «как», тогда семья сама может разобраться «почему» и гордиться своим достижением. Поэтому влияние терапевта никоим образом, никогда не принудительны. При метафорическом подходе значительно уменьшаются подчинение и сопротивление, и клиент-семья сохраняет свободу выбора.

Связь между метафорой и терапевтическими целями.

Следует начинать с терапевтической цели, которая в каждой категории переформулируется в метафорическом виде. Лишь после этого применяется трехшаговый протокол,

---

служащий для построения процедур или для создания подробностей метафор.

Трехшаговый протокол.

I. Протокол метафоры «Изменение понятий»

1. Исследуйте рассматриваемое поведение с точки зрения главного героя.

2. Исследуйте то же поведение с точки зрения другого человека (других людей), то есть, со второй позиции.

3. Покажите связь между представлениями главного героя (и других людей) и последствиями его поведения.

Пример (из семинара Р. Коннера).

Случай молодой гражданской семьи, установка которой по отношению к браку выражалась следующими высказываниями: «Брак – это ловушка» и «Если брак родителей был неудачным, то у вас не будет счастливой супружеской жизни». Этот взгляд привел к конфликту с родительскими семьями. Они боялись, что брак испортит их отношения, и надеялись, что терапия поможет ему улучшить ситуацию. Они не понимали, что их понятия мешают им получить то, чего они на самом деле хотят. Они также не осознавали, что их понятия являются глобальными обобщениями, основанными на небольшом количестве прошлых переживаний.

Метафора, использовалась для того, чтобы помочь им понять, что их брак может быть счастливым, даже если брак их родителей был неудачным. Метафора рассказывала о несчастной жизни женщины по имени Ирина и о жизни другой женщины, Марии противопоставленной ей. Как видно из следующего, эти две истории представляли для молодой семьи метафорическое исключение из их обобщений.

С начало Мир исследуется глазами Ирины: прекрасное детство, общительные родители, хороший брак, цели – университет, семья, дети... путь без препятствий. Затем Мир исследуется глазами Марии несчастный брак родителей, сцены насилия, омраченное детство. Она наивно надеялась – но сомневалась – что может учиться в университете, иметь хороший брак и счастливую жизнь. В этой драматической истории Ирина (1) (в действительности скопированная с

---

молодой женщины, учившейся вместе с консультантом) погибла от домашнего насилия. Между тем, у Марии (2) был хороший брак и двое здоровых детей, и она защитила свою магистерскую работу по здоровьесбережению.

Вывод. История намекает на то, что Ирина (1) никогда так и не научилась трудиться для своих целей, тогда как Мария (2), благодаря своей трудной жизни, научилась разным способам решения проблем.

История начиналась словами: «Хотя я и знаю, что бывает в жизни, я был поражен, когда моя сокурсница погибла от домашнего насилия». Сразу же после этого шокирующего начала, история возвращается к домашней жизни и перспективам обеих девушек в школе. Драматический элемент был прибавлен, чтобы пробудить интерес и внимание семьи и вызвать у них суждение о жизни этих девушек. Для этого им придется обратиться к своим ограничивающим понятиям – они будут поставлены под вопрос, но неявно, так что они не оскорбятся и не станут их защищать. Для клиента-семьи метафора имеет все разумные основания, но приводит к «неправильному» выводу.

Продумывая рассказанную им историю, члены семьи должны заключить, что его понятия не всегда правильны.

В самом деле, в противном случае у них остается три выхода:

а) усомниться в том, правильно ли они запомнили услышанное;

б) усомниться в своей способности предсказывать в подобных ситуациях (исход брака);

в) пренебречь всем услышанным.

В действительности они сделают третий выбор лишь после исключения двух предыдущих, но процесс проверки своей памяти и своих рассуждений, перегружает их сознание, потому что сеанс продолжается. Поэтому их убежденность становятся не столь уверенной или приближается к замешательству. Информация, предназначенная для преодоления этого замешательства, будет дана им в дальнейшем ходе сеанса другой метафорой; но и предыдущая метафора намекала на то, что способность решать проблемы брака происходит от наличия проблем до

---

брака, и что это было важнейшей составляющей счастливого брака Марии.

II. Протокол метафоры «Эмоциональная реакция и гибкость».

1. Установите отношение между главным героем и тем человеком, местом или предметом, который вызывает эмоциональную реакцию (например, нежность, беспокойство, замешательство, любовь, влечение, и т.д.).

2. Подробно опишите в этом отношении «движение» (например, движение вместе с кем-то, движение к кому-то, движение от кого-то, вращение вокруг кого-то, и т.д.).

3. Подробно опишите внутренние физиологические изменения, сопровождающие усиление эмоции.

Метафора ради эмоциональной реакции должна иметь лишь одну цель: пробуждение или улучшение способности клиента переживать (как физиологически, так и мысленно) эмоции, нужные для терапевтических целей. Нет надобности связывать это ощущение с ситуацией, параллельной ситуации клиента. В самом деле, если история может вызвать переживание, не затрагивая жизнь клиента, то клиент занимает менее оборонительную позицию и не оказывает сопротивления.

Метафора ради эмоциональной реакции описывает реальные ситуации, естественно вызывающие эмоции. Метафора должна описать какие-то отношения, и значительные изменения в этих отношениях, а потом описать физиологические реакции на изменение отношений.

Чтобы полностью пережить некоторую эмоциональную реакцию (например, уверенность, радость, гнев) нередко требуется несколько сеансов. В таких случаях в каждый сеанс включается метафора ради эмоциональной реакции, до тех пор, пока клиент-семья в этом нуждается.

Печаль является предсказуемой реакцией на потерю важных отношений. Метафора, предназначенная для вызывания определенной эмоциональной реакции, могла бы описать близкие отношения между героями, а потом описать, как они теряют друг друга и в конце сосредоточится на физиологических реакциях. Когда это возможно, в описание физиологических реакций следует включить действительные

---

физиологические реакции, возникающие у клиента во время рассказа (печальное выражение лица, неритмичное дыхание, слезы и т.п.).

Это может быть история двух друзей (или ребенка и его любимого животного, и т.п.), которые в ходе рассказа разлучаются друг с другом. Клиент, включившийся в историю и ставящий себя на место одного из главных героев, будет подсознательно реагировать на него, демонстрируя различные составляющие компоненты телесных реакций, связанных с чувством печали. Сосредоточение на телесных реакциях служит катализатором подсознательной реакции и извлекает ее из общего фона опыта для использования в текущем терапевтическом сеансе.

Чтобы вызывать чувство гнева, можно, например, использовать протокол таким же образом, но видоизменив направление движения: история может изображать, скажем, то, как подростки воровали овощи из сада главного героя, откуда возникает раздражение и гнев. Движения могут приближать друг к другу главного героя и его противников, и в моменты их столкновения, следует подробно описать распространение адреналина по телу и соответствующие физические ощущения.

Чувство радости можно вызвать, подробно описав отношение между близкими друзьями, общение которых ограничивается редкими, но важными разговорами по телефону. В этом случае движение главных героев будет на встречу друг к другу, пока они не встретятся на вокзале. Их взаимное влечение и привязанность естественно превращаются в радость. Изменение сердцебиения и приток крови к чувствительным областям тела, улыбки и другие физиологические изменения в состоянии двух друзей не только подробно описываются, но и соответствуют тонким физиологическим сигналам, наблюдаемым у клиента.

Чувство уверенности, с его физиологической составляющей, может быть вызвано, если в метафору включить ряд небольших беспокоящих моментов (например, описать отношение главного героя к ненадежному автомобилю в холодную зиму – машина не заводится, тормоза плохо работают, и т.п.), а затем изобразить



---

изменение этого отношения, когда главный герой испытывает вместо беспокойства ряд приятных переживаний (первые несколько дней с новым, надежным автомобилем – отопление работает, легкий старт, хорошее сцепление шин, плотно примыкающие стекла, радио играет, и т.д.). Растущее у героя осознание телесных изменений должно соответствовать настолько, насколько это возможно, реакциям клиента, слушающего метафору (расслабление различных мускулов, выпрямление, расправляющиеся плечи, облегчение восприятия, и т.д.). Подробное описание физиологические реакции помогает клиенту замечать те или иные аспекты телесных ощущений.

III. Протокол метафоры «Близкие отношения, соответствующие этапу развития»:

1. Подчеркните цели, а не мотивы, подробно описывая наблюдаемое поведение или роль главного героя, которое подобно поведению или роли, нужной клиенту.

2. Подробно опишите внутреннее состояние и ненаблюдаемое поведение (представления, внутренний диалог и т.п.), подкрепляющие поведение или роль главного героя.

3. В ходе метафоры главные герои должны повторять желательное поведение в разных вариантах (или играть желательную роль в несколько отличающихся ситуациях), чтобы консультант мог много раз описать подробности, указанные в шагах 1 и 2. Слушая метафору, семья учится тому поведению и тем ролям, которые необходимы для близких и поддерживающих отношений, включая внутреннее поведение, ведущее его в желательном направлении. Некоторые клиенты полагаются на внутренний диалог, другие – на зрительные представления цели, и т.д. Прекрасно работает метафора, ставящая главного героя в ситуацию, где происходит описание или обучение, касающееся желательного поведения. Метафора должна говорить лишь о ком-нибудь, кто учится поведению или роли, подобной той, которая нужна клиенту. Контекст отличается от того контекста, в котором находится клиент-семья (таким образом, у подсознания будет возможность

---

учиться без помех со стороны сознания) и консультант не пытается объяснить мотивы главного героя.

Депрессия в семье.

Цель состоит в том, чтобы научить семью проделывать необходимое поведение, а не в подчеркивании важности такого поведения, чтобы «чем-нибудь стать» или «чего-то добиться». В случае семьи с депрессией, которую надо научить социальному поведению, можно использовать историю о ребенке в новой школе.

Метафора может содержать:

-инструкции о различных видах поведения, связанных со знакомством (улыбки, сообщение своего имени, вопрос об имени другого, слушание, нахождение общего языка, и т.д.),

-несколько описаний, как ребенок научился этим навыкам,

-внутренние представления и способы поведения, которые подкрепляли эти навыки.

В метафоре не должно быть:

-описания напряжения главного героя, в то время как он учится,

-мотивов главного героя: рассказ не должен быть в духе «вы должны этому научиться, и вот почему...»..

Пример (из семинара Р. Коннера).

Консультант обучает мужа, каким образом можно хвалить свою жену. Консультант мог бы описать, как он обучал управляющего хвалить своих ассистентов (повторяя инструкции, которые он дал управляющему в трансе, описывая, какого конкретного поведения он ожидал от управляющего по отношению к его ассистентам, а потом описывая те действия, которые он наблюдал у управляющего и достигнутые положительные результаты). Рассказывая метафору, консультант подробно описывает внешний вид поведения (слова, жесты, тон голоса, дыхание, и т.д.), и внутреннее поведение, подкрепляющее такие виды поведения (внутренний диалог, воспоминания о полученных похвалах, и т.д.).

IV. Протокол метафоры «Изменение ограничивающих представлений семьи о себе.

---

1. Подробно опишите то, как главный герой видит себя со стороны (3-я позиция) с новыми ресурсами (поведением, эмоциями, представлениями).

2. Подробно объясните, как главный герой репетирует, использование новых ресурсов во многих разных ситуациях от легких до самых трудных (подстройка к будущему).

3. Закончите подробным описанием того, как главный герой достигает успеха в реальной ситуации, в результате этих добросовестных репетиций. Пусть главный герой (и параллельно клиент) в успешном будущем сделает обзор тех действий и событий, как приятных, так и неприятных, которые привели к успеху.

Метафоры для изменения ограничивающего представления семьи о себе должны следовать за метафорами, вызывающими подходящие эмоциональные реакции, поведение и представления, чтобы у клиента-семьи была прочная основа для построения ресурсного представления о себе. Например, человек, жестоко обращающийся с детьми, может лучше представить себя спокойным и ласковым со своими детьми, если ласковость у него была перед этим пробуждена (протокол для эмоциональных реакций), и он мысленно прорепетировал и прожил большую чувствительность к ласковому поведению (протокол близкие отношения, соответствующие возрасту). Чтобы сильнее вовлечь семью в метафору, переживания главного героя должны быть параллельны во многих отношениях переживаниям клиента.

Прием зеркального отражения.

Для того чтобы создать улучшенное представление семьи о себе, полезно использовать прием зеркального отражения. Можно описать, как один из его клиентов ушел с вечернего сеанса, чтобы поспеть на поезд. Рассматривая свое отражение в окне поезда, он увидел свой собственный образ, измененный ощущениями, представлениями и новыми видами поведения, приобретенными во время сеанса. История проходит через разные сценарии, по мере того, как главный герой видит новое представление о себе (со стороны), как он там успешно общается с разными людьми. Поскольку создание нового представления о себе требует от

---

клиента «выбраться из старой колеи» и подумать о себе по-новому, то для него это не так уж легко. Поэтому ситуации должны быть описаны достаточно подробно, чтобы клиент мог на самом деле прожить, как он увидит, почувствует и поведет себя ресурсно, благодаря своему новому представлению о себе. Если бы клиент умел сам вообразить, как лучше использовать в своих целях имеющиеся у него ресурсы, то он просто не стал бы клиентом.

#### V. Протокол метафоры «Изменение структуры семьи».

1. Покажите взаимосвязь между структурой семьи главного героя и его трудностями (или симптомами).

2. Подробно опишите, как главный герой изменил свои отношения с другими членами семьи.

3. Покажите, как трудности были разрешены с помощью изменения семейных отношений.

Общая тема метафор этого типа состоит в том, что проблема или симптом исчезает, когда происходит изменение отношений в семье. Нет надобности устанавливать в этом рассказе логическую связь между исчезновением симптома и изменением семейных отношений. Единственно важно то, что клиенту-семье предлагают поразмыслить о возможности подействовать на симптом, сделав структуру семьи более благополучной. При этом желательно, чтобы симптом в рассказе был совершенно отличен от симптома клиента-семьи. Однако главному герою метафоры полезно продемонстрировать с членами семьи то поведение, которое нужно членам семьи, а семье то поведение в обществе, которое делает семью эффективной. Обычно клиент никогда не думал о таком поведении.

#### VI. Протокол метафоры «Соединение удовольствия и самодисциплины».

Метафора дисциплины-удовольствия применяется для передачи косвенных внушений в виде встроенных в историю сообщений это позволяет клиенту-семье принять их или отвергнуть без сопротивления. Вначале, чтобы помочь клиенту-семье связать дисциплину и удовольствие, консультант вызывает приятные чувства с помощью метафоры, а потом, на пике положительного переживания,

---

он помогает семье прорепетировать принятие трудного решения, связанного с самодисциплиной.

Протокол метафоры.

Метафора будет параллельна ситуации клиента-семьи. Построенные таким образом метафоры отлично приспособлены для прямых вставленных сообщений и указаний или предписаний. Как только консультант принимает решение взять на себя родительскую роль, этот протокол позволяет ему давать поддерживающие или родительские указания.

1. Создайте метафорическую ситуацию, изоморфную или сравнимую с трудностью клиента.

2. Продемонстрируйте, как главный герой находит удовольствие в этой ситуации.

3. Когда физиология клиента подтверждает, что он ассоциируется с переживаниями главного героя, то есть, он тоже чувствует удовольствие (радость, удовлетворение и т.п.), введите в метафору с помощью вставленных сообщений инструкции, указания или предписания.

В этой процедуре клиент слышит прямые указания консультанта лишь после того, как созданная ситуация подготавливает его к их восприятию. Это подобно тому, как сказать главному герою в метафоре: «Теперь пора принять это трудное решение,» – именно в тот момент, когда он переживает сильные положительные эмоции. В результате эти два момента интегрируются, и улыбающийся клиент узнает, что удовольствие может соединиться с ответственностью за принятие взрослого решения.

Например, страдающему депрессией отцу маленьких детей можно предложить внушение в виде рефрейминга «расстаться с радостями детства, чтобы открыть для себя радости взрослого». Потенциал такого внушения можно усилить, изобразив определенные мужские радости.

Рефрейминг (frame; рамка) — это прием, позволяющий изменить точку зрения, а, следовательно, восприятие события или предмета.

Построение рамочных метафор

Самая суть терапии не в каком-нибудь одном месте рамочной структуры; она важна вся в целом.

---

На конечном этапе терапевт использует рамочные метафоры, чтобы найти доступ к подсознательным ресурсам с минимальными помехами со стороны сознания для достижения терапевтических целей. Терапевтический прием рассказывания одной истории внутри другой разработан М. Эриксоном.

Общая структура метафоры:

а. Наведение трансРеориентация

б. Начало истории 1... ..Конец истории 1.

в. Начало истории 2... ..Конец истории 2.

г. Вся история 3.

Метафоры разделов б., в. и г. приведенных выше не должны быть длинными, чтобы извлечь пользу из рамочной структуры

Как рассказывать истории.

Вы начинаете рассказывать первую историю, обрываете ее на самом интересном месте, начинаете рассказывать вторую, обрываете ее, рассказываете целиком третью историю, которая содержит косвенное внушение, после этого заканчиваете вторую историю, а потом заканчиваете первую.

Пример.

История 1-начало. Я, Иван Иванович, сегодня ехал к вам на маршрутке номер 5 и думал о нашей встрече. Вместо того чтобы идти по Литейному, она поехала по Невскому проспекту, мимо Дома книги.

История 2-начало. Кстати, я две недели назад заходил в Дом книги, чтобы купить книгу по гипнозу. Там было очень много книг по гипнозу. Я открыл одну из них и стал листать. То ли из-за жары, то ли из-за такого количества людей, то ли из-за шума я стал испытывать какое-то состояние ясности сознания.

Вся история 3. Когда-то в университете, на 5 курсе, один профессор читал нам курс лекций. Перед каждой лекцией он говорил нам: «Успокойтесь и расслабьтесь. Вы добьетесь всего, чего хотите, если будете слушать меня и делать то, что

---

я говорю». Я помню, что это очень нам помогало в восприятии скучного материала его лекций.

История 2-продолжение. Так вот, в Доме книги, когда я почувствовал необыкновенную ясность сознания, я подумал: «Так ведь это и есть гипноз».

История 1-продолжение. Когда я проезжал в маршрутке сегодня мимо Дома книги, я подумал, насколько лучше там стало, потому что можно познакомиться с литературой, не ожидая, пока продавец даст тебе книгу, которая тебя интересует.

Структура рамочной метафоры.

Целесообразнее всего начинать с метафорической истории 1, ближе всего подходящей к первичному запросу клиента-семьи. Метафора может начинаться с протокола семейной метафоры.

Вторая по глубине метафора (история 2) приспособлена для доступа ко всем, или большей части, ресурсов, какие понадобятся в ходе сеанса. Здесь уместно применить протокол эмоциональных реакций или вызывания трансовых явлений (возрастная регрессия, способность представить себя со стороны, каталепсия, амнезия, и т.д.), данные которых прямо понадобятся в дальнейшем ходе сеанса для ассоциации с ресурсными переживаниями и для достижения терапевтических целей. История 2 – введенная для поиска и извлечения ресурсов может быть построена согласно протоколу эмоциональных реакций, в первой половине сеанса. Во второй фазе, когда история продолжается, она должна закончиться, после использования ресурсов, к которым клиент нашел доступ в первой фазе.

При изложении метафор можно добиться лучшего понимания и большего подсознательного вовлечения клиента в поиск и извлечение ресурсов, применяя косвенные внушения, предпосылки и терапевтические сюжеты.

Практическое правило: используйте самую погруженную часть метафоры для того протокола, который подействует на материал, наиболее угрожающий с сознательной позиции клиента.

---

Материал, находящийся на вершине (часть г. история 3), наиболее защищен от сознания клиента. Это наилучшее место для работы с той частью проблемы, которая воспринимается клиентом как самая угрожающая и вызывает у него защитные реакции. Именно это место рамочной структуры используется для разрешения подсознательного эмоционального конфликта с помощью рефрейминга, зрительно-кинестетической диссоциации, преодоление горя, повторного запечатления, или иных приемов. Кроме того, именно в этом месте консультант может действовать посредством самых прямых указаний.

Клиент всегда не уверен, к какому контексту должны относиться замечания б, в. и г. Клиент может не усмотреть никакой угрозы в предположении, что заключенная в них информация относится лично к нему.

В действительности, информация на вершине пирамиды (часть г.) часто ускользает от его сознания. Когда консультант внушает амнезию, это даже еще более вероятно, что материал, содержащийся в пункте г., может забыться клиентом. Амнезия создается контекстуальными сдвигами в конструкции, прерывающими сознательные механизмы ассоциации, и также облегчением при завершении истории 2 (часть в.) и истории 1 (часть б.). Более того, вследствие «преимущества последнего сообщения», есть тенденция терять сознательный доступ к материалу в середине ряда.

Пример.

В случае семейного насилия (неуравновешенных родителей, жестоко обращающихся с детьми), эта вершина может быть использована, чтобы помочь родителям делать то, что в ином случае было бы для них слишком угрожающим, а именно, позволить себе иметь близкие и нежные отношения с дочерью.

Схема использования протоколов в различных частях рамочной структуры.

Интеграция.

Столбец под названием «Интеграция» (включающий протоколы «близкие отношения», «представление о себе» и «семья») указывает наиболее подходящие моменты для того, чтобы помочь клиенту ассоциироваться (с новыми



ресурсами) в подходящем контексте. Это также самое подходящее время для клиента подсознательно интегрироваться с тем, чему он научился во время сеанса.

	Нач. ист. 1	Нач. ист. 2	История 3	Кон. ист. 2	Кон. ист. 1
<i>Протокол</i>	<i>Подстройка</i>	<i>Извлечение</i>	<i>Указания</i>	<i>Интеграция</i>	<i>Под. к буд.</i>
Понятия	. X .	. . .	. X .	. . .	. . .
Эмоции	. . .	. X .	. X .	. . .	. . .
Отношения	. X .	. X .	. . .	. X .	. . .
Представле- ние о себе	. X .	. . .	. . .	. X .	. X .
Семья	. X .	. . .	. . .	. X .	. X .
Дисциплина	. X .	. . .	. X .	. . .	. . .
Трансовые явления	. . .	. X .	. X .	. . .	. . .
Повторное запечатление	. . .	. . .	. X .	. . .	. . .
Рефрейминг	. . .	. . .	. X .	. . .	. . .

Рисунок 2 Схема использования протоколов в различных частях рамочной структуры [2].

Прием соединения двух протоколов в одной истории в рамочной структуре.

Для построения одной и той же метафоры можно использовать два протокола. Используя то же самое место действия и тех же самых героев можно связать между собой разные протоколы.

Например, в начале истории 2 главный герой находится в отношении, меняющем и производящем телесно-эмоциональные реакции (протокол эмоциональных реакций). Эта история откладывается, и на вершине конструкции полностью излагается другая история - 3 с другим протоколом, а потому и с другой целью. Когда же история 2 вновь продолжается, в ней можно использовать протокол близких отношений. Таким образом, оказывается, что

---

главный герой вашей истории учится вести себя по-новому, что соответствует терапевтическим целям. Ситуация, в которой главный герой пользуется новыми видами поведения, может при этом отличаться от изображенной в начале истории. В этом процессе история соответствует протоколу, выполняет поставленную им цель, а затем та же сюжетная линия соответствует другому протоколу и выполняет цель этого другого протокола.

Прием соединения двух протоколов в одной истории в рамочной структуре может быть применен дважды – в историях 1 и 2. Часть б. истории 1 можно использовать, чтобы сделать подстройку к будущему, так чтобы клиент продолжал развиваться самостоятельно, справляться с новыми ситуациями в будущем и его новые ресурсы (способы поведения, понятия и представления) были связаны с теми ситуациями в будущем, где они ему понадобятся.

Например, человек, жестоко обращавшийся с детьми и научившийся ласково вести себя со своей 16-летней дочерью, может представить, как он будет ласково и гордо держать в руках своих еще не родившихся внуков. И когда у его дочери в конце концов родится ребенок, то заранее прорепетированные эмоции и реакции вызовут у него ощущение успеха, вместо ощущения неудачи после «управления железной рукой». Этим требованиям отлично удовлетворяют протоколы улучшения представления о себе и изменения структуры семьи.

Заключение.

Хотя в определенных случаях можно планировать и выполнять всю структуру в течение одного многочасового сеанса, гораздо чаще требуется несколько сеансов, за период двух месяцев или более. В некоторых случаях терапия может продолжаться более года, в зависимости от ситуации.

Сеансы, с применением рамочных метафор, продолжаются большей частью от часа до полутора часов, в зависимости от того, какое обсуждение и какая обратная связь от результатов требуются в начале и в конце лечения.

Вдумчивое планирование терапии позволяет консультанту систематически помогать семье использовать свои ресурсы для экологичного изменения – изменение, которое может

---

распространяться на все аспекты жизни клиента-семьи. Интеграция изменений во всех областях жизни клиента-семьи, может поддержать, усилить и даже ускорить ход терапии.

Таким образом, технология НЛП «Рамочные метафоры в трансе», расширяет общеконсультативную компетентность семейного консультанта и позволяет усиливать его влияние на поведение семьи с целью устранения проблемы. Независимо от того, насколько рамочная метафорическая структура предлагает эффективный и логичный способ улучшения терапевтических результатов, уважение терапевта к клиенту-семье как к уникальному явлению больше всего влияет на результат.

#### Список литературы

##### а) основная

1. Дилтс Р. Изменение убеждений с помощью НЛП/Пер. с англ В.П. Чурсина. -- М.: Независимая фирма "Класс", 1997. -- 192 с. -- (Библиотека психологии и психотерапии). ISBN 5-86375-074-X (РФ) <https://psy.wikireading.ru/184939> дата обращения 23.05.2022)

2. Коннер Р. Рамочные метафоры в трансе (Семинар) – Томск- 1999. 50с. <http://www.koob.ru>

3. Стратегический подход к семейной психотерапии - Коннер Р.Ф., Ю.И. Зырова. М.И. Каленский. Ю.В. Дроздовский- [https://www.psyoffice.ru/2921-8-psychology-book\\_o138\\_4.html](https://www.psyoffice.ru/2921-8-psychology-book_o138_4.html)- дата обращения 26.05.2022.

##### б) дополнительная

4. Белова, Е. В. Методы НЛП и арт-терапии в работе психолога и менеджера: учебное пособие / Е. В. Белова, Е. В. Зинченко; Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. Таганрог: Южный федеральный университет, 2017. 99 с.: схем., табл. URL: по подписке. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492976> (дата обращения: 22.01.2023). Библиогр.: с. 92-96. ISBN 978-5-9275-2315-3. Текст: электронный.

5. Гируцкий, А. А. Нейролингвистика: пособие для студентов вузов: учебное пособие: [16+] / А. А. Гируцкий, И.

---

А. Гируцкий. Минск: Тетра Систе мс, 2010. 192 с.: табл., ил.  
URL: по подписке. URL:  
<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572344> (дата обращения: 22.01.2023). ISBN 978-985-536-029-3. Текст: электронный.

## Модуль 2

### Лекция 9. Технологии нейролингвистического программирования в семейном консультировании: «Эриксоновский подход в психотерапии» [по материалам Р. Коннера]

**Цель:** научить применять технологию нейролингвистического программирования «Эриксоновский подход в психотерапии» для диагностики и коррекции конкретной семейной проблемы.

**Результат освоения:** уметь применять технологии нейролингвистического программирования «Эриксоновский подход в психотерапии» для диагностики и коррекции конкретной семейной проблемы.

План.

1. Суть «Эриксоновского подхода в психотерапии».
2. Средства «Эриксоновского подхода в психотерапии».
3. Показания к использованию метода «Эриксоновского подхода в психотерапии» и его эффективность.

В технологии НЛП «Эриксоновский подход в психотерапии» 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 влиять на поведение семьи с целью устранения проблемы более тонко и более глубоко.

1. Суть «Эриксоновского подхода» в психотерапии.  
«Эриксоновский подход в психотерапии» — краткосрочная стратегическая технология обеспечения доступа к внутренним ресурсам человека, необходимым для

---

адаптивного разрешения имеющихся у него психологических проблем, основанная на скрытом, косвенном внушающем воздействии, обходящем сознательный контроль через прямые либо косвенные внушения, обращенные к эмоциям, бессознательному, живым впечатлениям (суггестивное воздействие), как в гипнотическом трансе, так и в бодрствующем состоянии.

Психотерапевтические интервенции выполняют роль «рычага», для запуска процесса системных изменений. Научившись справляться с симптомами, клиенты избавляются от ригидных психических установок.

Основная цель консультанта - коррекция дисфункциональных симптомов и/или дезадаптивного поведения семьи, обратившейся за помощью.

Средства: косвенные и открытые внушения, ассоциативные техники (истории, метафоры или задания, поиск приятных воспоминаний, работа с образами и символами), приёмы гипноанализа, парадоксальные техники, рефрейминг.

Эриксоновский гипноз — гибкая, недирективная, косвенная и разрешительная модель наведения и использования транса, основанная на активном межличностном взаимодействии консультанта и клиента.

Терапевтическое воздействие осуществляется в обычном, так и в трансовом состоянии через активизацию бессознательных механизмов.

«Эриксоновский подход» повышает восприимчивость к гипнозу и эффективность работы в трансе, позволяет избежать сопротивление, которое, возникает у субъекта при использовании директивных методов гипнотизации, прямых суггестий.

Основа метода:

1) бессознательная часть психики клиента, в принципе, готова работать в интересах клиента и искать пути к здоровью;

2) в бессознательном содержатся ресурсы, необходимые для решения любых человеческих проблем, и психотерапия позволяет получить к ним доступ.

---

Задача консультирования семьи - активизация и целенаправленное использование внутренних ресурсов необходимых для позитивных изменений в жизни семьи и обретение психологического комфорта.

Основные аспекты эффективного воздействия на клиента в эриксоновском подходе.

1.Обращение к клиенту через его систему ценностей.

2.Подчёркивание позитивного.

3.Использование косвенного воздействия. Причём объём косвенного воздействия прямо пропорционален сопротивлению клиента.

4.Конструирование будущих внушений и реакций шаг за шагом.

5.Использование алогичных замечаний и замешательства.

6.Активизация конструктивных эмоций через драматизм, юмор и неожиданность.

7. Использование амнезии.

8. Домашние (терапевтические) задания.

9.Использование социальных систем.

10.Ориентация на достижение лучшего будущего.

Отличительные признаки «эриксоновского подхода» и источники успеха.

1.Утилизация (использование)— готовность консультанта использовать абсолютно все, что происходит с клиентом и вокруг него во время консультативного процесса. Сопротивление клиента, по отношению к консультанту или лечению, может быть использовано для достижения психотерапевтических целей. Нужно не бороться с сопротивлением своих клиентов, а видеть в нём выражение их симптоматического поведения.

2. Депатологизация проблем семьи. Семейные проблемы понимают как следствие попыток людей адаптироваться к изменяющимся потребностям их семейной и социальной среды. Симптомы часто рассматриваются в качестве естественных механизмов структурирования семьи.

3. Многоуровневая коммуникация.

Эриксоновская модель консультирования предполагает широкое использование многоуровневой коммуникации. Словесная формулировка может содержать в себе множество

---

смыслов. Тогда на сознательном уровне обрабатывается лишь одно из возможных значений слова, а на бессознательном – все значения слова.

Анекдот – типичный пример использования двух уровней языка. Одно значение занимает сознание, а другое значение обрабатывается на бессознательном уровне и осознается с некоторым запозданием («доходит»). Разница в значениях и заставляет смеяться.

Для передачи нескольких смыслов одновременно используют метафоры, юмор и контекстуальные внушения. В последнем случае речь идет об интонационном выделении некоторых слов в предложении, которые бессознательно улавливаются клиентом и воспринимаются как вставленные команды.

Предложенные таким образом идеи могут быть приняты или отвергнуты, но в случае принятия они осознаются как свои собственные, а не навязанные извне.

Пример двухуровневой коммуникации в консультировании (семинар Р.Коннера).

Ситуация: Мать беспомощна (больна шизофренией). Сын отделяется от мамы. Он сильно встревожен возможными разрушительными последствиями своего шага.

Действия консультанта: Выслушать то, что он говорит (его возражения по поводу отделения от матери) и усилить это, повторив ему. Консультант говорил внешне серьезно, а внутри знал, что шутит.

Консультант: «...и вот ты приходишь на свидание в психиатрическую больницу и приносишь маме (показывает жестами) такой ма-а-аленький, тощенький, засохший бутерброд...»

Консультант «...или вот ты бросаешь мать (жестами демонстрирует падающее пластом тело и водружаемое сверху надгробье) ...и приходишь на кладбище...и там памятник...и надпись «Убита собственным сыном».

Клиент: (демонстрирует своей мимикой сразу два сильно выражаемых чувства: как будто он одновременно хочет изо всех сил разрыдаться и изо всех сил рассмеяться).

---

Результаты: Положительные. Сын отделился от матери и стал создавать собственную семью; старшая сестра, живущая в другом городе, забрала ее к себе.

Сообщение 1: Словесно вы сообщаете, что они не способны измениться.

Сообщение 2: С помощью тона голоса, выражения лица вы выражаете сочувствие, пожелание успеха, уверенность, что они справятся.

Здесь сообщение 2 является мета-сообщением по отношению к сообщению 1, так как совпадает с наиболее общими рамками происходящего процесса.

Структура консультации в эриксоновском походе.

1. Установление раппорта (подробно описан в лекции 7-8).

2. Введение в транс (подробно описано в лекции 7-8).

3. Внушение. Во время внушения с проговариванием новой информации с завуалированными метафорами, терапевт делает паузы, чтобы клиент-семья могла на подсознательном уровне усвоить новую информацию, сделать на её основе выводы (подробно описано в лекции 9).

Выход из транса. На этом этапе клиенту-семье даётся постгипнотическое внушение, которое проверяет закрепление информации во время транса. Проверка осуществляется путём провокации определённых эмоциональных состояний при проговаривании конкретных сценариев поведения.

2. Средства «Эриксоновского подхода в психотерапии».

Использование многоуровневой речи для усиления транса и внушения.

1. Диссоциативные высказывания (подробно описано в лекции 8).

Пример.

Случай, где Эриксон делает внушение клиенту, чтобы его руки поднялись. Он делает это в тот момент, когда клиент вдыхает.

«Если руки у вас лежат на бедрах, и вы делаете вдох, у вас возникает ощущение, будто ваши руки приподнимаются».

Эриксон обсуждает этот пример присоединения с Джоном Уиклендом.



---

Уикленд: «Я не уверен, то ли вы приняли отсутствие реакции за реакцию или, при едва заметной реакции, вы сказали: «она поднимается». Несколько раз, когда вы говорили это, я не мог определить, происходило что-нибудь или нет».

Эриксон: «Нечто и в самом деле происходило. Положите руку на бедро, сделайте глубокий вдох. Что произошло с вашей рукой?»

Уикленд: «Она поднимается!»

Эриксон: «Вы выбираете момент вдоха. И они не могут этого отрицать... Я решил позднее, что я выделю это особенно, используя каждый второй вдох, чтобы сказать «поднимается»».

Вывод: Эриксон подстраивает свои словесные внушения к тем переживаниям, которые, как ему уже известно заранее, будут у клиента.

2. Техника доступа- вопросы (подробно описано в лекции 8).

3. Наведение транса и внушения сочетают в себе и подстройку и ведение.

По мере наведения транса соотношение присоединения и ведения значительно меняется. Переход к ведению: не прямые указания.

«... и я думаю, заметили ли вы стул, на котором, как вы скоро обнаружите, вам будет удобно сидеть...»

«Мне интересно, понимаешь ли ты, что ты уже глубоко в трансе».

«... глубоко ли ты в трансе?»

«Мне интересно, знаешь ли ты, что ты уже в глубоком трансе...».

Чем больше разных вещей подразумевается, тем труднее для слушателя распутать все нюансы этого предложения и усомниться в одной из предпосылок.

«... и мне любопытно, когда ты начнешь осознавать, как многому твое подсознание уже научилось и что это неважно понять до конца, чтобы чувствовать себя удобно, продолжая расслабляться, по мере того, как другая сторона тебя достигает чего-то полезного и важного...»

---

Мощный прием, лингвистического моделирования – исключение.

«... И продолжая размышлять... на самом деле размышлять...»

Слушатель получает возможность (обычно бессознательно) вложить свой смысл, заполняя пропуски, где недостает информации.

Предложение:

«Я думаю, что это верно...» менее конкретно, чем «Я чувствую, что это верно...»

Если консультант говорит:

«Я хочу, чтобы ты узнавал...», то он использует очень неконкретный глагол, поскольку он не объясняет, как именно он хочет, чтобы вы узнавали или что именно вам, предлагается узнать.

Относительно неконкретные глаголы: размышлять, думать, знать, чувствовать, переживать, понимать, помнить, замечать, осознавать, делать, двигаться, изменить.

Прием «Чтение мыслей».

Высказывания можно отнести к чтению мыслей, когда в них один человек заявляет о своем знании мыслей другого человека, не уточняя, каким образом он получил эту информацию:

«... Я знаю, что вы размышляете...»;

«... наверное, вам любопытно...»;

«... вы можете заметить особое ощущение...».

Описание текущих ненаблюдаемых состояний в системе восприятия собеседника.

Ряд туманных и многозначных высказываний, которые для неподготовленного уха звучат очень конкретно:

«... И вы можете обратить внимание на особое ощущение...»

Метафора: «... Помидорный росток (селекционное ограничение). может почувствовать себя хорошо...» = «... Ты (клиент) можешь почувствовать себя хорошо...»

Многочисленные номинализации, связанные воедино (выделенные слова = доминанта):

«... И я знаю, что у тебя есть определенная «трудность» в жизни, которую тебе хотелось

---

бы привести к благополучному разрешению... и я не уверен в точности, какие личные «ресурсы» окажутся наиболее полезными в «разрешении» этой трудности, но я знаю, что твое «подсознание» способно лучше тебя найти в твоём личном» опыте» именно такой «ресурс»...».

Использование разговорных постулатов.

«... Не можете ли вы положить руки на колени?...»

«... Ты можешь расслабиться...»

«Я знал когда-то мужчину, который на самом деле умел чувствовать себя хорошо...»

«... Я не знаю, достаточно ли комфортно тебе...»

Псевдопрямая речь.

В этом речевом обороте вы обращаетесь с любым высказыванием к своему собеседнику так, как будто вы передаете в кавычках нечто, сказанное другим человеком, в другое время и в другом месте. Псевдопрямой речью можно воспользоваться, чтобы передать любое сообщение, не принимая на себя ответственность за него. Поскольку вы явно говорите о том, что сказал кто-то другой в другое время, ваш слушатель чаще всегоотреагирует на сообщение, хотя и не определит сознательно, на что он реагирует, и кто несет ответственность за это высказывание.

Например, Вы можете разговаривать с человеком об ученике Мильтона Эриксона, желавшем стать психотерапевтом: «Он слушал Эриксона и думал, что все хорошо понимает. Потом Эриксон повернулся к нему и сказал выразительно: «Ты на самом деле не разберешься во всем этом, пока не применишь на практике все эти приемы!»

Прием аналогового размечивания.

Аналоговое размечивание – это использование неязыковых средств общения для различения и сортировки языковой коммуникации на отдельные сообщения. Например, меняется тон голоса (аналоговая характеристика), произнося подчеркнутую часть предложения: «... знал мужчину, на самом деле понимавшего, как чувствовать себя хорошо...».

Отрицательное внушение.

---

Когда внушение предлагается в отрицательной форме, то обычно подсознание реагирует на положительную часть высказывания.

Примеры.

- «Не думай о свеженарезанных лимонах», нужно подумать о свежих лимонах, чтобы понять предложение.

- «Я не хочу, чтобы ты входил в транс слишком быстро».

- «И я не знаю, когда ты поймешь до конца, что тебе удобно сидеть на стуле, слушая звук моего голоса, и входить в глубокий транс настолько быстро, насколько этого хочет твое подсознание...». Здесь неясно, относится ли глагол поймешь ко всему предложению или только к его части, предшествующей союзу и. Если поймешь относится ко всему предложению, то все после поймешь считается истинным.

Многозначность по масштабу также можно использовать вместе с разговорными постулатами, как в следующем примере: «... я раздумываю, не можете ли вы устроиться поудобнее, сложив руки именно так, замечая куда устремлен ваш взгляд и то, как ваши веки начинают закрываться...». Здесь неясно, относится ли разговорный постулат «я раздумываю, не можете ли вы..» только к выражению устроиться поудобнее или ко всему, что идет дальше. Это дает возможность делать внушения косвенно, избегая сопротивления и давая больше свободы реагировать.

Построение терапевтической метафоры.

Метафора - косвенное сообщение в виде истории или образного выражения, использующего аналогию (подробно в лекции 8).

X – проблемное состояние, Z – желательное состояние,

Y – терапевтическая метафора, содержащая в себе описание процесса трансформации.

В построении терапевтической метафоры используется опыт клиента -семьи, их репрезентативная система, а также система ценностей.

Метафоры отождествления - это метафоры, в построении которых описывается ненаблюдаемое поведение главного героя (размышления, эмоции), содержащее описание более адаптивных копинг-стратегий. Бессознательное выделяет

---

наиболее общие процессуальные элементы этих историй, увязывая их с элементами сознательной проработки возможных решений проблемы.

После проведения серии терапевтических метафор используются паузы, во время которых консультант предоставляет бессознательному членов семьи по-новому переработать опыт, запустив процесс бессознательного поиска решения проблемы с учетом новой информации, использованной во время внушения.

Коммуникация в метафоре.

- Коммуникация как указательна, так и предписательна.

- Денотация (буквальное значение) и коннотация (отражает не сами предметы и явления, а определённое отношение к ним) присутствуют в каждой коммуникации.

- Коммуникация указательна в тех фактах, которые сообщаются.

- Предписательная часть коммуникации – скрытое сообщение: «Делай что-то...» побуждает к изменению.

- Контекст также является частью коммуникации, и его можно использовать в предписательной форме.

Пример. Обучение в ходе гипнотического наведения (М. Эриксон). Поверхностное указание — это история о том, как дети подходят к обучению письму:

"Когда вы впервые учились писать буквы алфавита, это было ужасно трудно. Вам ведь случалось писать "И" как "N" и "Р" как "Ъ"? А сколько изгибов имеется в "Ч" и "Ш"?"

В этой коммуникации из двух предложениях есть множество предписаний.

1. Полное предписание — «Входите в транс».

2. Другое! предписание: «Это задание (транс) будет сложным, но вы в конце концов можете выполнить его автоматически».

Клиента подводят к «замешательству», упоминая "И" как «N" и «Р" как "Ъ". Клиента побуждают вспомнить прошлое. Последнее предложение, изменяя прошлое время на настоящее, также предписывает Клиенту «быть поглощенным воспоминанием». Изменению способствуют не только слова или информация. Чаще всего изменение приходит, когда клиент реагирует на предписания

---

консультанта, услышав то, что консультант косвенно советует ему делать.

Исследование установки клиента-семьи по отношению к проблеме.

Именно в семье или в социальной среде возникают трудности в коммуникации, являющиеся источником невроза. Для диагностических целей важно расположить межличностное поведение в непрерывную последовательность от относительного доминирования до относительного подчинения и от относительного дружелюбия до относительной враждебности. Оценить, как члены семьи обычно относятся к другим людям: доминирующие или подчиняющиеся, дружелюбные или враждебные? Люди развивают стереотипные отношения с членами семьи и другими людьми, и это становится их привычной ролью во взаимоотношениях: например, контролирующей, самодовольной, помогающей, просящей и т.д. (подробно в лекции 8).

Затем необходимо оценить стадию развития семьи (подробно в лекции 8).

«Двойная связка».

Двойное послание, двойная связь (англ. double bind) — концепция, описывающая коммуникативную ситуацию, в которой субъект получает взаимно противоречащие указания, основанные на противоречии между требованиями, принадлежащими к различным уровням коммуникации. Пример такого предписания: «Приказываю тебе не выполнять моих приказов».

Двойная связка дает иллюзорную свободу выбора между двумя возможностями, ни одна из которых субъективно не желательна для клиента, но обе в действительности необходимы для его благополучия.

Двойное послание в контексте проблем повседневной коммуникации может касаться разницы между вербальными и невербальными сообщениями.

Сознательно - бессознательная двойная связка: «поскольку сознание (1) не может этого сделать,

---

бессознательное (2) должно это сделать на непроизвольном уровне».

Пример. Требуя идеомоторной реакции, такой как левитация руки, например, мы (1) просим клиента позволить своей руке подняться, но (2) испытать это как то, что рука сама поднимается непроизвольным образом. Требуя идеосенсорной реакции, мы можем (1) попросить пациента испытать галлюцинаторное ощущение тепла, но (2) обычно при этом подразумевается, что данный опыт находится вне обычного самоконтроля пациента. Поэтому клиенты должны позволить теплу развиваться на другом, более непроизвольном уровне.

У нас есть много способов сказать клиенту, что (1) что-то произойдет, но (2) вы не будете делать это с сознательным намерением, ваше бессознательное сделает это.

Двойные связки в форме вопроса.

Примеры.

«Какой транс Вы хотели бы испытать — легкий, средний или глубокий?»

Вы хотели бы войти в транс сидя или лежа?»

Вы хотели бы держать руки на бедрах или на ручках кресла, когда входите в транс?»

Какая рука у вас почувствует легкость первой, правая или левая?»

Или они обе одновременно почувствуют легкость?»

Какая рука, правая или левая, сначала шевельнется, двинется в сторону, поднимется вверх или надавит вниз?»

Вы начинаете чувствовать онемение сначала в пальцах или в тыльной стороне ладони? Какая часть вашего тела начинает испытывать наибольший комфорт (тепло, холод, тяжесть и т.д.)?»

Временная двойная связка.

Примеры.

«Вы хотите войти в транс сейчас или через несколько минут?»

Вы хотите входить в транс быстро или медленно?»

Будете ли вы готовы отказаться от этой привычки на этой неделе или на следующей?»

---

Пожалуйста, сообщите мне, когда это ощущение теплоты появится в вашей руке...

Эта анестезия наступает быстро или медленно?..».

«Хочешь ли ты идти спать без четверти восемь, или ровно в восемь?» Обычно принимается меньшее из двух зол. Любой выбор означает, что придется идти спать, что – как дети знают по долгому опыту – все равно неизбежно. У них есть ощущение свободного выбора, но их поведение предопределено.

Вопрос с двойной связкой очень полезен для “сопротивляющихся” клиентов, которым нужно использовать свое сознание, чтобы удерживать контроль в гипнотической ситуации.

Двойная связка и сопротивление.

Клиенты-семьи часто оказывают сопротивление и сколь угодно долго удерживают нужную консультанту информацию. Консультант настойчиво убеждает их не раскрывать эту информацию на этой неделе – даже настаивает, чтобы они удержали ее до конца следующей недели. Поскольку у них сильное субъективное желание сопротивляться, они не в состоянии правильно оценить уговоры консультанта: они не понимают, что это двойная связка, требующая от них одновременно сопротивляться и уступить.

Если их субъективное сопротивление достаточно сильно, то они могут воспользоваться преимуществом двойной связки, чтобы немедленно раскрыть вызывающий сопротивление материал. Тем самым, они одновременно достигают обеих целей: коммуникации и сопротивления. Клиенты редко распознают применяемую к ним двойную связку, но часто делают комментарии, как легко у них получается коммуникация, и как они справились со своим чувством сопротивления.

Пример использования метафоры с двойной связкой в трансе (из книги Р. Коннера)

«Поскольку родители дошли уже до полного отчаяния, они на все согласились. Я рассказал Джо, какие указания я дал его родителям, и они ему очень понравились. Потом я сказал ему:



---

«Знаешь, Джо, у твоего отца рост в 6 футов 1 дюйм, он здоровенный высокий мужчина. А ты всего лишь 12-летний мальчишка. А сколько весит твой отец? Двести двадцать фунтов, и он нисколько не жирен. Ну, а ты сколько вешишь? Сто семьдесят фунтов».

Джо не мог сообразить, к чему я все это говорю. Тогда я сказал:

«Не кажется ли тебе, что 12-летнему мальчику требуется черт знает сколько энергии, чтобы построить все это большое прекрасное сооружение? Подумай, какие у тебя мускулы. Какой у тебя рост, какая сила. Сколько тебе пришлось затратить энергии, чтобы соорудить все это в двенадцать коротких лет. Каким же ты будешь в возрасте своего отца? Будешь ли ты таким же человечком ростом в шесть футов два дюйма, весом в какие-то 220 фунтов, или ты будешь выше и тяжелее своего отца?»

Можно было заметить, как Джо шевелил мозгами во всех направлениях, пытаясь составить новое представление о себе в виде мужчины. А потом я сказал:

«Что касается твоей мокрой постели, то ведь эта привычка была у тебя очень долго, а сегодня у нас понедельник. Ты же не думаешь, что уже с завтрашнего вечера ты можешь перестать мочиться в постель, так что у тебя всегда будет сухая постель? Я в это не верю, и ты в это не веришь, и никто в здравом уме в это не верит. Ты не думаешь, что у тебя будет сухая постель, начиная со среды? Я в это не верю. И ты в это не веришь. И никто не поверит. На самом деле, я не надеюсь, что у тебя на этой неделе хоть раз будет сухая постель. С чего бы я на это надеялся? Ведь у тебя привычка, которая держится всю жизнь, так что я вовсе не думаю, что у тебя на этой неделе хоть раз будет сухая постель. Я думаю, что в эту неделю она будет мокрой каждую ночь, и ты так думаешь. Мы в этом согласны, но я еще кроме того думаю, что она будет мокрой еще и в следующий понедельник. Но, понимаешь, есть одна вещь, которую я в самом деле хотел бы знать, ужасно хотел бы знать – будет ли у тебя случайно сухая постель в среду, или это будет в четверг, так что тебе придется подождать до пятницы, чтобы утром это узнать?»

---

И вот, Джо меня слушал, и он не смотрел при этом на стены, на ковер, на потолок, на свет на моем столе, вообще ни на что. Слушая все эти новые вещи, о которых он раньше никогда не думал, он был в обычном повседневном трансе.

Джо не знал, что я накладывал на него двойную связку, потому что я вовсе не спрашивал его: «Будет ли у тебя сухая постель?»

На самом деле я его спрашивал: «В какую ночь?» Он находился в такой мысленной системе отсчета, что должен был узнать, в какую ночь у него будет сухая постель.

А затем я продолжал: «Ты придешь ко мне в следующую пятницу после обеда и скажешь мне, было это в среду или в четверг, потому что я не знаю, и ты тоже не знаешь. Твое подсознание этого не знает. Ты не знаешь этого задним умом, не знаешь и передним умом. Никто не знает. Нам придется подождать, мы узнаем это в пятницу после обеда».

Так что «мы» оба ждали, а в пятницу после обеда Джо пришел с сияющим видом и сказал мне самую замечательную вещь: «Доктор, вы ошиблись, это было не в среду и не в четверг, а в обе ночи, и в среду, и в четверг». «Я сказал: «Если у тебя две ночи подряд была сухая постель, это вовсе не значит, что у тебя теперь все время будет сухая постель. На следующей неделе кончается половина января, и, конечно, за вторую половину месяца ты не сможешь научиться все время иметь сухую постель; а февраль – очень короткий месяц». (Это вполне благовидный аргумент, потому что февраль и в самом деле короткий месяц). И дальше я продолжал: «Не знаю, будет ли у тебя все время сухая постель, начиная с 17 марта – это день святого Патрика – или это начнется с 1 апреля, в день, когда всех дурачат. Я не знаю. И ты тоже не знаешь, но есть кое-что, что ты должен знать, я хочу, чтобы ты это знал: когда это начнется, это не мое дело. Никогда, никогда, никогда мне до этого не будет дела». В самом деле, почему бы это было моим делом, с какого времени у него будет все время сухая постель?

«В действительности это было постгипнотическое внушение, которое останется с ним на всю жизнь. Это и есть двойная связка.

---

Вы применяете двойные связки как часть стратегий психотерапии. Вы излагаете новые представления и новые истолкования, связывая их некоторым неоспоримым образом с отдаленным будущим. Важно, чтобы психотерапевтические идеи и постгипнотические внушения излагались в связи с чем-то, что произойдет в будущем. Джо вырастет, станет большим, пойдет в колледж. Я никогда не говорил с ним о средней школе. Я сказал ему о колледже, то есть о далеком будущем, и о том, как он будет играть в футбольной команде. Я не хотел, чтобы он думал о мокрой постели. Я хотел, чтобы он думал о далеком будущем и о том, что он будет тогда делать, вместо того, чтобы думать: сегодня ночью я буду мочиться в постель».

Метод утилизации.

Определите ресурс (недоступные источники силы) клиента-семьи.

2) Проведите диагноз предпочтений семьи, т.е. то, что им нравится, а что — нет (это тоже может являться ресурсами).

3) Развивайте ресурс, используя предпочтения семьи.

4) Соедините развитый ресурс с проблемой прямым или косвенным способом, методом мелких шагов, завоевывая доверие, укрепляя раппорт и мотивацию и направляя реакции в течение всего процесса

5) Любое поведение, может быть принято и использовано в терапевтических целях.

6) Сопровождение. В основном, оно включает проверку эффективности воздействия. Одна техника заключается в том, чтобы семья испробовала свое новое поведение в помещении в присутствии терапевта. Другая состоит в том, чтобы установить сопровождающий контакт с семьей. Третья техника заключается в том, что семья практикуется в новом поведении в своем воображении. Сопровождение и внедрение могут иметь как микроскопический, так и макроскопический характер. Каждый шаг терапевтической последовательности может быть внедрен и проверен с тем, чтобы гарантировать реальную терапевтическую реакцию.

Парадоксальные предписания.

---

Парадоксальные вмешательства можно использовать в тех случаях, когда симптоматическое поведение семьи исполняет определенную роль и заранее понятно, что прямые инструкции не будут выполняться клиентом.

Парадоксальные сообщения только выглядят противоречивыми. Они содержат двойное послание: одно послание указывает на то, что им надо измениться, а второе — на то, что это будет не так уж хорошо. При этом оба послания передаются одновременно. Парадоксальные сообщения основаны на противодействии, поскольку есть надежда на то, что семья начнет сопротивляться той части сообщения, которая удерживает ее от изменения.

Этапы парадоксального вмешательства

I. Создать с семьей отношения, которые приведут к изменениям.

а) Указать и особо подчеркнуть, что это терапевтические отношения, так как Вы помните, что будете давать парадоксальное предписание.

б) В начале консультации важно сделать так, чтобы семья знала, что кабинет консультанта - это то место, где будут происходить терапевтические изменения. Консультант - абсолютный авторитет в данном случае. Его подход - самый современный, самый эффективный. Он единственный эффективный специалист в данной области.

Действия консультанта: «Поскольку это психотерапия, и у Вас есть определенные цели, моя задача - помочь Вам достичь этих целей, и в этой ситуации, которую я создаю, люди могут измениться.»

II. Четко определить проблему или симптом.

III. Четко определить цели парадоксального предписания. Как минимум - избавиться от симптома.

Придумать какую-нибудь причину для парадоксального предписания. Это не точное описание истинной причины. Это должно быть нечто, что подходит семье, как разумное объяснение значения предстоящих действий. Поэтому, если Вы предписываете ссору в семье, то причина должна быть такой, которую семья может осмыслить.

---

Действия консультанта: «Я должен изменить ситуацию, чтобы посмотреть в динамике, как это повлияет на отношения в целом».

Рефрейминг (frame; рамка).

Рефрейминг содержания.

Это прием, позволяющий изменить точку зрения, на основе изменения только комбинации элементов опыта, без добавления чего-либо «снаружи». Рефрейминг позволяет иначе интерпретировать ситуацию.

1.Рефрейминг смысла – называется другой вариант интерпретации события.

Пример. Однажды к известному психологу Вирджинии Сатир пришел мужчина, банкир, и привел свою дочь.

– «Она меня не слушается. Она упрямая, – заявил он.

Вирджиния немного поговорила с ним, после чего сказала:

– Вы ведь достигли всего сами? Вам не оставили наследства, у вас не было отца, который бы просто передал вам управление банком?

– Да! Я достиг всего сам! Я начал с нуля!

– И вы были настойчивы в достижении своей цели?

– О, да! Я трудился как вол.

– Так почему же вам не нравится то, что ваша дочь унаследовала ваши качества. Что она такая настойчивая?

– Да, действительно! Спасибо. Мы пошли»..

Эта история действительно произошла. И в ней не изменилась сама ситуация. Не изменилось поведение девочки. Просто ее поведению отец стал приписывать совершенно другое значение. Упрямство превратилось в настойчивость!»

Закон полярности: Правило 1.2.( см модуль1 лекция 3)  
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	Целеустремленно й	Амбициозной
Депрессивная	беспомощной	Эмоциональной, чувствительной

### Рефрейминг контекста.

Ограничивающее убеждение	Что (чего) это ограничивающее убеждение позволяет избежать человеку или достичь (в чем его скрытая выгода)?
«Я некрасивая» «Сильные переживания не для меня» «У меня ничего не получится»	Риска неудачи связанного с отношениями и творчеством
«Я ничего не стою, и, следовательно, меня всегда будет отвергать».	Избегание неприятных отношений, привлечение внимания.
Я плохая (мать. хозяйка...)» «Я не имею права» «Я ничего не могу изменить»	Ответственности

### Шестишаговый рефрейминг.

Решить проблему можно и поменяв отношение, и изменив поведение. Есть множество случаев, семья хочет изменить поведение, а не отношение.

---

### 1. Нежелательное поведение.

Определить поведение, которое вас не устраивает. Достаточно представить или почувствовать. После этого назовите его.

### 2. Контакт с субличностью.

Необходимо установить контакт с частью личности, ответственной за это поведение. Человек был и остается единым целым. Это просто удобная модель.

«Вы можете сказать:

– Я хотел бы пообщаться с частью личности, ответственной за поведение 'X'. Для этого нам необходимо определить сигналы 'Да' и 'Нет'. Это может быть изменение дыхания, подрагивание век, движение пальцев, головы или ноги. Итак, как будет 'Да'?... А как будет 'Нет'?...».

Сначала установить канал связи с бессознательным в целом, а потом попросить передать его части, ответственной за поведение 'X'. Можно общаться с частью через сознание Клиента. Тогда он сам ищет внутри себя признаки сигнала, а потом сообщает вам (желательно, чтобы Консультант мог откалибровать их до того, как об этом ему сообщит Клиент).

Задайте вопрос: Согласна ли часть, отвечающая за поведение 'X', чтобы ее называли 'В'? Тут есть небольшая манипуляция. Вне зависимости от того, что вам эта часть ответит, она с вами общается! Если она не хочет, чтобы ее называли 'В', предложите ей любое другое имя.

### 3. Намерение субличности.

Намерение (которое всегда положительно) – можно представить и в виде образа, и в виде ощущения.

«Уважаемая часть 'В'. Я понимаю, что то, что вы делаете для Клиента, очень важно и необходимо. Я вас благодарю за то, что вы согласились пообщаться с нами. Но нам бы хотелось узнать, в чем, собственно, состоит ваша функция, ваше намерение».

После того, как вы выяснили намерение субличности, вы задаете следующий очень важный вопрос:

– Приемлемо ли это намерение для всей личности?

### 4. Новое поведение.

Создание новых вариантов поведения. У каждого человека есть Творческая Часть, это именно та часть,

---

которая способна придумать что-то новое. Вот именно эта часть и способна придумывать новые варианты поведения. А задача части 'В' – просто выбирать из них те, которые более эффективны, чем 'Х'.

«Уважаемая Творческая Часть. Я прошу вас прямо сейчас помочь нам придумать новые, более эффективные, варианты поведения вместо 'Х'?

Уважаемые части, которые заинтересованы в поведении 'Х'. Я понимаю, что ваши функции чрезвычайно важны и полезны для Клиента. И я благодарю вас за общение с нами. И хочу сразу предупредить, что никакие решения без вашего согласия приниматься не будут.

После того, как эти вопросы урегулированы, задание:

– Я предлагаю части 'В' отправится к 'Творческой' части и сообщить ей свое намерение. Творческая часть начинает придумывать самые различные варианты поведения, при помощи которого можно реализовать намерение части 'В'. Часть 'В' же может выбрать из них те, которые более эффективны, чем 'Х'. После каждого подходящего варианта поведения просьба к части 'В' выдавать сигнал 'Да'. Всего необходимо найти как минимум три новых варианта поведения, более эффективных чем 'Х'.»

#### 5. Экологическая проверка

Самый важный момент – определить, не могут ли повредить каким-то образом эти новые варианты поведения члену семьи и семье в целом:

– Есть ли какие-то части личности, которые возражают против трех новых вариантов поведения?

Если таких частей нет (то есть никаких сигналов нет, или часть 'В' выдает сигнал 'Нет'), то вы идете на следующий шаг. Если же такие части (часть) есть, то вы возвращаетесь на предыдущий шаг и отправляете их всем скопом к 'Творческой' части искать более приемлемые варианты поведения:

– Пусть все части, имеющие что-либо против этих трех новых вариантов поведения, сообщат свои намерения Творческой Части, а она начнет создавать новые варианты поведения вместо 'Х', удовлетворяющие как намерения части 'В', так и всех этих частей. Часть 'В' выберет те три,



---

которые будут более эффективны, чем 'X'. После выбора каждого варианта поведения просьба сообщать "Да".

Потом вы опять делаете экологическую проверку:

- 1 уровень: Есть ли какие-то части личности, которые возражают против этих трех новых выбранных вариантов поведения?

-2 уровень: Есть ли какие-то члены семьи, которые возражают против этих трех новых выбранных вариантов поведения?

Если таких нет, то вы идете дальше, а если такие есть – то опять возвращаетесь на предыдущий шаг и повторяете поиск новых вариантов поведения, но уже с участием всех. Процесс согласования завершается только тогда, когда согласны все субличности на уровне каждого члена семьи и все члены семьи на уровне семьи.

б. Ответственность.

- Согласна ли часть «В» взять ответственность использовать три новых варианта поведения вместо X, учитывая, что они более эффективны? Если нет, то можно предложить ей "взять ответственность попробовать в течении месяца (недели, трех месяцев) использовать эти новые варианты поведения вместо 'X'".

Метод тяжелого испытания.

Задача консультанта: дать семье задание, соответствующее еесимптому, причем более суровое, чем сам симптом.

Требование к терапевтическому испытанию:

- Это должно быть что-то, что человек может сделать и против чего не имеет права возразить.

- Оно должно быть таким, чтобы консультант легко мог сказать: "Это не нарушает ваши моральные принципы, и вы можете это выполнить".

- Оно не должно причинять вреда ни самой семье, ни окружающим.

- Оно должно причинять такое же, если не большее, неудобство, как и симптом (по принципу - наказание должно соответствовать преступлению).

- Испытание должно приносить пользу данной семье. Полезные вещи всегда тяжело делать.

---

- Четко сформулированное испытание.

Консультант во время беседы определяет симптомы и требует, чтобы каждый раз, когда семья с ними сталкивается, она подвергала себя испытанию, четко и ясно сформулированному. От семьи требуется 100% доверие консультанту и желание избавиться от симптома. Часто консультант даже не объясняет семье выбор испытания, а просто определяет, чем полезным семье следует заниматься. Сначала создается терапевтическая процедура (испытание), а затем она встраивается ее в повседневную жизнь семьи таким образом, чтобы воздействие продолжалось и без консультирования. Когда применяется метод четко сформулированного испытания, заданием может быть все, что семья сама определяет, как полезное для себя.

Пример. Типичный выбор - физические упражнения. Консультант определяет количество упражнений и дает семье задание выполнять их каждый раз, когда проявляется симптом. Наибольший эффект вызывает задание выполнять эти упражнения посреди ночи. То есть семья идет спать, ставя будильник на три часа ночи, а затем вынуждена просыпаться и выполнять упражнения. После этого они снова ложатся спать, и наутро вся процедура выглядит как сон или, скорее, как кошмарный сон. Нагрузка должна быть достаточно тяжелой, чтобы на следующий день в мышцах ощущалась натруженность.

Обобщённое представление о работе в эриксоновском подходе

1. Вводная беседа с клиентом-семьей:

- Разъясняется роль бессознательного.

- Выявляются привычные формы транса во время различных монотоний (например, во время езды в поезде метро). Подчеркивается, что транс является обычным феноменом, возникающим при сильном сосредоточении на чем-либо, безопасность транса, что состояния транса естественны и способность к вхождению в транс может быть приобретена в процессе научения.

- Разъясняется роль сотрудничества в процессе работы. Последовательно проясняются и опровергаются страхи, связанные с утратой контроля и возможностью

---

формирования зависимости, характерные для личностей с высоким контролем экспрессии и эмоциональных проявлений.

- Уточняется характер проблемы клиента, присущие ей модальности переживания опыта, что затем используется во время процедуры наведения и для построения терапевтической метафоры.

2. По окончании вводной беседы (стыковочного сценария):

- консультант фиксирует позу и взгляд того члена семьи, который инициировал консультацию и садится немного сбоку от него, чтобы расфокусированным взором иметь возможность следить за невербальными проявлениями,

- консультант дает установку на пассивность сознания: «Вы будете просто слушать меня, вам необязательно прислушиваться к тому, что я говорю, или стремиться вызвать какие-либо переживания, они возникнут сами, если вы будете внимательны к проявлениям своего подсознательного разума». Семья, слушая консультанта, включается в процесс автоматически

3. Стадия собственно наведения, во время которой консультант использует утилизационный подход – присоединившись к позе и дыханию того члена семьи, который инициировал консультацию, он описывает возникающие минимальные невербальные проявления транса (глубокое дыхание, тяжесть и подрагивание век, покраснение лица, желание еще большего расслабления), возникающие феномены внешнего мира (звуки, запахи и т. д.) и использует так называемые связывания, где одна часть высказывания представляет собой реальный и проверяемый опыт, а другая является внушением трансового опыта, возможного, но непроверяемого. Консультант строит высказывания таким образом, чтобы семья была в некоторой степени вынуждена соглашаться с ними. С этой целью используются шаблоны неопределенной речи, в частности трюизмы – утверждения, бесспорные вследствие своей банальности и многозначительности (например – «у каждого человека иногда появляется желание расслабиться и помечтать о чем-то приятном»). Уже в процедуре наведения

---

используется техника диссоциации сознательных и бессознательных процессов, во время которой консультант поочередно утилизирует возникающие проявления сознательных процессов (внешнего восприятия, мышления, рефлексии) и поддерживает развивающиеся трансовые феномены (изменения восприятия тела и времени, спонтанные автоматические движения пальцев и кистей рук). На определенной глубине транса уменьшается концептуальная жесткость мышления, оживляются идеодинамические процессы и становится возможным использование терапевтических метафор (собственно терапевтических внушений). В построении терапевтической метафоры используется опыт, репрезентативная система, а также система ценностей того члена семьи, который инициировал консультацию и всей его семьи.

3. Показания к использованию метода «Эриксоновского подхода в психотерапии» и его эффективность.

Метод может использоваться в психологическом консультировании, психокоррекции и психотерапии.

Показания к применению делятся на две группы:

- клинические: невротические, связанные со стрессом и соматоформные расстройства, психогенные и смешанные сексуальные дисфункции, зависимости от психоактивных веществ, расстройства личности (например, тревожное, ананкастное), психосоматические заболевания;

- консультативные: проблемы семейных отношений, включая со-зависимости, переживание вины, утраты; низкая самооценка, мотивация к деятельности, повышение креативности, стресс-менеджмент и т. п.

Эриксоновский подход относится к поддерживающим видам психотерапии, поэтому он не ориентирован на выяснение скрытых мотивов или глубокие изменения личностных характеристик и эмоционального реагирования. Метод прагматично сфокусирован на преодолении актуальных жизненных проблем семьи, включая коррекцию их дисфункционального поведения и устранение болезненной симптоматики. Это предполагает, что терапия носит краткосрочный характер (10 - 12 сессий). При ее адекватном применении по некоторым оценкам (Ж. Беккио,

---

Г. Ластик, Э. Росси), терапевтический эффект регистрируется, по меньшей мере, в 70 % случаев. Как и любой другой краткосрочный подход, он может быть использован вновь, если семья впоследствии обращаются к психотерапевту для работы над другими проблемами.

Противопоказания к применению.

Эриксоновская гипнотерапия относительно противопоказана при острых психотических расстройствах, а также в случае наличия параноидальных тенденций, абсолютно противопоказана при наличии параноидной формы шизофрении.

Таким образом, технология НЛП «Эриксоновский подход в психотерапии» позволяет, семейному консультанту достаточно и быстро глубоко менять поведение семьи с целью устранения проблемы. Это влияние продолжается в течении многих лет после проведения консультирования. Поэтому ему необходимо постоянно проводить рефлекссию своих целей и своего влияния на семью, для того чтобы всегда оставаться в рамках профессиональной реальности консультирования

Список литературы.

а) основная

1. Дилтс Р. Изменение убеждений с помощью НЛП/Пер. с англ. В.П. Чурсина. -- М.: Независимая фирма "Класс", 1997. -- 192 с. -- (Библиотека психологии и психотерапии). ISBN 5-86375-074-X (РФ) <https://psy.wikireading.ru/184939> дата обращения 23.05.2022)

2. Коннер Р. Рамочные метафоры в трансе (Семинар) – Томск- 1999. 50с. <http://www.koob.ru>

3. Стратегический подход к семейной психотерапии - Коннер Р.Ф., Ю.И. Зырова. М.И. Каленский. Ю.В. Дроздовский- [https://www.psyoffice.ru/2921-8-psychology-book\\_o138\\_4.html](https://www.psyoffice.ru/2921-8-psychology-book_o138_4.html)- дата обращения 26.05.2022.

б) дополнительная

4. Белова, Е. В. Методы НЛП и арт-терапии в работе психолога и менеджера: учебное пособие / Е. В. Белова, Е. В. Зинченко; Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. Таганрог: Южный федеральный

---

университет, 2017. 99 с.: схем., табл. URL: по подписке. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492976> (дата обращения: 22.01.2023). Библиогр.: с. 92-96. ISBN 978-5-9275-2315-3. Текст: электронный.

5. Гируцкий, А. А. Нейролингвистика: пособие для студентов вузов: учебное пособие: [16+] / А. А. Гируцкий, И. А. Гируцкий. Минск: Тетра Системс, 2010. 192 с.: табл., ил. URL: по подписке. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572344> (дата обращения: 22.01.2023). ISBN 978-985-536-029-3. Текст: электронный.

## Модуль 2

### Лекция 9. Технологии нейролингвистического программирования в семейном консультировании: «Эриксоновский подход в психотерапии» [по материалам Р. Коннера]

**Цель:** научить применять технологию нейролингвистического программирования «Эриксоновский подход в психотерапии» для диагностики и коррекции конкретной семейной проблемы.

**Результат освоения:** уметь применять технологии нейролингвистического программирования «Эриксоновский подход в психотерапии» для диагностики и коррекции конкретной семейной проблемы.

План.

4. Суть «Эриксоновского подхода в психотерапии».
5. Средства «Эриксоновского подхода в психотерапии».
6. Показания к использованию метода «Эриксоновского подхода в психотерапии» и его эффективность.

В технологии НЛП «Эриксоновский подход в психотерапии» 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 влиять на поведение семьи с целью устранения проблемы более тонко и более глубоко.

2. Суть «Эриксоновского подхода» в психотерапии.

«Эриксоновский подход в психотерапии» — краткосрочная стратегическая технология обеспечения доступа к внутренним ресурсам человека, необходимым для адаптивного разрешения имеющихся у него психологических проблем, основанная на скрытом, косвенном внушающем воздействии, обходящем сознательный контроль через прямые либо косвенные внушения, обращенные к эмоциям, бессознательному, живым впечатлениям (суггестивное воздействие), как в гипнотическом трансе, так и в бодрствующем состоянии.

Психотерапевтические интервенции выполняют роль «рычага», для запуска процесса системных изменений. Научившись справляться с симптомами, клиенты избавляются от ригидных психических установок.

Основная цель консультанта - коррекция дисфункциональных симптомов и/или дезадаптивного поведения семьи, обратившейся за помощью.

Средства: косвенные и открытые внушения, ассоциативные техники (истории, метафоры или задания, поиск приятных воспоминаний, работа с образами и символами), приёмы гипноанализа, парадоксальные техники, рефрейминг.

Эриксоновский гипноз — гибкая, недирективная, косвенная и разрешительная модель наведения и использования транса, основанная на активном межличностном взаимодействии консультанта и клиента.

Терапевтическое воздействие осуществляется в обычном, так и в трансовом состоянии через активизацию бессознательных механизмов.

«Эриксоновский подход» повышает восприимчивость к гипнозу и эффективность работы в трансе, позволяет избежать сопротивление, которое, возникает у субъекта при использовании директивных методов гипнотизации, прямых суггестий.

Основа метода:

---

1) бессознательная часть психики клиента, в принципе, готова работать в интересах клиента и искать пути к здоровью;

2) в бессознательном содержатся ресурсы, необходимые для решения любых человеческих проблем, и психотерапия позволяет получить к ним доступ.

Задача консультирования семьи - активизация и целенаправленное использование внутренних ресурсов необходимых для позитивных изменений в жизни семьи и обретение психологического комфорта.

Основные аспекты эффективного воздействия на клиента в эриксоновском подходе.

1.Обращение к клиенту через его систему ценностей.

2.Подчёркивание позитивного.

3.Использование косвенного воздействия. Причём объём косвенного воздействия прямо пропорционален сопротивлению клиента.

4.Конструирование будущих внушений и реакций шаг за шагом.

5.Использование алогичных замечаний и замешательства.

6.Активизация конструктивных эмоций через драматизм, юмор и неожиданность.

7. Использование амнезии.

8. Домашние (терапевтические) задания.

9.Использование социальных систем.

10.Ориентация на достижение лучшего будущего.

Отличительные признаки «эриксоновского подхода» и источники успеха.

1.Утилизация (использование)— готовность консультанта использовать абсолютно все, что происходит с клиентом и вокруг него во время консультативного процесса. Сопротивление клиента, по отношению к консультанту или лечению, может быть использовано для достижения психотерапевтических целей. Нужно не бороться с сопротивлением своих клиентов, а видеть в нём выражение их симптоматического поведения.

2. Депатологизация проблем семьи. Семейные проблемы понимают как следствие попыток людей адаптироваться к изменяющимся потребностям их семейной и социальной



---

среды. Симптомы часто рассматриваются в качестве естественных механизмов структурирования семьи.

### 3. Многоуровневая коммуникация.

Эриксоновская модель консультирования предполагает широкое использование многоуровневой коммуникации. Словесная формулировка может содержать в себе множество смыслов. Тогда на сознательном уровне обрабатывается лишь одно из возможных значений слова, а на бессознательном – все значения слова.

Анекдот – типичный пример использования двух уровней языка. Одно значение занимает сознание, а другое значение обрабатывается на бессознательном уровне и осознается с некоторым запозданием («доходит»). Разница в значениях и заставляет смеяться.

Для передачи нескольких смыслов одновременно используют метафоры, юмор и контекстуальные внушения. В последнем случае речь идет об интонационном выделении некоторых слов в предложении, которые бессознательно улавливаются клиентом и воспринимаются как вставленные команды.

Предложенные таким образом идеи могут быть приняты или отвергнуты, но в случае принятия они осознаются как свои собственные, а не навязанные извне.

Пример двухуровневой коммуникации в консультировании (семинар Р.Коннера).

Ситуация: Мать беспомощна (больна шизофренией). Сын отделяется от мамы. Он сильно встревожен возможными разрушительными последствиями своего шага.

Действия консультанта: Выслушать то, что он говорит (его возражения по поводу отделения от матери) и усилить это, повторив ему. Консультант говорил внешне серьезно, а внутри знал, что шутит.

Консультант: «...и вот ты приходишь на свидание в психиатрическую больницу и приносишь маме (показывает жестами) такой ма-а-аленький, тощенький, засохший бутерброд...»

Консультант «...или вот ты бросаешь мать (жестами демонстрирует падающее пластом тело и водружаемое

---

сверху надгробье) ...и приходишь на кладбище...и там памятник...и надпись «Убита собственным сыном».

Клиент: (демонстрирует своей мимикой сразу два сильно выражаемых чувства: как будто он одновременно хочет из всех сил разрыдаться и из всех сил рассмеяться).

Результаты: Положительные. Сын отделился от матери и стал создавать собственную семью; старшая сестра, живущая в другом городе, забрала ее к себе.

Сообщение 1: Словесно вы сообщаете, что они не способны измениться.

Сообщение 2: С помощью тона голоса, выражения лица вы выражаете сочувствие, пожелание успеха, уверенность, что они справятся.

Здесь сообщение 2 является мета-сообщением по отношению к сообщению 1, так как совпадает с наиболее общими рамками происходящего процесса.

Структура консультации в эриксоновском походе.

1. Установление раппорта (подробно описан в лекции 7-8).

2. Введение в транс (подробно описано в лекции 7-8).

3. Внушение. Во время внушения с проговариванием новой информации с завуалированными метафорами, терапевт делает паузы, чтобы клиент-семья могла на подсознательном уровне усвоить новую информацию, сделать на её основе выводы (подробно описано в лекции 9).

Выход из транса. На этом этапе клиенту-семье даётся постгипнотическое внушение, которое проверяет закрепление информации во время транса. Проверка осуществляется путём провокации определённых эмоциональных состояний при проговаривании конкретных сценариев поведения.

2. Средства «Эриксоновского подхода в психотерапии».

Использование многоуровневой речи для усиления транса и внушения.

1. Диссоциативные высказывания (подробно описано в лекции 8).

Пример.

Случай, где Эриксон делает внушение клиенту, чтобы его руки поднялись. Он делает это в тот момент, когда клиент вдыхает.

---

«Если руки у вас лежат на бедрах, и вы делаете вдох, у вас возникает ощущение, будто ваши руки приподнимаются».

Эриксон обсуждает этот пример присоединения с Джоном Уиклендом.

Уикленд: «Я не уверен, то ли вы приняли отсутствие реакции за реакцию или, при едва заметной реакции, вы сказали: «она поднимается». Несколько раз, когда вы говорили это, я не мог определить, происходило что-нибудь или нет».

Эриксон: «Нечто и в самом деле происходило. Положите руку на бедро, сделайте глубокий вдох. Что произошло с вашей рукой?»

Уикленд: «Она поднимается!»

Эриксон: «Вы выбираете момент вдоха. И они не могут этого отрицать... Я решил позднее, что я выделю это особенно, используя каждый второй вдох, чтобы сказать «поднимается»».

Вывод: Эриксон подстраивает свои словесные внушения к тем переживаниям, которые, как ему уже известно заранее, будут у клиента.

2. Техника доступа- вопросы (подробно описано в лекции 8).

3. Наведение транса и внушения сочетают в себе и подстройку и ведение.

По мере наведения транса соотношение присоединения и ведения значительно меняется. Переход к ведению: непрямые указания.

«... и я думаю, заметили ли вы стул, на котором, как вы скоро обнаружите, вам будет удобно сидеть...»

«Мне интересно, понимаешь ли ты, что ты уже глубоко в трансе».

«... глубоко ли ты в трансе?»

«Мне интересно, знаешь ли ты, что ты уже в глубоком трансе...».

Чем больше разных вещей подразумевается, тем труднее для слушателя распутать все нюансы этого предложения и усомниться в одной из предпосылок.

«... и мне любопытно, когда ты начнешь осознавать, как многому твое подсознание уже научилось и что это неважно

---

понять до конца, чтобы чувствовать себя удобно, продолжая расслабляться, по мере того, как другая сторона тебя достигает чего-то полезного и важного...»

Мощный прием, лингвистического моделирования – исключение.

«... И продолжая размышлять... на самом деле размышлять...»

Слушатель получает возможность (обычно бессознательно) вложить свой смысл, заполняя пропуски, где недостает информации.

Предложение:

«Я думаю, что это верно...» менее конкретно, чем «Я чувствую, что это верно...»

Если консультант говорит:

«Я хочу, чтобы ты узнавал...», то он использует очень неконкретный глагол, поскольку он не объясняет, как именно он хочет, чтобы вы узнавали или что именно вам, предлагается узнать.

Относительно неконкретные глаголы: размышлять, думать, знать, чувствовать, переживать, понимать, помнить, замечать, осознавать, делать, двигаться, изменить.

Прием «Чтение мыслей».

Высказывания можно отнести к чтению мыслей, когда в них один человек заявляет о своем знании мыслей другого человека, не уточняя, каким образом он получил эту информацию:

«... Я знаю, что вы размышляете...»;

«... наверное, вам любопытно...»;

«... вы можете заметить особое ощущение...».

Описание текущих ненаблюдаемых состояний в системе восприятия собеседника.

Ряд туманных и многозначных высказываний, которые для неподготовленного уха звучат очень конкретно:

«... И вы можете обратить внимание на особое ощущение...»

Метафора: «... Помидорный росток (селекционное ограничение). может почувствовать себя хорошо...» = «... Ты (клиент) можешь почувствовать себя хорошо...»

---

Многочисленные номинализации, связанные воедино (выделенные слова = доминанта):

«... И я знаю, что у тебя есть определенная «трудность» в жизни, которую тебе хотелось бы привести к благополучному разрешению... и я не уверен в точности, какие личные «ресурсы» окажутся наиболее полезными в «разрешении» этой трудности, но я знаю, что твое «подсознание» способно лучше тебя найти в твоём личном» опыте» именно такой «ресурс»...».

Использование разговорных постулатов.

«... Не можете ли вы положить руки на колени?...»

«... Ты можешь расслабиться...»

«Я знал когда-то мужчину, который на самом деле умел чувствовать себя хорошо...»

«... Я не знаю, достаточно ли комфортно тебе...»

Псевдопрямая речь.

В этом речевом обороте вы обращаетесь с любым высказыванием к своему собеседнику так, как будто вы передаете в кавычках нечто, сказанное другим человеком, в другое время и в другом месте. Псевдопрямой речью можно воспользоваться, чтобы передать любое сообщение, не принимая на себя ответственность за него. Поскольку вы явно говорите о том, что сказал кто-то другой в другое время, ваш слушатель чаще всего отреагирует на сообщение, хотя и не определит сознательно, на что он реагирует, и кто несет ответственность за это высказывание.

Например, Вы можете разговаривать с человеком об ученике Мильтона Эриксона, желавшем стать психотерапевтом: «Он слушал Эриксона и думал, что все хорошо понимает. Потом Эриксон повернулся к нему и сказал выразительно: «Ты на самом деле не разберешься во всем этом, пока не применишь на практике все эти приемы!»

Прием аналогового размечивания.

Аналоговое размечивание – это использование неязыковых средств общения для различения и сортировки языковой коммуникации на отдельные сообщения. Например, меняется тон голоса (аналоговая характеристика), произнося подчеркнутую часть предложения: «... знал

---

мужчину, на самом деле понимавшего, как чувствовать себя хорошо...».

Отрицательное внушение.

Когда внушение предлагается в отрицательной форме, то обычно подсознание реагирует на положительную часть высказывания.

Примеры.

- «Не думай о свеженарезанных лимонах», нужно подумать о свежих лимонах, чтобы понять предложение.

- «Я не хочу, чтобы ты входил в транс слишком быстро».

- «И я не знаю, когда ты поймешь до конца, что тебе удобно сидеть на стуле, слушая звук моего голоса, и входить в глубокий транс настолько быстро, насколько этого хочет твое подсознание...». Здесь неясно, относится ли глагол поймешь ко всему предложению или только к его части, предшествующей союзу и. Если поймешь относится ко всему предложению, то все после поймешь считается истинным.

Многозначность по масштабу также можно использовать вместе с разговорными постулатами, как в следующем примере: «... я раздумываю, не можете ли вы устроиться поудобнее, сложив руки именно так, замечая куда устремлен ваш взгляд и то, как ваши веки начинают закрываться...». Здесь неясно, относится ли разговорный постулат «я раздумываю, не можете ли вы..» только к выражению устроиться поудобнее или ко всему, что идет дальше. Это дает возможность делать внушения косвенно, избегая сопротивления и давая больше свободы реагировать.

Построение терапевтической метафоры.

Метафора - косвенное сообщение в виде истории или образного выражения, использующего аналогию (подробно в лекции 8).

X – проблемное состояние, Z – желательное состояние,

Y – терапевтическая метафора, содержащая в себе описание процесса трансформации.

В построении терапевтической метафоры используется опыт клиента -семьи, их репрезентативная система, а также система ценностей.

---

Метафоры отождествления - это метафоры, в построении которых описывается ненаблюдаемое поведение главного героя (размышления, эмоции), содержащее описание более адаптивных копинг-стратегий. Бессознательное выделяет наиболее общие процессуальные элементы этих историй, увязывая их с элементами сознательной проработки возможных решений проблемы.

После проведения серии терапевтических метафор используются паузы, во время которых консультант предоставляет бессознательному членов семьи по-новому переработать опыт, запустив процесс бессознательного поиска решения проблемы с учетом новой информации, использованной во время внушения.

Коммуникация в метафоре.

- Коммуникация как указательна, так и предписательна.

- Денотация (буквальное значение) и коннотация (отражает не сами предметы и явления, а определенное отношение к ним) присутствуют в каждой коммуникации.

- Коммуникация указательна в тех фактах, которые сообщаются.

- Предписательная часть коммуникации – скрытое сообщение: «Делай что-то...» побуждает к изменению.

- Контекст также является частью коммуникации, и его можно использовать в предписательной форме.

Пример. Обучение в ходе гипнотического наведения (М. Эриксон). Поверхностное указание — это история о том, как дети подходят к обучению письму:

"Когда вы впервые учились писать буквы алфавита, это было ужасно трудно. Вам ведь случалось писать "И" как "N" и "P" как "Ь"? А сколько изгибов имеется в "Ч" и "Ш"?"

В этой коммуникации из двух предложений есть множество предписаний.

3. Полное предписание — «Входите в транс».

4. Другое! предписание: «Это задание (транс) будет сложным, но вы в конце концов можете выполнить его автоматически».

Клиента подводят к «замешательству», упоминая "И" как «N" и «P" как "Ь". Клиента побуждают вспомнить прошлое. Последнее предложение, изменяя прошлое время на

---

настоящее, также предписывает Клиенту «быть поглощенным воспоминанием». Изменению способствуют не только слова или информация. Чаще всего изменение приходит, когда клиент реагирует на предписания консультанта, услышав то, что консультант косвенно советует ему делать.

Исследование установки клиента-семьи по отношению к проблеме.

Именно в семье или в социальной среде возникают трудности в коммуникации, являющиеся источником невроза. Для диагностических целей важно расположить межличностное поведение в непрерывную последовательность от относительного доминирования до относительного подчинения и от относительного дружелюбия до относительной враждебности. Оценить, как члены семьи обычно относятся к другим людям: доминирующие или подчиняющиеся, дружелюбные или враждебные? Люди развивают стереотипные отношения с членами семьи и другими людьми, и это становится их привычной ролью во взаимоотношениях: например, контролирующей, самодовольной, помогающей, просящей и т.д. (подробно в лекции 8).

Затем необходимо оценить стадию развития семьи (подробно в лекции 8).

«Двойная связка».

Двойное послание, двойная связь (англ. double bind) — концепция, описывающая коммуникативную ситуацию, в которой субъект получает взаимно противоречащие указания, основанные на противоречии между требованиями, принадлежащими к различным уровням коммуникации. Пример такого предписания: «Приказываю тебе не выполнять моих приказов».

Двойная связка дает иллюзорную свободу выбора между двумя возможностями, ни одна из которых субъективно не желательна для клиента, но обе в действительности необходимы для его благополучия.



---

Двойное послание в контексте проблем повседневной коммуникации может касаться разницы между вербальными и невербальными сообщениями.

Сознательно - бессознательная двойная связка: «поскольку сознание (1) не может этого сделать, бессознательное (2) должно это сделать на произвольном уровне».

Пример. Требуя идеомоторной реакции, такой как левитация руки, например, мы (1) просим клиента позволить своей руке подняться, но (2) испытать это как то, что рука сама поднимается произвольным образом. Требуя идеосенсорной реакции, мы можем (1) попросить пациента испытать галлюцинаторное ощущение тепла, но (2) обычно при этом подразумевается, что данный опыт находится вне обычного самоконтроля пациента. Поэтому клиенты должны позволить теплу развиваться на другом, более произвольном уровне.

У нас есть много способов сказать клиенту, что (1) что-то произойдет, но (2) вы не будете делать это с сознательным намерением, ваше бессознательное сделает это.

Двойные связки в форме вопроса.

Примеры.

«Какой транс Вы хотели бы испытать — легкий, средний или глубокий?»

Вы хотели бы войти в транс сидя или лежа?

Вы хотели бы держать руки на бедрах или на ручках кресла, когда входите в транс?

Какая рука у вас почувствует легкость первой, правая или левая?

Или они обе одновременно почувствуют легкость?

Какая рука, правая или левая, сначала шевельнется, двинется в сторону, поднимется вверх или надавит вниз?

Вы начинаете чувствовать онемение сначала в пальцах или в тыльной стороне ладони? Какая часть вашего тела начинает испытывать наибольший комфорт (тепло, холод, тяжесть и т.д.)?»

Временная двойная связка.

Примеры.

---

«Вы хотите войти в транс сейчас или через несколько минут?

Вы хотите входить в транс быстро или медленно?

Будете ли вы готовы отказаться от этой привычки на этой неделе или на следующей?

Пожалуйста, сообщите мне, когда это ощущение теплоты появится в вашей руке...

Эта анестезия наступает быстро или медленно?..».

«Хочешь ли ты идти спать без четверти восемь, или ровно в восемь?» Обычно принимается меньшее из двух зол. Любой выбор означает, что придется идти спать, что – как дети знают по долгому опыту – все равно неизбежно. У них есть ощущение свободного выбора, но их поведение предопределено.

Вопрос с двойной связкой очень полезен для “сопротивляющихся” клиентов, которым нужно использовать свое сознание, чтобы удерживать контроль в гипнотической ситуации.

Двойная связка и сопротивление.

Клиенты-семьи часто оказывают сопротивление и сколь угодно долго удерживают нужную консультанту информацию. Консультант настойчиво убеждает их не раскрывать эту информацию на этой неделе – даже настаивает, чтобы они удержали ее до конца следующей недели. Поскольку у них сильное субъективное желание сопротивляться, они не в состоянии правильно оценить уговоры консультанта: они не понимают, что это двойная связка, требующая от них одновременно сопротивляться и уступить.

Если их субъективное сопротивление достаточно сильно, то они могут воспользоваться преимуществом двойной связки, чтобы немедленно раскрыть вызывающий сопротивление материал. Тем самым, они одновременно достигают обеих целей: коммуникации и сопротивления. Клиенты редко распознают применяемую к ним двойную связку, но часто делают комментарии, как легко у них получается коммуникация, и как они справились со своим чувством сопротивления.

---

Пример использования метафоры с двойной связкой в трансе (из книги Р. Коннера)

«Поскольку родители дошли уже до полного отчаяния, они на все согласились. Я рассказал Джо, какие указания я дал его родителям, и они ему очень понравились. Потом я сказал ему:

«Знаешь, Джо, у твоего отца рост в 6 футов 1 дюйм, он здоровенный высокий мужчина. А ты всего лишь 12-летний мальчишка. А сколько весит твой отец? Двести двадцать фунтов, и он нисколько не жирен. Ну, а ты сколько вешишь? Сто семьдесят фунтов».

Джо не мог сообразить, к чему я все это говорю. Тогда я сказал:

«Не кажется ли тебе, что 12-летнему мальчику требуется черт знает сколько энергии, чтобы построить все это большое прекрасное сооружение? Подумай, какие у тебя мускулы. Какой у тебя рост, какая сила. Сколько тебе пришлось затратить энергии, чтобы соорудить все это в двенадцать коротких лет. Каким же ты будешь в возрасте своего отца? Будешь ли ты таким же человечком ростом в шесть футов два дюйма, весом в какие-то 220 фунтов, или ты будешь выше и тяжелее своего отца?»

Можно было заметить, как Джо шевелил мозгами во всех направлениях, пытаясь составить новое представление о себе в виде мужчины. А потом я сказал:

«Что касается твоей мокрой постели, то ведь эта привычка была у тебя очень долго, а сегодня у нас понедельник. Ты же не думаешь, что уже с завтрашнего вечера ты можешь перестать мочиться в постель, так что у тебя всегда будет сухая постель? Я в это не верю, и ты в это не веришь, и никто в здравом уме в это не верит. Ты не думаешь, что у тебя будет сухая постель, начиная со среды? Я в это не верю. И ты в это не веришь. И никто не поверит. На самом деле, я не надеюсь, что у тебя на этой неделе хоть раз будет сухая постель. С чего бы я на это надеялся? Ведь у тебя привычка, которая держится всю жизнь, так что я вовсе не думаю, что у тебя на этой неделе хоть раз будет сухая постель. Я думаю, что в эту неделю она будет мокрой каждую ночь, и ты так думаешь. Мы в этом согласны, но я еще кроме того думаю,

---

что она будет мокрой еще и в следующий понедельник. Но, понимаешь, есть одна вещь, которую я в самом деле хотел бы знать, ужасно хотел бы знать – будет ли у тебя случайно сухая постель в среду, или это будет в четверг, так что тебе придется подождать до пятницы, чтобы утром это узнать?»

И вот, Джо меня слушал, и он не смотрел при этом на стены, на ковер, на потолок, на свет на моем столе, вообще ни на что. Слушая все эти новые вещи, о которых он раньше никогда не думал, он был в обычном повседневном трансе.

Джо не знал, что я накладывал на него двойную связку, потому что я вовсе не спрашивал его: «Будет ли у тебя сухая постель?»

На самом деле я его спрашивал: «В какую ночь?» Он находился в такой мысленной системе отсчета, что должен был узнать, в какую ночь у него будет сухая постель.

А затем я продолжал: «Ты придешь ко мне в следующую пятницу после обеда и скажешь мне, было это в среду или в четверг, потому что я не знаю, и ты тоже не знаешь. Твое подсознание этого не знает. Ты не знаешь этого задним умом, не знаешь и передним умом. Никто не знает. Нам придется подождать, мы узнаем это в пятницу после обеда».

Так что «мы» оба ждали, а в пятницу после обеда Джо пришел с сияющим видом и сказал мне самую замечательную вещь: «Доктор, вы ошиблись, это было не в среду и не в четверг, а в обе ночи, и в среду, и в четверг». «Я сказал: «Если у тебя две ночи подряд была сухая постель, это вовсе не значит, что у тебя теперь все время будет сухая постель. На следующей неделе кончается половина января, и, конечно, за вторую половину месяца ты не сможешь научиться все время иметь сухую постель; а февраль – очень короткий месяц». (Это вполне благовидный аргумент, потому что февраль и в самом деле короткий месяц). И дальше я продолжал: «Не знаю, будет ли у тебя все время сухая постель, начиная с 17 марта – это день святого Патрика – или это начнется с 1 апреля, в день, когда всех дурачат. Я не знаю. И ты тоже не знаешь, но есть кое-что, что ты должен знать, я хочу, чтобы ты это знал: когда это начнется, это не мое дело. Никогда, никогда, никогда мне до этого не

---

будет дела». В самом деле, почему бы это было моим делом, с какого времени у него будет все время сухая постель?

«В действительности это было постгипнотическое внушение, которое останется с ним на всю жизнь. Это и есть двойная связка.

Вы применяете двойные связки как часть стратегий психотерапии. Вы излагаете новые представления и новые истолкования, связывая их некоторым неоспоримым образом с отдаленным будущим. Важно, чтобы психотерапевтические идеи и постгипнотические внушения излагались в связи с чем-то, что произойдет в будущем. Джо вырастет, станет большим, пойдет в колледж. Я никогда не говорил с ним о средней школе. Я сказал ему о колледже, то есть о далеком будущем, и о том, как он будет играть в футбольной команде. Я не хотел, чтобы он думал о мокрой постели. Я хотел, чтобы он думал о далеком будущем и о том, что он будет тогда делать, вместо того, чтобы думать: сегодня ночью я буду мочиться в постель».

Метод утилизации.

Определите ресурс (недоступные источники силы) клиента-семьи.

2) Проведите диагноз предпочтений семьи, т.е. то, что им нравится, а что — нет (это тоже может являться ресурсами).

3) Развивайте ресурс, используя предпочтения семьи.

4) Соедините развитый ресурс с проблемой прямым или косвенным способом, методом мелких шагов, завоевывая доверие, укрепляя раппорт и мотивацию и направляя реакции в течение всего процесса

5) Любое поведение, может быть принято и использовано в терапевтических целях.

6) Сопровождение. В основном, оно включает проверку эффективности воздействия. Одна техника заключается в том, чтобы семья испробовала свое новое поведение в помещении в присутствии терапевта. Другая состоит в том, чтобы установить сопровождающий контакт с семьей. Третья техника заключается в том, что семья практикуется в новом поведении в своем воображении. Сопровождение и внедрение могут иметь как микроскопический, так и

---

макроскопический характер. Каждый шаг терапевтической последовательности может быть внедрен и проверен с тем, чтобы гарантировать реальную терапевтическую реакцию.

Парадоксальные предписания.

Парадоксальные вмешательства можно использовать в тех случаях, когда симптоматическое поведение семьи исполняет определенную роль и заранее понятно, что прямые инструкции не будут выполняться клиентом.

Парадоксальные сообщения только выглядят противоречивыми. Они содержат двойное послание: одно послание указывает на то, что им надо измениться, а второе — на то, что это будет не так уж хорошо. При этом оба послания передаются одновременно. Парадоксальные сообщения основаны на противодействии, поскольку есть надежда на то, что семья начнет сопротивляться той части сообщения, которая удерживает ее от изменения.

Этапы парадоксального вмешательства

I. Создать с семьей отношения, которые приведут к изменениям.

а) Указать и особо подчеркнуть, что это терапевтические отношения, так как Вы помните, что будете давать парадоксальное предписание.

б) В начале консультации важно сделать так, чтобы семья знала, что кабинет консультанта - это то место, где будут происходить терапевтические изменения. Консультант - абсолютный авторитет в данном случае. Его подход - самый современный, самый эффективный. Он единственный эффективный специалист в данной области.

Действия консультанта: «Поскольку это психотерапия, и у Вас есть определенные цели, моя задача - помочь Вам достичь этих целей, и в этой ситуации, которую я создаю, люди могут измениться.»

II. Четко определить проблему или симптом.

III. Четко определить цели парадоксального предписания. Как минимум - избавиться от симптома.

Придумать какую-нибудь причину для парадоксального предписания. Это не точное описание истинной причины. Это должно быть нечто, что подходит семье, как разумное объяснение значения предстоящих действий. Поэтому, если

---

Вы предписываете ссору в семье, то причина должна быть такой, которую семья может осмыслить.

Действия консультанта: «Я должен изменить ситуацию, чтобы посмотреть в динамике, как это повлияет на отношения в целом».

Рефрейминг (frame; рамка).

Рефрейминг содержания.

Это прием, позволяющий изменить точку зрения, на основе изменения только комбинации элементов опыта, без добавления чего-либо «снаружи». Рефрейминг позволяет иначе интерпретировать ситуацию.

1. Рефрейминг смысла – называется другой вариант интерпретации события.

Пример. Однажды к известному психологу Вирджинии Сатир пришел мужчина, банкир, и привел свою дочь.

– «Она меня не слушается. Она упрямая, – заявил он.

Вирджиния немного поговорила с ним, после чего сказала:

– Вы ведь достигли всего сами? Вам не оставили наследства, у вас не было отца, который бы просто передал вам управление банком?

– Да! Я достиг всего сам! Я начал с нуля!

– И вы были настойчивы в достижении своей цели?

– О, да! Я трудился как вол.

– Так почему же вам не нравится то, что ваша дочь унаследовала ваши качества. Что она такая настойчивая?

– Да, действительно! Спасибо. Мы пошли»..

Эта история действительно произошла. И в ней не изменилась сама ситуация. Не изменилось поведение девочки. Просто ее поведению отец стал приписывать совершенно другое значение. Упрямство превратилось в настойчивость!»

Закон полярности: Правило 1.2.( см модуль1 лекция 3)  
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

### Рефрейминг контекста.

Ограничивающее убеждение	Что (чего) это ограничивающее убеждение позволяет избежать человеку или достичь (в чем его скрытая выгода)?
«Я некрасивая» «Сильные переживания не для меня» «У меня ничего не получится»	Риска неудачи связанного с отношениями и творчеством
«Я ничего не стою, и, следовательно, меня всегда будет отвергать».	Избегание неприятных отношений, привлечение внимания.
Я плохая (мать. хозяйка...)» «Я не имею права» «Я ничего не могу изменить»	Ответственности

### Шестишаговый рефрейминг.



---

Решить проблему можно и поменяв отношение, и изменив поведение. Есть множество случаев, семья хочет изменить поведение, а не отношение.

### 1. Нежелательное поведение.

Определить поведение, которое вас не устраивает. Достаточно представить или почувствовать. После этого назовите его.

### 2. Контакт с субличностью.

Необходимо установить контакт с частью личности, ответственной за это поведение. Человек был и остается единым целым. Это просто удобная модель.

«Вы можете сказать:

– Я хотел бы пообщаться с частью личности, ответственной за поведение 'X'. Для этого нам необходимо определить сигналы 'Да' и 'Нет'. Это может быть изменение дыхания, подрагивание век, движение пальцев, головы или ноги. Итак, как будет 'Да'?... А как будет 'Нет'?...».

Сначала установить канал связи с бессознательным в целом, а потом попросить передать его части, ответственной за поведение 'X'. Можно общаться с частью через сознание Клиента. Тогда он сам ищет внутри себя признаки сигнала, а потом сообщает вам (желательно, чтобы Консультант мог откалибровать их до того, как об этом ему сообщит Клиент).

Задайте вопрос: Согласна ли часть, отвечающая за поведение 'X', чтобы ее называли 'В'? Тут есть небольшая манипуляция. Вне зависимости от того, что вам эта часть ответит, она с вами общается! Если она не хочет, чтобы ее называли 'В', предложите ей любое другое имя.

### 3. Намерение субличности.

Намерение (которое всегда положительно) – можно представить и в виде образа, и в виде ощущения.

«Уважаемая часть 'В'. Я понимаю, что то, что вы делаете для Клиента, очень важно и необходимо. Я вас благодарю за то, что вы согласились пообщаться с нами. Но нам бы хотелось узнать, в чем, собственно, состоит ваша функция, ваше намерение».

После того, как вы выяснили намерение субличности, вы задаете следующий очень важный вопрос:

– Приемлемо ли это намерение для всей личности?

---

#### 4. Новое поведение.

Создание новых вариантов поведения. У каждого человека есть Творческая Часть, это именно та часть, которая способна придумать что-то новое. Вот именно эта часть и способна придумывать новые варианты поведения. А задача части 'В' – просто выбирать из них те, которые более эффективны, чем 'Х'.

«Уважаемая Творческая Часть. Я прошу вас прямо сейчас помочь нам придумать новые, более эффективные, варианты поведения вместо 'Х'?»

Уважаемые части, которые заинтересованы в поведении 'Х'. Я понимаю, что ваши функции чрезвычайно важны и полезны для Клиента. И я благодарю вас за общение с нами. И хочу сразу предупредить, что никакие решения без вашего согласия приниматься не будут.

После того, как эти вопросы урегулированы, задание:

– Я предлагаю части 'В' отправится к 'Творческой' части и сообщить ей свое намерение. Творческая часть начинает придумывать самые различные варианты поведения, при помощи которого можно реализовать намерение части 'В'. Часть 'В' же может выбрать из них те, которые более эффективны, чем 'Х'. После каждого подходящего варианта поведения просьба к части 'В' выдавать сигнал 'Да'. Всего необходимо найти как минимум три новых варианта поведения, более эффективных чем 'Х'.»

#### 5. Экологическая проверка

Самый важный момент – определить, не могут ли повредить каким-то образом эти новые варианты поведения члену семьи и семье в целом:

– Есть ли какие-то части личности, которые возражают против трех новых вариантов поведения?

Если таких частей нет (то есть никаких сигналов нет, или часть 'В' выдает сигнал 'Нет'), то вы идете на следующий шаг. Если же такие части (часть) есть, то вы возвращаетесь на предыдущий шаг и отправляете их всем скопом к 'Творческой' части искать более приемлемые варианты поведения:

– Пусть все части, имеющие что-либо против этих трех новых вариантов поведения, сообщат свои намерения

---

Творческой Части, а она начнет создавать новые варианты поведения вместо 'X', удовлетворяющие как намерению части 'B', так и всех этих частей. Часть 'B' выберет те три, которые будут более эффективны, чем 'X'. После выбора каждого варианта поведения просьба сообщать "Да".

Потом вы опять делаете экологическую проверку:

– 1 уровень: Есть ли какие-то части личности, которые возражают против этих трех новых выбранных вариантов поведения?

– 2 уровень: Есть ли какие-то члены семьи, которые возражают против этих трех новых выбранных вариантов поведения?

Если таких нет, то вы идете дальше, а если такие есть – то опять возвращаетесь на предыдущий шаг и повторяете поиск новых вариантов поведения, но уже с участием всех. Процесс согласования завершается только тогда, когда согласны все субличности на уровне каждого члена семьи и все члены семьи на уровне семьи.

6. Ответственность.

– Согласна ли часть «B» взять ответственность использовать три новых варианта поведения вместо X, учитывая, что они более эффективны? Если нет, то можно предложить ей "взять ответственность попробовать в течении месяца (недели, трех месяцев) использовать эти новые варианты поведения вместо 'X'".

Метод тяжелого испытания.

Задача консультанта: дать семье задание, соответствующее еесимптому, причем более суровое, чем сам симптом.

Требование к терапевтическому испытанию:

- Это должно быть что-то, что человек может сделать и против чего не имеет права возразить.

- Оно должно быть таким, чтобы консультант легко мог сказать: "Это не нарушает ваши моральные принципы, и вы можете это выполнить".

- Оно не должно причинять вреда ни самой семье, ни окружающим.

---

- Оно должно причинять такое же, если не большее, неудобство, как и симптом (по принципу - наказание должно соответствовать преступлению).

- Испытание должно приносить пользу данной семье. Полезные вещи всегда тяжело делать.

- Четко сформулированное испытание.

Консультант во время беседы определяет симптомы и требует, чтобы каждый раз, когда семья с ними сталкивается, она подвергала себя испытанию, четко и ясно сформулированному. От семьи требуется 100% доверие консультанту и желание избавиться от симптома. Часто консультант даже не объясняет семье выбор испытания, а просто определяет, чем полезным семье следует заниматься. Сначала создается терапевтическая процедура (испытание), а затем она встраивается ее в повседневную жизнь семьи таким образом, чтобы воздействие продолжалось и без консультирования. Когда применяется метод четко сформулированного испытания, заданием может быть все, что семья сама определяет, как полезное для себя.

Пример. Типичный выбор - физические упражнения. Консультант определяет количество упражнений и дает семье задание выполнять их каждый раз, когда проявляется симптом. Наибольший эффект вызывает задание выполнять эти упражнения посреди ночи. То есть семья идет спать, ставя будильник на три часа ночи, а затем вынуждена просыпаться и выполнять упражнения. После этого они снова ложатся спать, и наутро вся процедура выглядит как сон или, скорее, как кошмарный сон. Нагрузка должна быть достаточно тяжелой, чтобы на следующий день в мышцах ощущалась натруженность.

Обобщённое представление о работе в эриксоновском подходе

1. Вводная беседа с клиентом-семьей:

- Разъясняется роль бессознательного.

- Выявляются привычные формы транса во время различных монотоний (например, во время езды в поезде метро). Подчеркивается, что транс является обычным феноменом, возникающим при сильном сосредоточении на чем-либо, безопасность транса, что состояния транса

---

естественны и способность к вхождению в транс может быть приобретена в процессе научения.

- Разъясняется роль сотрудничества в процессе работы. Последовательно проясняются и опровергаются страхи, связанные с утратой контроля и возможностью формирования зависимости, характерные для личностей с высоким контролем экспрессии и эмоциональных проявлений.

- Уточняется характер проблемы клиента, присущие ей модальности переживания опыта, что затем используется во время процедуры наведения и для построения терапевтической метафоры.

2. По окончании вводной беседы (стыковочного сценария):

- консультант фиксирует позу и взгляд того члена семьи, который инициировал консультацию и садится немного сбоку от него, чтобы расфокусированным взглядом иметь возможность следить за невербальными проявлениями,

- консультант дает установку на пассивность сознания: «Вы будете просто слушать меня, вам необязательно прислушиваться к тому, что я говорю, или стремиться вызвать какие-либо переживания, они возникнут сами, если вы будете внимательны к проявлениям своего подсознательного разума». Семья, слушая консультанта, включается в процесс автоматически

3. Стадия собственно наведения, во время которой консультант использует утилизационный подход – присоединившись к позе и дыханию того члена семьи, который инициировал консультацию, он описывает возникающие минимальные невербальные проявления трансa (глубокое дыхание, тяжесть и подрагивание век, покраснение лица, желание еще большего расслабления), возникающие феномены внешнего мира (звуки, запахи и т. д.) и использует так называемые связывания, где одна часть высказывания представляет собой реальный и проверяемый опыт, а другая является внушением трансового опыта, возможного, но непроверяемого. Консультант строит высказывания таким образом, чтобы семья была в некоторой степени вынуждена соглашаться с ними. С этой целью

---

используются шаблоны неопределенной речи, в частности трюизмы – утверждения, бесспорные вследствие своей банальности и многозначительности (например – «у каждого человека иногда появляется желание расслабиться и помечтать о чем-то приятном»). Уже в процедуре наведения используется техника диссоциации сознательных и бессознательных процессов, во время которой консультант поочередно утилизирует возникающие проявления сознательных процессов (внешнего восприятия, мышления, рефлексии) и поддерживает развивающиеся трансовые феномены (изменения восприятия тела и времени, спонтанные автоматические движения пальцев и кистей рук). На определенной глубине транса уменьшается концептуальная жесткость мышления, оживляются идеодинамические процессы и становится возможным использование терапевтических метафор (собственно терапевтических внушений). В построении терапевтической метафоры используется опыт, репрезентативная система, а также система ценностей того члена семьи, который инициировал консультацию и всей его семьи.

3. Показания к использованию метода «Эриксоновского подхода в психотерапии» и его эффективность.

Метод может использоваться в психологическом консультировании, психокоррекции и психотерапии.

Показания к применению делятся на две группы:

- клинические: невротические, связанные со стрессом и соматоформные расстройства, психогенные и смешанные сексуальные дисфункции, зависимости от психоактивных веществ, расстройства личности (например, тревожное, ананкастное), психосоматические заболевания;

- консультативные: проблемы семейных отношений, включая со-зависимости, переживание вины, утраты; низкая самооценка, мотивация к деятельности, повышение креативности, стресс-менеджмент и т. п.

Эриксоновский подход относится к поддерживающим видам психотерапии, поэтому он не ориентирован на выяснение скрытых мотивов или глубокие изменения личностных характеристик и эмоционального реагирования. Метод прагматично сфокусирован на преодолении

---

актуальных жизненных проблем семьи, включая коррекцию их дисфункционального поведения и устранение болезненной симптоматики. Это предполагает, что терапия носит краткосрочный характер (10 - 12 сессий). При ее адекватном применении по некоторым оценкам (Ж. Беккио, Г. Ластик, Э. Росси), терапевтический эффект регистрируется, по меньшей мере, в 70 % случаев. Как и любой другой краткосрочный подход, он может быть использован вновь, если семья впоследствии обращаются к психотерапевту для работы над другими проблемами.

Противопоказания к применению.

Эриксоновская гипнотерапия относительно противопоказана при острых психотических расстройствах, а также в случае наличия параноидальных тенденций, абсолютно противопоказана при наличии параноидной формы шизофрении.

Таким образом, технология НЛП «Эриксоновский подход в психотерапии» позволяет, семейному консультанту достаточно и быстро глубоко менять поведение семьи с целью устранения проблемы. Это влияние продолжается в течении многих лет после проведения консультирования. Поэтому ему необходимо постоянно проводить рефлекссию своих целей и своего влияния на семью, для того чтобы всегда оставаться в рамках профессиональной реальности консультирования

Список литературы.

а) основная

1. Дилтс Р. Изменение убеждений с помощью НЛП/Пер. с англ. В.П. Чурсина. -- М.: Независимая фирма "Класс", 1997. -- 192 с. -- (Библиотека психологии и психотерапии). ISBN 5-86375-074-X (РФ) <https://psy.wikireading.ru/184939> дата обращения 23.05.2022)

2. Коннер Р. Рамочные метафоры в трансе (Семинар) – Томск- 1999. 50с. <http://www.koob.ru>

3. Стратегический подход к семейной психотерапии - Коннер Р.Ф., Ю.И. Зырова. М.И. Каленский. Ю.В. Дроздовский- [https://www.psyoffice.ru/2921-8-psychology-book\\_o138\\_4.html](https://www.psyoffice.ru/2921-8-psychology-book_o138_4.html)- дата обращения 26.05.2022.

---

б) дополнительная

4.Белова, Е. В. Методы НЛП и арт-терапии в работе психолога и менеджера: учебное пособие / Е. В. Белова, Е. В. Зинченко; Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. Таганрог: Южный федеральный университет, 2017. 99 с.: схем., табл. URL: по подписке. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492976> (дата обращения: 22.01.2023). Библиогр.: с. 92-96. ISBN 978-5-9275-2315-3. Текст: электронный.

5.Гируцкий, А. А. Нейролингвистика: пособие для студентов вузов: учебное пособие: [16+] / А. А. Гируцкий, И. А. Гируцкий. Минск: Тетра Системс, 2010. 192 с.: табл., ил. URL: по подписке. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572344> (дата обращения: 22.01.2023). ISBN 978-985-536-029-3. Текст: электронный.

## Модуль 2

### «Технологии семейного консультирования».

#### Лекция 6. Сказкотерапия в семейном консультировании.

**Цель:** научить применять сказкотерапию для диагностики и коррекции конкретной семейной проблемы и моделирования наиболее эффективного пути развития семьи.

**Результат освоения:** уметь применять сказкотерапию для диагностики и коррекции конкретной семейной проблемы и моделирования наиболее эффективного пути развития семьи.

#### План.

1. Сказкотерапия в практической психологии: общие представления о сказкотерапии.

2. Методические особенности психологической работы со сказками: использования сказок для диагностики и психокоррекции семейных проблем в семейном консультировании.



---

3. Применение универсальных моделей развития в сказкотерапии.

4. Использование сказки в психотерапии семьи.

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.

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, представленные в этой лекции, 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...).

Основопологающим 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.

1. Сказкотерапия в практической психологии: общие представления о сказкотерапии.

О сути миропостроения повествовали все древние мистерии, сказания, мифы и легенды, но архетипическая информация, заключенная в них, всегда воздействовала на бессознательного человека. Эти таинственные знания всегда имели ключ – универсальный знаковый код, в виде системы закономерностей, действующих в жизни. Человеку же всегда было важно осознать, понять эту информацию и управлять

---

своей жизнью на основе этих знаний. Мыслители всех времен и народов извечно стремились объединить многоликие мистерии, религии, культы, сказания в единую и универсальную науку о миропостроении. Но как передать эти знания? Знаковый универсализм был зашифрован во всем наследии прошлого, в том числе и в сказках, мифах и легендах. Таким путем знаковый универсализм подготавливал сознания людей к вхождению в них нового миропонимания.

Что такое сказка? Это зашифрованное знание о жизни. Любая сказка символически описывает внутренний процесс, и только потом переносится на внешние события или отношения с другими людьми. Герои сказки трактуются как разные составляющие одной личности, отношения между которыми приводят к трансформации и личностному росту. Долгая жизнь этих сюжетов объясняется тем, что в них в символическом виде отражаются основные психологические проблемы людей — наши архетипические внутренние конфликты. Они затрагивают семейные отношения (например, соперничество между братьями и сестрами) и проблемы личного характера (выход из детского зависимого положения, самоутверждение, осознание своих достоинств, переживание Эдипова комплекса).

Почему же знание зашифровано в сказках, мифах, и легендах?

Известно, что у людей изначально преобладает «правополушарный» тип мышления. Следовательно, наиболее полно и многогранно важная для их развития и социализации информация может и должна быть передана через яркие образы, которые в зависимости от этапа развития человека открывают все новую информацию. Именно поэтому сказочные и мифологические истории являются лучшим способом передачи человеку знаний о Мире.

Что же зашифровано в сказках, мифах, и легендах?

В бессознательном человека формируется своеобразный «банк» жизненных ситуаций. То есть набор знаний о динамике внутренних процессов, способов взаимоотношений между людьми, возможностях самореализации, устройстве Мира и пр. Если сказочные и

---

мифологические истории не подвергаются рефлексии, а просто читаются или рассказываются, этот «банк», эти знания находятся в пассивном состоянии. Это тоже прекрасно, ибо ресурс успешной социализации в любом случае у человека имеется. Если же люди нашли в себе силы и мудрость обсуждать сказочные истории, осмыслять жизненные уроки, ища параллели с реальными явлениями, то «банк» знаний о Мире переходит в активное состояние. Что это значит? Человек естественным путем формирует способность осознанно действовать, видеть причинно-следственные связи между событиями; размышляет о своем предназначении, исследуя собственные способности и возможности; осознанно и неосознанно проявляет созидательные ипостаси души.

Что же такое сказкотерапия? В общем смысле это лечение человеческой души сказкой, то есть знанием как пройти процесс личностной трансформацию и прийти к постоянному развитию. Многие психологи, которые занимаются данным методом коррекции (Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, А.В. Гнездилов, С.А. Черняева), по-разному отмечают различные грани этого процесса.

1. Сказкотерапия – это оздоровление сказками, то есть совместное с клиентом, (учеником, собственным ребенком) открытие тех знаний, которые живут в душе и являются в данный момент психотерапевтическими. Знания испокон веков передавалось через притчи, истории, сказки, легенды, мифы. Это знание сокровенное, глубинное, не только о себе, но и об окружающем мире, поэтому сказка – это бережное прикосновение к Душе человека, поддержка на его Пути, мягкая форма приобщения к духовному знанию. Она несет в себе человеческое участие и мудрость. Это то, в чем на самом деле больше всего нуждается современный человек и в этом смысле сказка, безусловно, оздоравливает, активизируя ресурсный потенциал личности.

2. Сказкотерапия – процесс поиска смысла жизни, расшифровки знаний о мире и системе взаимоотношений в нем. Сказочные истории содержат информацию о динамике жизненных процессов. В сказках можно найти полный перечень человеческих проблем и образные способы их

---

решения. Слушая сказки в детстве, человек накапливает символический «банк жизненных ситуаций». Этот банк может быть активизирован в случае необходимости в процессе психологического консультирования или оздоровительной работы с ним. Это часто позволяет найти нужное решение.

3. Сказкотерапия – это процесс переноса сказочных смыслов в реальность, то есть осознание взаимосвязи смысла сказочной ситуации и сказочных событий с реальной жизнью и поведением человека в реальных обстоятельствах, объективизация проблемных ситуаций.

4. Сказкотерапия – процесс одухотворения окружающего мира (семья часть этого мира), экологического и природосообразного (то есть в соответствии с законами внутренней природы явления, в нашем случае семьи) его восприятия. Волшебный мир сказки – это невидимый духовный аналог видимой природы. И в этом отношении сказки, в которых есть идея Живой Природы, дает нам богатый инструментарий для развития личности. Мир живой и создан для любящего человека и следует помнить, что волшебство невидимо глазом, но ощутимо сердцем. Волшебство – это еще и превращение (в сказке – реальное, а в жизни внешне не совсем заметное). Волшебство происходит внутри нас, постепенно улучшая окружающий мир, в том числе и семью как часть мира.

5. Сказкотерапия – процесс активизации когнитивного и творческого потенциала личности. Анализ сказок (когнитивный аспект) позволяет изменить или существенно обогатить взгляд на привычные ситуации, соприкоснуться с духовными ценностями. Сочинение, рисование, изготовление кукол, драматизации сказок (творческий аспект) позволяет высвободить творческую энергию воображения. Эти силы позволяют человеку конструктивно изменять свою жизнь и окружающий мир.

6. Сказкотерапия – основа для формирования нравственного иммунитета, под которым понимается совокупность свойств личности духовного, морального и нравственного характера, направленных на конструктивную самореализацию и эффективную психологическую

---

невосприимчивость индивида к деструктивным воздействиям окружающей среды.

7. Сказкотерапия – синтез, философии разных культур, в которых отражены, говоря современным языком, многие достижения психологии, педагогики, психотерапии. Это созерцание и раскрытие внутреннего и внешнего мира, осмысление прошлого и моделирование будущего. Психологические, культуральные, педагогические проблемы прорабатываются благодаря опоре на нравственные ориентиры, духовные ценности и личностные потенциалы.

Сказки конструируются в соответствии с актуальной ситуацией и подаются под различными «соусами»: анализ, рассказывание, сочинение, переписывание, куклотерапия, имидж-терапия, рисование, психодинамические медитации, постановка сказок в песочнице и многое другое (и это не сама сказкотерапия, а увлекательный ее контекст).

В отечественной психологии исследованию сказок посвятили себя Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, под руководством которой действует Институт Сказкотерапии; С.А. Черняева, которая не только сама сочиняет сказки, но и разработала и проводит тренинги по сказкотерапии; врач-сказочник А.В. Гнездилов, работающий с авторской сказкой. Ими собран и обработан огромный сказочно – метафорический материал как авторских, так и дидактических сказок, историй и притч, которые используются не только психологами в индивидуальных консультациях, но и педагогами в учебно-воспитательном процессе. Яркими представителями зарубежной сказкотерапии являются представители психоанализа Юнга, исследующие мифы в разных культурах, например, Кларисса Пинкола Эстес; нейролингвистического направления - Ричард Кроули, Дорис Брет и др.

Современная сказкотерапия существует в трех аспектах:

- диагностическом: одна из отличительных черт сказки как диагностического инструмента состоит в том, что у клиентов меньше возможности исказить или утаивать информацию, так как она извлекается из бессознательного и выражается на языке метафор, а не открытым текстом. При этом психолог не навязывает проблему для обсуждения,

---

члены семьи выбирают ее сами, тем самым указывая на то, что для них наиболее значимо в данное время;

- коррекционном: метафора, на которой построена сказка, обеспечивает контакт между правым и левым полушариями мозга; стимулируется развитие гностических процессов, интеллекта, моторики и корректируется психологическая сфера.

- профилактическом, развивающем: практические действия выполняют познавательную, ориентировочно – исследовательскую функцию, создавая условия, в которых раскрывается содержание данного объекта.

### Этапы развития сказкотерапии.

Сказкотерапией люди занимались всегда. Правда, называли это иначе – устным народным творчеством (метафорой, притчей, легендой, сказкой). О появлении бытовых сказок можно выдвинуть такую гипотезу. Когда с человеком произошла какая-то интересная история, он рассказывает ее друзьям, приятелям, знакомым. После пятого-шестого рассказа он осознает, что история постепенно начинает обрастать новыми мелкими подробностями, его поведение в истории становится более осмысленным и эффективным. Благодаря неоднократному повторению истории через некоторое время у нее появится «мораль», резюме. Пройдет еще немного времени, и его история превратится в байку. Не исключено, что похожие события были в жизни еще некоторых людей. Байки имеют свойство ходить из уст в уста. И очень скоро появится коллективная байка, или анекдот, или притча, или бытовая сказка. Так истории нашей жизни, многократно рассказываемые близким и знакомым, участвуют в процессе сложения бытовых сказок.

Появление первых мифов часто объясняется процессом осмысления человеком явлений окружающего мира. Причем осмысление сопровождалось оживотворением всего, что попадало в поле зрения нашего далекого предка.

Если внимательно изучать самые древние мифы и мифологию индейцев, африканских племен, северных народностей, можно увидеть три доминирующие идеи:

---

рождение, размножение, смерть. Ранняя мифология тесно связана с выживанием, поэтому неудивительно, что многие мифы жестоки. В них отражаются кровавые сцены, а также взаимоотношения, неприемлемые для современного развитого человека. Они интересны для анализа и исследования, но не для терапевтических целей. Однако есть одна важная тенденция в мифах – отражение процесса объяснения человеком идеи сотворения мира. Стремление осознать, назначение обрядов и ритуалов, тесно связано с «мифотворческим мышлением».

Метафора – это вид символического языка, который в течение многих столетий используется в целях обучения. Возьмем притчи Старого и Нового завета, коаны дзен-буддизма, литературные аллегории, сказки – везде используется метафора, чтобы выразить определенную мысль в непрямой и от этого, как ни парадоксально, наиболее впечатляющей форме.

Главным инструментом обучения для восточных философов различных направлений была метафора. Они отдавали предпочтение этому методу косвенного воздействия, потому, что понимали, что ученики воспринимают процесс обучения как нечто подчиненное законам логики и разума. Именно это может помешать процессу обучения. Например, учитель Чжуан Цзы при объяснении единства человека, природы и вселенной использовал не логические построения, а истории, притчи и басни, чтобы передать это же понятие в виде метафоры, которые приобрели отточенную форму в виде коанов – парадоксальных загадок:

«Скажи, как звучит хлопок одной ладонью?»

«– В чем секрет просветления?»

– Поешь, когда голоден; поспи, когда устал»

Исследование сказок тесно связано с именами Карла Густава Юнга и его ученицы, последовательницы Марии, Луизы фон Франц. Юнг навел мосты между мудрецами Востока и психологами Запада. В основе его построений лежит символ. Символ, как и метафора, передает нечто большее, чем представляется на первый взгляд. Вся картина нашего психического мира опосредована символами –



---

архетипами. Архетип – это врожденные элементы человеческой психики, отражающие общие модели чувственного опыта, выработанные в ходе развития человеческого сознания. Говоря по-иному, архетипы – метафорические прототипы, представляющие многочисленные этапы эволюции человечества. Существуют архетипы отца, матери, мужественности, женственности, детства и т.д. Способы выразить архетип – сны, мифы и сказки. Архетип одевается в метафорические одежды, которые помогают ему выйти за пределы сознания, как это происходит в восточных коанах. Например: архетип Духа проявляется в сказочных образах Волшебника, Старца, которые являются герою в самые ответственные моменты его пути. Зачастую Героем движет мотивация, исходящая из архетипа Спасителя: он стремится спасти похищенную невесту (кстати архетип Анимы – женской части в мужском), сказочную страну и т.д.

Расшифровка глубинной архетипической природы сказочных образов дает нам возможность понимания сложнейших человеческих мотиваций и жизненных законов.

Другой классик, 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. В нормальных условиях ребенку помогают в этом волшебные сказки и истории, которые сначала читают ему взрослые, а потом он читает их сам в часы досуга, когда можно отпустить на волю свое воображение. В сказках есть магия, она дает ребенку целый ряд новых действующих лиц, исполняющих роли в его фантазиях. С годами сказочный сценарий закрепляется и превращается в жизненный сценарий. В дальнейшем можно проследить сходство между мифами и сказками и реальными людьми.

---

Поэтому задача, которую ставит перед собой сказкотерапевт, обычно не столько объяснительная, сколько помогающая. Важно конечно, как сформировался жизненный сценарий, в какие тупики и ловушки он заводит человека, но еще важнее, чтобы человек сумел выйти из своих тупиков и пойти к своей подлинности.

В исследовательском ряду достойное место занимают работы Шелдона Копа. В своей книге «Гуру: метафоры от психотерапевта» Копп рассказывает о спасительной роли сказок в собственном детстве и о том, как позднее он заново открыл воспитательную силу преданий и сказок. Классические мифы и метафоры, созданные самыми разными культурами мира западали в душу глубоко и надолго, тогда как научные доводы и изыскания не затрагивали личных переживаний. Понимать мир метафорически значит улавливать на интуитивном уровне ситуации, в которых опыт приобретает символическое измерение, и нам открывается множество сосуществующих значений, придающих друг другу дополнительные смысловые оттенки.

Психолог и историк Джулиана Джейнс развивает идеи Копа, утверждая, что субъективный сознательный разум как раз и представляет процесс построения метафор. В формулировке Джейнс метафора – это первичный опыт, служащий двоякой цели: 1- для описания переживаний, которые впоследствии 2 – могут заложить в сознании новые модели, расширяющие границы субъективного опыта, т.е. метафора, может оказаться полезным инструментом именно в тех случаях консультирования, обучения, когда необходим поиск нового понимания проблемы клиентом.

Сегодня можно выделить четыре этапа в развитии сказкотерапии. Каждый этап ознаменовывал начало определенного процесса.

Первый этап сказкотерапии – устное народное творчество. Его начало затеряно в глубине веков, но процесс устного (а позднее и письменного) творчества продолжается по сей день.

Второй этап сказкотерапии – собирание и исследование сказок и мифов. Исследование мифов и сказок в

---

психологическом, глубинном аспекте связано с именами К.-Г. Юнга, М.-Л. фон Франц, Б. Беттельхейма, В. Проппа и других. Следует отметить, что и терминология психоанализа основана на мифах. Процесс познания скрытого смысла сказок и мифов продолжается и в настоящее время.

Третий этап – психотехнический. Наверное, нет ни одной педагогической, психологической и психотерапевтической технологии, в которой бы ни использовался прием «Сочини сказку». Современные практические подходы применяют сказку как технику, как повод для психодиагностики, коррекции и развития личности.

Четвертый этап – интегративный. Этот этап связан с формированием концепции Комплексной сказкотерапии, с духовным подходом к сказкам, с пониманием сказкотерапии как природосообразной, органичной человеческому восприятию воспитательной системы, проверенной многими поколениями наших предков.

Сегодня сказкотерапия синтезирует многие достижения психологии, педагогики, психотерапии и философии разных культур – все это «упаковано» в сказочную форму, в форму метафоры. Можно было бы назвать сказкотерапию «метафоротерапией».

#### Основные виды сказок.

Художественные сказки созданные многовековой мудростью народа, и авторские истории - принято называть сказками, мифами, притчами, историями. В художественных сказках есть и дидактический, и психокоррекционный, и психотерапевтический, и даже медитативный аспекты. Художественные сказки создавались вовсе не для процесса психоконсультирования, но тем не менее, успешно ему служат.

Анализ работ известных психологов сказкотерапевтов (Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, А.В. Гнездилова, С.А. Черняевой), основанный на психосистемном подходе, позволил выделить следующие виды сказок.

#### Народные сказки.

Наиболее древние народные сказки в литературоведении называются мифами. Мифология складывалась у разных народов в период бронзового века и начала разложения

---

первобытных отношений. Древнейшая основа мифов и сказок – единство человека и природы. Для нашего далекого предка природа была живой, процесс «мифосложения» и «сказкотворчества» был связан с принципом «оживотворения». Именно этот принцип семейные консультанты используют сегодня, создавая новые сказки. Ожившие вещи, существа, явления природы способны действовать самостоятельно. Древнему сознанию было свойственно находить персоналии для человеческих чувств и отношений: Любовь, Горе, Кручина и пр. Это явление также используем сегодня в психолого-педагогической практике.

Итак, народные сказки несут чрезвычайно важные для семьи идеи.

- Окружающий мир – живой. В любой момент все может заговорить с нами. Эта идея важна для формирования бережного и осмысленного отношения к тому, что нас окружает. Начиная от людей и заканчивая растениями и рукотворными вещами.

- Ожившие объекты окружающего мира способны действовать самостоятельно, они имеют право на собственную жизнь. Эта идея важна для формирования готовности к принятию другого.

- Герои всегда преодолевают препятствия различными способами иногда волшебными. Эта идея важна для умения противостоять различным ситуациям. Побеждая физически или духовно человек становится сильнее и мудрее.

- Разделение добра и зла, победа добра. Эта идея важна для поддержания бодрости духа и развития стремления к лучшему.

- Вокруг нас множество помощников. Но они приходят на помощь только в том случае, если мы не можем справиться с ситуацией или заданием сами. Эта идея важна для формирования ощущения самостоятельности, а также доверия к окружающему миру.

- Все события в сказке не случайны, а закономерны и имеют свою причину. Эта идея способствует развитию причинно-системного мышления и пониманию универсальных закономерностей в жизни.

---

- Самое ценное достается через испытание, а то, что далось даром, может быстро уйти. Эта идея важна для формирования механизма целеполагания и терпения.

Все эти философские идеи могут обсуждаться с клиентом-семьей. Наша жизнь многогранна, потому и сюжеты народных сказок многообразны.

Авторские художественные сказки.

Более трепетные, образные, чем народные. Для осознания клиентом своего внутреннего переживания, психолог выберет скорее авторскую сказку, несмотря на большое количество личностных проекций.

Есть мнение, что некоторые авторские сказки формируют негативный жизненный сценарий. Например, «Русалочка» Г.-Х. Андерсена может формировать комплекс «жертвы» и «несчастливой любви».

«Аленький цветочек» закладывает негативный сценарий женщины, постоянно стремящейся из чудовища сделать принца, но так и остающейся с чудовищем (например, пьющий муж). «Золушки» вечно ждут Принца и теряют огромное количество обуви зря.

Негативный жизненный сценарий закладывается в том случае, если философский, духовный смысл сказки не был понят. Доминирующее в тот момент чувство одиночества и покинутости выбрало из сказки проблемный элемент для своего усиления. В этом случае работа с жизненным сценарием должна быть начата с переосмысления философского смысла сказки.

Сказки о животных.

Сказки о животных, о взаимоотношениях людей и животных. Дети до пяти лет идентифицируют себя с животными, стараются быть похожими на них. Поэтому сказки о животных лучше всего передадут маленьким детям жизненный опыт.

Бытовые сказки.

Бытовые сказки рассказывают о превратностях семейной жизни, показывают способы разрешения конфликтных ситуаций, формируют позицию здравого смысла и здорового чувства юмора по отношению к невзгодам, рассказывают о маленьких семейных хитростях. Поэтому бытовые сказки

---

незаменимы в семейном консультировании и при работе с подростками, направленной на формирование образа семейных отношений.

#### Страшные сказки.

Сказки про нечистую силу: ведьм, упырей, вурдалаков и прочих. В современной детской субкультуре различают также и сказки-страшилки. Возможно, здесь имеет место быть детская самотерапия: многократно моделируя и проживая тревожную ситуацию в сказке, дети освобождаются от напряжения и приобретают новые способы реагирования. Для повышения стрессоустойчивости и «отыгрызания» напряжения полезно использовать рассказывание страшилок в группе детей (старше 7 лет) и подростков. При этом обычно вводятся два правила: рассказывать историю нужно «страшным» голосом, протягивая гласные, «растягивая» интонацию; конец страшилки должен быть обязательно неожиданно смешным. Например, страшная история о том, как некий мальчик после встречи на кладбище с ужасной старухой вынужден разрывать могилы и есть трупы. Закончиться история может неожиданно забавно. Вдруг он чувствует, что его трясут за плечо. Он просыпается и слышит: «Проснись, Петька, ты уже восьмой матрац доедаешь!»

#### Волшебные сказки.

Благодаря волшебным сказкам в бессознательного человека поступает «концентрат» жизненной мудрости и информации о духовном развитии человека.

Работа со сказками начинается с анализа, с обсуждения. Когда сказочные смыслы будут проработаны и связаны с реальными жизненными ситуациями, можно использовать и другие формы работы со сказками: изготовление кукол, драматизацию, рисование.

Художественные сказки, мифы, притчи, басни позволяют начинающему сказкотерапевту не нагружать себя придумыванием «правильных» сказок. При этом необходимо помнить, что народные сказки дают «концентрат» мудрости, а авторские истории «разбавляют» его образами, чувствами, отношением, интерпретацией. Именно авторские истории

---

расскажут о частных сторонах жизни, что является чрезвычайно важным для миропонимания.

#### Дидактические сказки.

Создаются родителями для «упаковки» обучающего материала. При этом абстрактные символы (цифры, буквы, звуки, арифметические действия и пр.) одушевляются, создается сказочный образ мира, в котором они живут. Дидактические сказки могут раскрывать смысл и важность определенных знаний. В форме дидактических сказок «подаются» обучающие задания.

Алгоритм дидактической сказки-задания таков.

- Введение в сказочную страну, в которой живет одушевляемый символ. Рассказ о нраве, привычках, о жизни в этой стране.

- Разрушение благополучия. В качестве разрушителя могут выступать злые сказочные персонажи (Гаргуль, Кощей), стихийные бедствия (ураган, ливень), тяжелое эмоциональное состояние (скучно, тоскливо, отсутствие друзей).

- Обращение к ребенку. Только человек с пылким сердцем и знаниями может все спасти. Поэтому, чтобы восстановить страну, нужно выполнить определенное задание.

В таких историях решение примера – это прохождение испытания; ряд решенных примеров приводят героя к успеху.

#### Психодиагностические сказки.

По разной проблематике существуют различные диагностические батареи, дающие достаточное количество необходимой психологу информации. Дополнительно к ним можно применить психодиагностические проективные методики, часто используемые в сказкотерапии. Они хороши тем, что дают психологу дополнительную информацию, зашифрованную в образах, с которыми отождествляет себя клиент, и которую в дальнейшем нужно использовать при написании коррекционных сказок.

#### 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.

Алгоритм составления психокоррекционной сказки таков:

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, 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.

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».

Структура коррекционно-развивающего  
сказкотерапевтического  
занятия с семьей по Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой,  
А.В. Гнездилову.

Этап	Назначение	Содержание этапа
1. Ритуал «входа» в сказку	Создать настрой на совместную работу	Коллективное упражнение. Например, взявшись за руки в кругу все смотрят на свечу; или передают друг другу мячик; или совершается иное «сплачивающее» действие.
2. Повторе ние	Вспомнить то, что делали в прошлый раз и какие выводы для себя сделали, какой опыт приобрели, чему научились.	Ведущий задает вопросы о том, что было в прошлый раз; что они помнят; использовали ли они новый опыт в течение тех дней, пока не было занятий; как им помогло в жизни то, чему они научились прошлый раз и пр.
3. Расшире ние	Расширить представлени я о чем – либо.	Ведущий рассказывает или пока показывает детям новую сказку. Спрашивает, хотят ли они этому научиться, попробовать, помочь кому –либо существу из сказки и

		пр.
4. Закрепле ние	Приобретение нового опыта, проявление новых качеств личности ребенка.	Ведущий проводит игры, позволяющие детям приобрести новый опыт; совершаются символические путешествия, превращения и пр.
5. Интегра ция	Связать новый опыт с реальной жизнью	Ведущий обсуждает и анализирует вместе с клиентами в каких ситуациях их жизни они могут использовать тот опыт, приобрели сегодня.
6. Резюмир ование	Обобщить приобретенны й опыт, связать его с уже имеющимся	Ведущий подводит итоги занятия. Четко проговаривает последовательность происходившего на занятии, отмечает заслуги, подчеркивает значимость приобретенного опыта, проговаривает конкретные ситуации реальной жизни, в которых дети могут использовать новый опыт.
7. Ритуал «выхода » из сказки	Закрепить новый опыт, подготовить к взаимодейств ию в привычной социальной среде.	Повторение ритуала «входа» в занятие с дополнением. Ведущий говорит: «Мы берем с собой все важное, что было сегодня с нами, все, чему мы научились». Участники потягивают руки в круг, совершают действие как – будто что- то берут из круга, и прикладывают руки к груди.

### Психотерапевтические сказки.

...Сказки, врачующие Душу... Сказки, раскрывающие  
глубинный смысл происходящих событий. Истории,  
помогающие увидеть происходящее с другой стороны, со  
стороны жизни Духа. Они не всегда однозначны, не всегда

---

имеют «традиционно» счастливый конец, но всегда глубоки и проникновенны. Психотерапевтические сказки часто оставляют человека с вопросом. Это, в свою очередь, стимулирует процесс личностного роста.

Многие психотерапевтические сказки посвящены проблемам жизни и смерти, отношению к потерям и приобретениям, повторяющимся событиям, Любви и Пути. Эти сказки помогают там, где другие психологические техники бессильны; там, где нужно перейти в область философии событий и взаимоотношений.

#### Медитативные сказки.

Создаются или выбираются из уже существующих психологом-консультантом для снятия психоэмоционального напряжения (релаксации), насыщения бессознательного клиента положительными созидательными образами, для раскрытия его личностного ресурса, создания атмосферы безопасности и приятия окружающего мира, коррекции и терапии жизненных ситуаций, а также моделирования новой программы развития клиента. Медитативные сказки вбирают в себя все характеристики, которые присущи другим видам сказок.

В дальнейшем в лекции будут рассмотрены различные способы использования сказкотерапии в семейном консультировании. В первую очередь изучим использование сказок в диагностикесемейных проблем.

2.Методические особенности психологической работы со сказками: использования сказок для диагностики и психокоррекции семейных проблем в семейном консультировании.

#### Использование сказок для диагностики семейных проблем.

Любые коррекционно-развивающие занятия с семьей строятся на основании диагностического обследования.

По разной проблематике существуют различные диагностические батареи, дающие достаточное количество необходимой психологу информации. Дополнительно к ним можно применить психодиагностические методики, часто используемые в сказкотерапии. Они хороши тем, что дают психологу дополнительную информацию, зашифрованную в

---

образах, которую в дальнейшем можно использовать при написании коррекционных сказок. С помощью проективных сказочных тестов можно получить дополнительную диагностическую информацию, предложив клиенту выбрать ту методику, которая вызывает наибольшую симпатию, вызывает антипатию и др. Эти образы являются проекцией человека, его проблематики, настроения и эмоционального состояния.

Достаточно большое количество информации можно получить и при анализе любимой сказки клиента.

Как уже упоминалось выше, 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<sup>9</sup> переноса своих проблем на этот материал)

Интервью «Волшебный мир» по Л.Д. Столяренко.

Эту диагностику можно отнести к методике катарсиса (см. лекцию 2). В интервью клиенту предлагается идентифицировать себя со всемогущим волшебником, который может сделать все, что захочет, в волшебной стране и в нашем реальном мире: превратиться в любое существо, в любое животное, стать маленьким или взрослым, мальчику стать девочкой и наоборот, и т. п. По ходу интервью идентификация с всемогущим волшебником ослабевает, и в

---

конец интервью психолог выводит ребенка из роли волшебника.

Данная методика является удобным средством установить контакт с ребенком, позволяя ему пережить в игре многие значимые для него моменты. В этом заключается психотерапевтический эффект данной методики. После каждого ответа ребенка следует спросить, почему он сделал то или иное дело, превратился в кого-то и т. д. Эти объяснения являются основой для содержательной интерпретации результатов.

Обследование рекомендуется проводить наедине с ребенком. Ответы на вопросы интервью следует записывать дословно. Использовать диктофон не рекомендуется, поскольку это может внести напряженность в общение, вызвать ответную зажатость, скованность ребенка, отвлечь его от содержания беседы. В свою очередь, эмоциональный контакт с ребенком в ходе интервью необходим для перехода к следующему этапу диагностической работы или к психокоррекции.

Текст методики.

— Нравятся ли тебе сказки? Маленькие дети всегда любят сказки. Ты, конечно, уже не маленький(ая), но, я думаю, тебе понравится такая, немного сказочная игра.

1.

— Представь себе, что у тебя есть волшебная ракета, которая перенесла тебя в сказочную страну. Там все, как в сказке: и люди сказочные, и ты тоже. Можешь себе такое представить?

а) — А теперь скажи мне, кем бы ты хотел быть в сказочной стране? Почему?

б) — А кем бы ты не хотел быть в сказочной стране? Почему?

— Мы еще на минутку задержимся здесь. Теперь представь, что ты волшебник (фея): ты очень сильный, с помощью волшебства ты можешь все, что захочешь. Ты можешь создавать, изменять, расколдовывать, сделать так, чтобы что-нибудь совсем исчезло.

2.

---

—Так скажи мне, волшебник, что бы ты сделал? И зачем? Ты все еще волшебник (фея). Ты садишься в ракету и возвращаешься назад, в привычный нам мир. Прежде всего давай зайдем к тебе домой — представь себе это.

3.

—Теперь ты у себя дома. Ты всемогущий волшебник. Что бы ты сделал? (Дополнительные вопросы: для папы? для мамы? и т. д.).

—Затем волшебник попадает в школу. В твоих силах что-то сделать, изменить, уничтожить, сделать так, как ты хочешь.

4.

—Вот теперь ты в школе. Что бы ты сделал? (Дополнительные вопросы: для учителей? одноклассников?). Почему?

5.

—Теперь ты, волшебник, играешь с ребятами. Что бы ты сделал для них? Почему?

—Чуть не забыли о тебе!

6.

а) — Что бы ты сделал для себя? Почему?

б) — Что бы ты изменил или уничтожил? Почему?

7.

—А для меня, волшебник, что бы ты сделал? Почему?

—Спасибо, ты настоящий волшебник!

—Если бы ты стал волшебником, ты бы мог принять какой угодно облик, превратился бы в кого или во что хочешь.

8.

а) — Скажи, во что или в кого ты бы хотел превратиться? Почему?

б) — А во что или в кого ты ни за что не хотел бы превратиться? Почему?

—Ты можешь превратиться в любое животное.

9.

а) — Каким животным ты хотел бы стать? Почему?

б) — А каким животным ты не хочешь быть? Почему? Конечно, ты знаешь много зверей и зверят. Я буду называть

---

тебе разных животных, а ты будешь говорить, хотел бы ты стать кем-то из них или нет и почему.

10.

- 1) кошка,
- 2) лев,
- 3) маленький козленок, олененок
- 4) змея,
- 5) орел,
- 6) мышь,
- 7) обезьяня,
- 8) тигр,
- 9) заяц,
- 10) собака,
- 11) птичка (например, синичка).

— Ты отлично справился с заданием Ты — волшебник, у тебя огромные возможности, ты можешь выбрать одно из трех: стать маленьким ребенком, взрослым или остаться таким, какой ты есть.

11.

а) — Скажи, кем ты хочешь быть — маленьким, взрослым или таким, как есть? Почему?

б) — А почему ты не хочешь стать... (1-й невыбранный вариант)?

в) — А почему... (2-й невыбранный вариант)?

12.

— А хотел бы ты стать девочкой (мальчиком)? Почему?

— Ты отлично справился с заданием, но каждая игра кончается, и наша тоже. И теперь ты снова не волшебник, а (имя, фамилия ребенка).

13.

— А, кстати, тебе нравится твое имя? Не нравится? Почему? А фамилия? Не нравится? Почему? И как тебя зовут родители, друзья в классе, ребята?

— Очень хорошо, давай представим себе (только это уже будет не сказочная игра), что все твои желания исполняются — любые, но только три.

14.

— А(б,в).

— А почему а (б, в)?

---

— Отлично. А подумай:

а) — Чего больше всего боятся дети? Почему?

б) — Что доставляет детям наибольшую радость? Почему?

в) — А что приносит им наибольшие огорчения? Почему?

— Молодец! Что тебе понравилось больше всего в игре?

Интерпретация результатов,

Интерпретация данных в значительной степени базируется на ответах ребенка на вопросы «почему?», «зачем?», поскольку в них дети говорят о своих потребностях, значимых переживаниях. Другой основой интерпретации является содержательный анализ ответов, который позволяет углубить представление о переживаниях ребенка и о реальной житейской ситуации. Невербальные проявления также дают много информации для психолога-практика. Именно по ним можно судить о глубине переживаний ребенка, субъективной значимости тех или иных проблем, о которых он упоминает. Наконец, интересные результаты дает и формальный анализ высказываний: их длина, развернутость, лексика, грамматическое построение могут подтвердить или поставить под сомнение предположения, возникающие в ходе интерпретации результатов.

Представленные диагностические тексты позволяют выявить что устраивает\не устраивает в настоящем в различных сферах его жизни и почему, что он хотел бы изменить в себе и окружающих почему, как клиент видит будущее настоящее и прошлое, то есть наметить план решения проблемы

В целом при интерпретации результатов следует учитывать, что идентификация ребенка с волшебником задана инструкцией и, следовательно, является осознанной, вследствие чего высказывания ребенка могут быть подвержены тенденции к социально одобряемым ответам, т. е. стремлению показать себя в лучшем свете.

Тест «Сказка» (Л. Дюсс).

Этот тест был составлен детским психологом Луизой Дюсс.



---

Он пригоден для проведения, с детьми, которые еще плохо говорят, пользующимися крайне простым языком для выражения своих чувств.

Важно следовать инструкциям.

Все сказки сближает общий фактор – персонаж, с которым ребенок будет стараться идентифицировать себя и которому приходится делать выбор. В зависимости от расположения духа ребенок будет реагировать на ситуацию, изложенную в сказке, спокойно или, наоборот, тревожно; и такое состояние, которое он захочет приписать действию сказки, будет сохранять до конца. Все сказки заканчиваются вопросительной фразой, ответ на которую должен дать ребенок.

Цель теста: выяснить, не возникнут ли спонтанно эмоциональные явления, которые обычно не проявляются в поведении ребенка, но в то же время действуют в нем.

Тест особенно подходит для проведения в семье, поскольку не требует особых условий среды во время тестирования, но, тем не менее, следует проявить некоторую изобретательность, необходимую для получения желаемого результата.

Ребенок должен почувствовать, что тест — такая же игра, как и все остальные, для этого надо выбрать удобный момент, пытаясь, может быть, даже стимулировать его, чтобы он сам попросил рассказать сказку.

Никогда не нужно комментировать его ответы и торопиться. Если ребенок проявляет тревогу или излишнюю возбудимость, слушая рассказ, прервите сказку и попробуйте рассказать ее в другой раз.

Проделайте то же самое, если ребенок проявляет безразличие и невнимательность (значит, вы выбрали неудачный момент), — обратите внимание на тон голоса, на скорость реакции и ответа, а также на второстепенные моменты в поведении. Согласно Дюсс, если ребенок прерывает рассказ и предлагает неожиданное окончание, отвечает торопливо, понизив голос, с признаками волнения на лице (излишнее покраснение или бледность, потливость, небольшие тики), отказывается отвечать на вопрос, проявляет настойчивое желание опережать события или

---

начать сказку с начала, — все это признаки патологической реакции на тест и, следовательно, какого-то психологического расстройства, которое в дальнейшем, при проведении других тестов вам придется учитывать.

Необходимо также обратить внимание на следующий момент. Ребенок, слушая, повторяя или выдумывая рассказы и сказки, дает волю чувствам, изливает приличную дозу природной агрессивности. Некоторые рассказы вызывают у него страх, но это страх, замешанный на удовольствии и возбуждении. Желание эпизодически вспоминать мрачные и будоражащие воображение ситуации — признак хорошего психологического здоровья. Как правило, именно излишества должны вызывать подозрение. Или, напротив, постоянный отказ слушать рассказы, содержащие элементы тревоги и беспокойства, также может быть признаком психологического расстройства. Уход от сложных ситуаций в жизни — это всегда признак неуверенности и страха, и если страх не является следствием реальной угрозы, то здесь можно говорить об определенном душевном расстройстве.

Тест не так легко поддается интерпретации, как кажется на первый взгляд. Необходимо вооружиться хорошо отточенными техническими средствами для проведения глубокого анализа результатов теста. Помните, что из теста следует отбирать как положительные, так и отрицательные результаты и пользоваться ими в качестве ориентира для применения в процессе прямого наблюдения за развитием личности ребенка и вовремя проведения других тестов.

Проективный тест «СКАЗКА» Л. Дюсс

(текст для девочек)

Птенец

В гнездышке на дереве спят птички: папа, мама и птенец. Вдруг налетел сильный ветер, ветка ломается, и гнездышко падает вниз — все оказываются на земле. Папа летит и садится на одну ветку, мама садится на другую. Что делать птенцу?

Годовщина свадьбы родителей

Празднуется годовщина свадьбы родителей. Мама и папа очень любят друг друга и хотят весело отметить праздник, пригласить друзей и своих родителей. Во время праздника

---

ребенок встает и один идет в сад (на улицу). Что произошло? Почему он ушел?

Ягненок

I. Жила-была овца со своим ягненком. Ягненок был большой и даже ел травку. Вечером мама давала ему немного молока, которое он очень любил. Но однажды мама осталась без молока и не смогла его накормить. Что делать ягненку?

II. Жила-была овца со своим ягненком. Ягненок был большой и даже ел травку. Вечером мама давала ему немного молока, которое он очень любил. Однажды маме приносят другого, совсем маленького ягненка, который пьет только молоко, потому что еще не умеет есть травку. Тогда мама говорит старшему ягненку, что у нее не хватит молока на обоих ягнят, и с этого дня он должен будет есть только травку. Как поступит ягненок?

Похороны

По улице идет похоронная процессия, и все спрашивают, кто умер. Кто—то показывает на один дом и говорит: «Умер человек, который жил в этом доме». Кто же умер?

Страх

Одна девочка говорит себе: «Как страшно!» Чего она боится?

Песочный домик

Одна девочка построила из песка красивый домик, довольно просторный, чтобы можно было играть одной внутри него. Она построила его сама и очень гордилась этим. Мама попросила девочку подарить ей этот домик, потому что он ей понравился. Как поступит девочка —оставит домик себе или подарит маме?

Прогулка

Одна девочка идет с папой в лес погулять, и они оба очень довольны. Когда возвращаются домой, то видят, что у мамы изменилось выражение лица. Какое новое выражение лица у нее появилось? Почему?

Новость

Одна девочка возвращается с прогулки (из школы, садика, со двора, от друзей или родственников), и мама ей говорит:

---

«Наконец ты пришла. Я должна сообщить тебе одну новость». Какую новость хочет сообщить ей мама?

Дурной сон

Однажды утром одна девочка резко просыпается и говорит: «Я видела плохой сон». Какой сон увидела девочка?

Проективный тест «СКАЗКА» Л. Дюсс

(текст для мальчиков)

Птенец

В гнездышке на дереве спят птички: папа, мама и птенец. Вдруг налетел сильный ветер, ветка ломается, и гнездышко падает вниз — все оказываются на земле. Папа летит и садится на одну ветку, мама садится на другую. Что делать птенцу?

Годовщина свадьбы родителей

Празднуется годовщина свадьбы родителей. Мама и папа очень любят друг друга и хотят весело отметить праздник, пригласить друзей и своих родителей. Во время праздника ребенок встает и один идет в сад (на улицу). Что произошло? Почему он ушел?

Ягненок

I. Жила-была овца со своим ягненком. Ягненок был большой и даже ел травку. Вечером мама давала ему немного молока, которое он очень любил. Но однажды мама осталась без молока и не смогла его накормить. Что делать ягненку?

II. Жила-была овца со своим ягненком. Ягненок был большой и даже ел травку. Вечером мама давала ему немного молока, которое он очень любил. Однажды маме приносят другого, совсем маленького ягненка, который пьет только молоко, потому что еще не умеет есть травку. Тогда мама говорит старшему ягненку, что у нее не хватит молока на обоих ягнят и с этого дня он должен будет есть только травку. Как поступит ягненок?

Похороны

По улице идет похоронная процессия, и все спрашивают, кто умер. Кто-то показывает на один дом и говорит: «Умер человек, который жил в этом доме». Кто же умер?

Страх

---

Один мальчик говорит себе: «Как страшно!» Чего он боится?

Слоненок

У одного мальчика есть слоненок, очень приятный, с хорошеньким хоботком. Однажды, войдя в свою комнату, мальчик видит, что у слоненка что-то изменилось. Что у него изменилось? Почему?

Песочный домик

Один мальчик построил из песка красивый домик, довольно просторный, чтобы можно было играть одному внутри него. Он построил его сам и очень гордился этим. Мама попросила его подарить ей этот домик, потому что он ей понравился. Как поступит мальчик — оставит домик себе или подарит маме?

Прогулка

Один мальчик идет с мамой в лес погулять, и они оба очень довольны. Когда возвращаются домой, то видят, что у папы изменилось выражение лица. Какое новое выражение лица у него появилось? Почему?

Новость

Один мальчик возвращается с прогулки (из школы, садика, со двора, от друзей или родственников), и мама ему говорит: «Наконец ты пришел. Я должна сообщить тебе одну новость». Какую новость хочет сообщить ему мама?

Дурной сон

Однажды утром один мальчик резко просыпается и говорит: «Я видел плохой сон». Какой сон увидел мальчик?

Дата \_\_\_

Протокол ответов (тест «Сказка») Ф.И.О.

	название	ответы ребенка	невербальное поведение	интерпретация
1	птенец			
2	годовщина свадьбы родителей			
3	ягненок			
4	похороны			

5	страх			
6	слоненок,			
7	песочный домик			
8	прогулка			
9	новость			
10	дурной сон			

Примеры интерпретации ответов при использовании этих сказок.

#### Первая сказка Птенец.

Цель: выявить степень зависимости ребенка от одного из родителей или обоих вместе.

«В гнездышке на дереве спят птички: папа, мама и маленький птенец. Вдруг налетел сильный ветер, ветка ломается, и гнездышко падает вниз: все оказываются на земле. Папа летит и садится на одну ветку, мама садится на другую. Что делать птенцу?»

Типичные нормальные ответы: «Он тоже полетит и сядет на какую-нибудь ветку»; «Полетит к маме, потому что испугался», «Не полетит к папе, потому что не умеет летать, но будет звать на помощь, и папа (или мама) прилетит и заберет его».

Типичные патологические ответы: «Не умеет летать, поэтому останется на земле», «Попытается лететь, но не сумеет»; «Умрет во время падения», «Умрет от голода (или от дождя, холода и т. д.); «О нем все забудут, и кто-нибудь на него наступит»; и т. д.

#### Вторая сказка - годовщина СВАДЬБЫ РОДИТЕЛЕЙ

Цель сказки: понять, испытывает ли ребенок чувство ревности к своим родителям, иными словами, чувствует ли себя обделенным вниманием со стороны обоих родителей из-за проявления ими своих чувств друг к другу.

Допускается задавать некоторые вопросы, приведенные после сказки.

«Празднуется годовщина свадьбы родителей. Мама и папа очень любят друг друга и хотят весело отметить праздник, пригласив друзей и своих родителей. Во время праздника

---

ребенок встает и один идет в сад. Что произошло, почему он ушел?»

Типичные нормальные ответы: «Пошел за цветами для мамы»; «Пошел немного поиграть»; «Со взрослыми скучно, поэтому он решил развлекаться один»; «Ему надоело находиться на празднике»; «Ему сделали замечание за то, как он ест (сидит, ходит в школу и т. д.)». Другие ответы о возможной скуке на празднике также могут рассматриваться как нормальные и встречаются довольно часто.

Типичные патологические ответы: «Ушел, потому что разозлился»; «Хотел остаться один»; «Загрустил»; «Никто не обращал внимания, и он решил уйти».

К такого рода ответам вам необходимо поставить уточняющие вопросы, попросив ребенка дать более подробное объяснение. Может случиться, что ребенок не захочет продолжать разговор или объяснить свои ответы, или же может сказать: «Это праздник папы и мамы, поэтому на ребенка никто не обращал внимания»; «Было слишком шумно»; «Ему не давали играть в игры»; «Папа (или мама) ни разу с ним не поиграл»; «Ему не дали конфетку»; «Другие дети на празднике были ему неприятны» (или наоборот); «На праздниках он всегда хочет играть один, ему не нравятся праздники»; и т. д.

### Третья сказка -Ягненок

Здесь проводится контроль за тем, как ребенок перенес отнятие от груди. Второй вариант этой сказки дает возможность проконтролировать проявление или отсутствие чувства ревности к младшему брату, которого еще кормят грудью.

Первый вариант: «Жила-была овца со своим ягненком. Ягненок был большой и даже ел травку. Вечером мама давала ему немного молока, которое он очень любил. Но однажды мама осталась без молока и не смогла покормить его. Что делать ягненку?»

Типичные нормальные ответы: «Будет есть больше травки», «Заплачет, а потом станет есть больше травки»; «Пойдет к другой овце и попросит у нее молока».

Типичные патологические ответы: «Умрет от голода»; «Пойдет к другой овце и не вернется к своей маме»; «Не

---

будет больше обращать внимания на маму, потому что она оставила его без молока»; «Будет так сильно страдать и плакать, что мама достанет ему где-нибудь молока и принесет ему».

Второй вариант. Рассказывается та же сказка до фразы о том, что ягненку очень нравится молоко, хотя он уже ест травку. Далее следует такое продолжение: «Однажды маме приносят другого, совсем маленького ягненка, который пьет только молоко, потому что еще не умеет есть травку. Тогда мама говорит старшему ягненку, что ему придется обойтись без молока, потому что у нее не хватит молока на обоих ягнят, и с этого дня он должен будет есть только травку. Как поступит ягненок?»

Типичные нормальные ответы: те же самые, что и в предыдущем варианте, плюс некоторые другие: «Постарается есть меньше молока и больше травки»; «Немного покапризничает, но он любит маленького ягненка, поэтому будет есть только травку»; и т. д.

Типичные патологические ответы: те же, что и в первом варианте сказки, плюс некоторые другие: «Пойдет есть травку, но будет очень злиться на маленького ягненка»; «Притворится послушным, а потом тайком унесет маленького ягненка и снова сможет пить молоко»; «Найдет другую маму для маленького ягненка»; «Будет бить маленького ягненка»; и т. д.

#### Четвертая сказка Похороны

Выявляет отношение ребенка к смерти, а это значит, к агрессивности, разрушительности и тесно взаимосвязанному чувству вины, и самобичеванию.

«По улице идет похоронная процессия, и все спрашивают, кто умер. Кто-то показывает на один дом и говорит: "Умер тот человек, который жил в этом доме. Кто же умер?"»

Типичные нормальные ответы: «Неизвестный человек»; «Дедушка (бабушка) какого-то ребенка»; «Человек, который был очень болен»; «Очень важный человек»; «Старик (старушка)»; и т. д.

Типичные патологические ответы: «Мальчик (девочка)»; «Папа одного мальчика»; «Мама одного мальчика»; «Младший (старший) брат одной девочки»;



---

Содержание сказки можно немного изменить для детей, которые вследствие маленького возраста не совсем точно понимают идею смерти:

«Однажды родители, дедушка с бабушкой, тети и дяди и все дети пошли на станцию и один из них сел в поезд и уехал далеко-далеко и, может быть, никогда не вернется. Кто это был?»

Типичные нормальные ответы: «Кто-то из них»; «Дедушка (бабушка)»; «Неизвестно кто» и т. д. Может быть даже назван человек, не являющийся членом семьи, что указывает на игнорирование основного сюжета рассказа, т. е. что на поезд сел кто—то из членов семьи.

Типичные патологические ответы: те же, что и в первом варианте, либо относящиеся к какому-нибудь лицу из круга семьи, не названному в рассказе и выбранному ребенком в качестве мишени своей агрессивности.

#### Пятая сказка -Страх

Это ненастоящая сказка, смысл в прямом вопросе, замаскированном и имеющем очевидную познавательную цель.

«Один мальчик (девочка) говорит себе тихо-тихо: "Как страшно!" Чего он боится?»

Типичные нормальные ответы: «Вел себя плохо и теперь боится наказания»; «Пропускал занятия в школе, поэтому боится, что мама будет его ругать»; «Боится темноты»; «Боится какого-то животного»; «Ничего не боится, просто пошутил»; и т. д.

Типичные патологические ответы (на все эти ответы необходимо просить ребенка давать более детальные объяснения и уточнения, используя наводящие вопросы и задавая их спокойным, ободряющим тоном): «Боится, что его украдут»; «Чудовище хочет украсть его и съесть»; «Чудовище хочет съесть его, потому что он плохой мальчик»; «Боится остаться один»; «Боится дьявола»; «Боится, что какой-нибудь зверь залезет в кровать»; «Боится: что придет вор и ударит его ножом»; «Боится, что умрет мама (папа)»; и т. д.

Подобные патологические идеи выражают скрытую агрессивность по отношению к родителям, а, следовательно,

---

вызывают у него чувство вины и самобичевание. Этот тест тесно связан с предыдущими (сказки о похоронах и о поезде).

### Шестая сказка -Слоненок

Цель: выявить трудности, возникающие у мальчика в связи с развитием сексуальности, а в частности, его отношение к кастрационному комплексу.

«У одного мальчика есть слоненок, очень приятный, с хорошеньким хоботком. Однажды, войдя в свою комнату, мальчик видит, что у слоненка что-то изменилось. Что у него изменилось и почему?»

Типичные нормальные ответы: «Слоненок в шутку перекрасился в другой цвет»; «Слоненок не изменился, он только вырос»; «Слоненок намочил в постель»; «Он ушел, потому что ему надоело оставаться все время в закрытой комнате»; «Он сломал игрушку мальчика, который побьет его за это»; и т. д.

Типичные патологические ответы: «У слоненка нет больше хобота, потому что у него его отрезали»; «Слоненок вел себя плохо, поэтому у него отвалился хобот»; «Хобот ему мешает, и он не знает, что делать»; «Слоненок плачет, потому что ему плохо и никто ему не помогает»; «Слоненок умер»; «Вместо слоненка было другое животное»; и т. д.

Если затем вы попросите уточнить ответы, возможно, мальчик объяснит окончания рассказов, придуманные им самим, как следствие плохого поведения слоненка, которого наказали, или обвинит кого-нибудь в желании обидеть слоненка, мальчика или обоих.

### Седьмая сказка Песочный домик

Цель: контроль за тем, как ребенок привязан к вещам, которые воспринимает как свою собственность.

Предлагается проводить с детьми от двух до четырех лет. Ребенок старшего возраста может оказаться более гибким в ответах, допуская возможность обмена или дарения вещей как признак любви и привязанности к кому-то.

«Один мальчик построил из песка красивый домик, довольно просторный, чтобы можно было играть одному внутри него. Он построил его сам и очень гордился этим. Мама попросила подарить ей домик, потому что он ей

---

понравился. Как поступит мальчик — оставит домик себе или подарит маме?»

Типичные нормальные ответы: «Немножко поиграет, а потом подарит домик маме»; «Прежде чем подарить домик маме, покажет его папе (здесь ребенок может называть бесконечное число лиц, которых сможет вспомнить)»; «Поделит его с мамой»; «Отдаст маме, но иногда будет просить обратно, чтобы поиграть»; и т. д.

Типичные патологические ответы: «Захочет оставить себе, потому что домик очень красивый»; «Никому его не отдаст»; «Поиграет, а потом разрушит его»; «Будет жить в домике всю жизнь»; «Почему он должен отдавать домик маме?»; и т. д.

### Восьмая сказка Прогулка

Этот тест надо проводить дифференцированно, в зависимости от пола ребенка.

Цель: контроль за уровнем так называемых «эдиповых» отношений, то есть выявление степени привязанности ребенка к родителю противоположного пола и соперничества с родителем своего пола.

Лучше всего, если тест с ребенком проведет человек противоположного пола.

«Один мальчик идет с мамой в лес погулять, и они оба очень довольны. Когда они возвращаются домой, то видят, что у папы изменилось выражение лица. Какое новое выражение лица у него появилось и почему? (Девочке рассказывается, что одна девочка пошла гулять с отцом... И т. д.)

Типичные нормальные ответы: «У него довольное лицо, потому что они вернулись домой»; «У него усталое лицо, потому что он работал»; «У него было сердитое лицо, потому что они долго отсутствовали и он беспокоился за них»; «Пока они отсутствовали, ему принесли плохую новость»; «Пока они отсутствовали, разбилось стекло (ваза), испортился телевизор (стиральная машина)» и т. д.

Типичные патологические ответы: «Он болеет»; «Он заболел, пока они отсутствовали»; «У него озабоченное лицо, потому что он увидел, что мальчик простудился во время прогулки и у него поднялась температура»; «Он

---

раздражен, потому что тоже хотел пойти на прогулку, но мальчик был против»; «Он плакал, потому что боялся, что они больше не вернутся, что они потерялись»; и т. д.

#### *Девятая сказка Новость*

Как и сказка о страхе, эта проводится для выявления у ребенка чувства неоправданной тревожности или страха, а также невысказанных желаний и ожиданий, о существовании которых взрослые могут даже и не подозревать.

«Один мальчик возвращается с прогулки (или из школы, со двора, где он играл в футбол; из дома друзей или родственников — выберите наиболее подходящую ситуацию для вашего ребенка), и мама ему говорит: "Наконец-то ты пришел. Я должна сообщить тебе одну новость". Какую новость хочет сообщить ему мама?»

Типичные нормальные ответы: «К обеду придет гость»; «Придут гости»; «Кто-то позвонил и сообщил приятную новость (приглашение в гости, выздоровление, рождение ребенка и т. д.)»; «Мама хочет, чтобы мальчик сел заниматься или принял ванну»; «Мама узнала что-то важное по радио или по телевизору»; и т. д.

Типичные патологические ответы: «Кто-то в семье умер»; «Мама хочет отругать мальчика за...»; «Мама хочет запретить что-то мальчику»; «Мама сердится, потому что мальчик опоздал, и она хочет сказать ему, что больше не выпустит на улицу»; и т. д.

#### *Десятая сказка Дурной сон*

Проводится контроль по всем предыдущим сказкам. Вам необходимо выявить взаимосвязь ответов по этой сказке с ответами, полученными по предыдущим сказкам.

«Однажды утром один мальчик резко просыпается и говорит: «Я видел очень плохой сон». Какой сон увидел мальчик?»

Типичные нормальные ответы: «Я не знаю»; «Ничего на ум не приходит»; «Ему приснился страшный фильм»; «Ему приснилось плохое животное»; «Ему приснилось, что он заблудился»; и т. д.

Типичные патологические ответы: «Ему приснилось, что мама (папа) умерла»; «Ему приснилось, что он умер»; «Ему

---

приснилось, что пришли забрать его»; «Ему приснилось, что его хотят бросить под машину»; и т. д.

При этом нет ничего патологического в том, что иногда ребенку снится, как его забрали, что его переехала машина и т. п. Изредка дурные сны снятся всем. Здесь речь идет о том, указывает ли один из приведенных в примерах патологических ответов на состояние тревожности и беспокойства, идентичное с уже выраженными, прямо или косвенно, в предыдущих сказках.

### Рисунок семьи в сказочных образах

Этот тест является вариантом теста «Рисунок семьи». Он позволяет изучить детско-родительские взаимоотношения. Может проводиться не только с ребенком, но и с родителями с целью сопоставления семейных рисунков.

Процедура следующая: ребенку предлагают бумагу и карандаши с просьбой выполнить «Рисунок семьи в сказочных образах», включая себя.

Когда рисунок завершен, ребенка просят идентифицировать нарисованные фигуры и записывают ту последовательность, в которой они были нарисованы.

Инструкция: «Представь, что твоя семья попала в сказочную страну. В каких сказочных героев превратятся члены твоей семьи? Нарисуй свою семью в сказочных образах и подпиши внизу названия героев».

Анализ и интерпретация рисунков проводится с опорой на показатели теста «Рисунок семьи».

#### Рисунок сказочного героя.

Этот тест является вариантом теста «Несуществующее животное» и относится к числу проективных. По составу — ориентировочный и как единственный метод исследования обычно не используется.

Инструкция: «Представь, что ты попал в сказочную страну. В какого сказочного героя ты бы превратился? Нарисуй, пожалуйста, и подпиши его название».

При интерпретации рисунка сказочного существа учитываются основные показатели теста «Несуществующее животное»: положение рисунка на листе, анализ частей фигуры, общая энергия и т. п. Особое внимание следует

---

уделить эмоциональной стороне изображенного сказочного существа, его статусу в сказке, способам взаимодействия с другими сказочными героями и т. д. Через этот рисунок можно выяснить отношение ребенка к собственной персоне, своему «Я», его представление о своем положении в мире. Работая над этим рисунком, ребенок идентифицирует себя по значимости с каким-либо сказочным героем.

Когда ребенок закончил рисовать, ему можно задать уточняющие вопросы:

- Какого сказочного героя ты изобразил?
- Из какой он сказки?
- Чем тебе нравится этот сказочный герой?
- Чем не нравится?
- Что сказочный герой будет делать в сказочной стране?
- И т. п.

Подобные вопросы помогут получить дополнительную информацию о ребенке и его состоянии, а также послужат для построения дальнейшей коррекционной программы. Например, если сказочный герой мечтает измениться, встретить кого-либо на своем пути или победить кого-то, психолог при написании коррекционной сказки для этого ребенка введет в нее необходимые (корректирующие) события и действия.

### Использование сказок для психокоррекции семейных проблем

в семейном консультировании.

Сочинение и рассказывание сказок используется одновременно для диагностики и коррекции семейных проблем. Применение этого приема рассматривается ниже.

«Перевираание» сказки

- Жила-была девочка, которую звали Желтая Шапочка...
- Не Желтая, а Красная!
- Ах да, Красная. Так вот, позвал ее папа и...
- Да нет же, не папа, а мама.
- Правильно. Позвала ее мама и говорит: «Сходи-ка к тете Розине и отнеси ей...»

---

— К бабушке она ей велела сходить, а не к тете... И так далее. Такова схема старой игры в «перевирание» сказок; ее можно затеять в любой семье, в любую минуту.

«Фантастический бином»

Детям дают слова, на основе которых они должны придумать какую-нибудь историю. Например, пять слов, подсказывающих сюжет Красной Шапочки: «девочка», «лес», «цветы», «волк», «бабушка», плюс шестое слово, постороннее, например, «вертолет».

Сказки «Наизнанку»

Один из вариантов игры в «перевирание» сказок состоит в умышленном и более органичном «выворачивании наизнанку» сказочной темы.

— Красная Шапочка злая, а волк добрый...

— Мальчик с пальчик сговорился с братьями убежать из дому, бросить бедных родителей, но те оказались дальновидными и продырявили ему карман, в карман насыпали риса, который понемножку сыплется вдоль всего пути бегства. Все согласно первоначальному варианту, но -- как в зеркале: то, что было справа, оказывается слева...

— Золушка, дрянная девчонка, довела до белого каления покладистую мачеху и отбила у смирных сводных сестер жениха...

— Белоснежка встретила в дремучем лесу не семь гномов, а семь великанов и стала сообщницей их бандитских набегов...

С помощью таких игр-упражнений исследуется способность детей реагировать на новый, и по отношению к определенному ряду фактов неожиданный, элемент, их умение использовать такое слово в уже известном сюжете, заставлять привычные слова реагировать на новый контекст. Это важная информация для процесса семейного консультирования, так как любая проблема — это что-то новое и неожиданное для человека. Важно определить, как быстро и разнообразно человек реагирует на новое и адаптируется к нему, готов ли он гибко менять свое поведение, решая проблему, какой стиль поведения он

---

проявляет в неожиданной ситуации (активен, пассивен, подчиняющийся, доминирующий, партнерский и т.п.)

#### Карты Проппа.

Карты Проппа используются с диагностической целью для выявления структуры семьи, распределения прав и обязанностей и коалиций внутри семьи, с психокоррекционной - для формирования и согласования новой структуры семьи обязанностей и прав членов семьи и соответственно их нового поведения, которое приведет к решению заявленной проблемы

Согласно системе Проппа, сказка состоит из функций — их тридцать одна. Если учесть, что внутри они еще варьируются и видоизменяются, то материала вполне достаточно для того, чтобы составить сказки с опорой на эти функции, оформленные в виде карт.

#### Функции:

- 1) отлучка кого-либо из членов семьи;
- 2) запрет, обращенный к герою;
- 3) нарушение запрета;
- 4) выведывание;
- 5) выдача;
- 6) подвох;
- 7) невольное пособничество;
- 8) вредительство (или недостача);
- 9) посредничество;
- 10) начинающееся противодействие;
- 11) герой покидает дом;
- 12) даритель испытывает героя;
- 13) герой реагирует на действия будущего дарителя;
- 14) получение волшебного средства;
- 15) герой переносится, доставляется или приводится к месту нахождения предмета поисков;
- 16) герой и антагонист вступают в борьбу;
- 17) героя метят;
- 18) антагонист побежден;
- 19) беда или недостача ликвидируется;
- 20) возвращение героя;
- 21) герой подвергается преследованиям;
- 22) герой спасается от преследования;



---

23) герой неузнанным прибывает домой или в другую страну;

24) ложный герой предъявляет необоснованные притязания;

25) герою предлагается трудная задача;

26) задача решается;

27) героя узнают;

28) ложный герой или антагонист изобличается;

29) герою дается новый облик;

30) враг наказывается;

31) герой вступает в брак.

С помощью этих «карт» членам семьи ничего не стоит сочинить сказку, потому что каждое слово ряда (обозначающее функцию или сказочную тему) насыщено сказочным материалом и легко поддается варьированию. Члены семьи могут также тасовать карты и придумывать свои правила организации своей семьи; например, строить рассказ на вытасованных наугад трех картах, или начать сочинять с конца, или поделить колоду пополам и действовать двумя группами, соревнуясь, у кого рассказ получится занимательнее.

Колоду «пропповских карт» может сделать каждый: достаточно написать на картах названия функций или сказочных тем; без иллюстрации можно и обойтись или подобрать их может каждый член семьи. После обсуждения и согласования иллюстраций остаются одна иллюстрация для одной функции, как процесса семейного согласования.

### Групповое придумывание 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.

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.

Возможности сказкотерапии в раскрытии внутреннего потенциала

членов семьи и семьи в целом.

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 прочесть 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 о созвездиях»*  
(Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева)

Здравствуйте, мои милые друзья! Маленькие и большие, шустрые и задумчивые, фантазеры и художники! Меня зовут Звездная фея, и я поведу вас в волшебную страну Зодиакалию.

Кто-то из вас, может быть, уже был в этой стране, когда смотрел на ночное звездное небо. Там много-много звезд живут своей особой тайной жизнью.

Они дружат между собой и поэтому образуют па небе красивые узоры. Эти рисунки люди называют Созвездиями.

С давних времен, люди смотрели на небо и любовались рисунками созвездий. Людям казалось, что одно созвездие похоже на прекрасного Барашка, другое на сильного Быка, третье – на двух человечков-Близнецов. А были такие люди, которые, глядя на звезды, могли сказать человеку с тем, какая у него будет жизнь. То есть могли предсказать его Судьбу. Этих людей называли Звездочетами.

Звездочеты заметили, что 12 узоров на звездном небе, 12 созвездий, как и 12 месяцев, влияют на жизнь людей на Земле: на их характер; на то, что они любят и не любят; на то, с кем они дружат; и на то, что они делают. Звездочеты поняли, что эти 12 созвездий живут в одной звездной стране. И стали называть эту страну Зодиакалия. А каждому созвездию дали свое имя. Теперь вы знаете, кто живет в волшебной стране Зодиакалии. В этой стране живут 12

---

созвездий и каждое имеет свое имя. Давайте с ними познакомимся! Мы можем закрыть глаза и представить над собой ночное звездное небо.

Вот созвездие, которое так похоже на прекрасного Барашка. Его зовут «Овен».

А вот созвездие, которое похоже на сильного, могучего Быка. Его зовут — «Телец».

Вот, на небе стоят юноша и девушка. Они похожи друг на друга, «как две капли воды». Это созвездие называют «Близнецами».

А вот созвездие, похожее на речного жителя — рака. Его так и именуют «Раком».

Вот на небе сидит благородный царь зверей. Это созвездие Льва.

Теперь мы видим рисунок прекрасной девушки. Это созвездие зовут «Дева».

Когда небесный ветер играет в Зодиакалии звездную музыку, созвездия кружатся в удивительном танце. Давайте потанцуем вместе с ними!..

...А теперь продолжим наше путешествие по Зодиакалии. Присмотритесь-ка, вот созвездие, которое зовут «Весы». Приглядитесь внимательнее. Видите, кто-то ползет по звездному небу? Какое-то интересное небольшое насекомое? Это созвездие – «Скорпион».

А сейчас вы удивитесь, потому что увидите на звездном небе странное существо: оно похоже на лошадь, но вместо лошадиной головы и шеи у него человеческое тело. Получеловек-полулошадь держит в руках лук, оружие древних людей. С его помощью они охотились. Это созвездие называют «Стрелец».

Если вы будете наблюдать звездное небо, то удивитесь еще больше. Перед вами – невиданное животное. Где же еще можно увидеть Козу с хвостом рыбы?! Только на звездном небе. Это удивительное созвездие – «Козерог».

А если вы поднимете голову чуть выше, то обнаружите прекрасного юношу, льющего воду из кувшина. Это созвездие зовут «Водолей».

И последний житель страны Зодиакалии. Видите, на небе двух милых рыбок? Это созвездие «Рыбы».

---

Ну вот мы и познакомились с жителями страны Зодиакалии. Не так-то просто сразу запомнить всех новых знакомых. Вы их запомните, не печальтесь, потому что я расскажу вам интереснейшие сказки о каждом жителе этой волшебной страны. О том, как каждый из них пришел в Зодиакалию; о том, как дружат люди Земли и жители страны Зодиакалии; и о многом, многом другом.

...А теперь, возьмите свои краски, карандаши и фломастеры; побольше бумаги, и нарисуйте того жителя страны Зодиакалии, которого вы разглядели лучше всего, и который вам больше всего понравился.

*Сказка о том, как появился  
в стране Зодиакалии  
ее первый житель – Овен*

Давным-давно, на берегу реки стоял город. В нем жили замечательные люди. Они любили свой город и радовались жизни, но однажды на него налетел Огненный ветер, высушил реку, деревья, траву. Воды в городе стало очень мало. Пить хотели все: и деревья, и травы, и животные, и люди. Из-за недостатка воды пшеница росла плохо, а значит и хлеба было очень мало... В городе настало голодное время. Чтобы выжить самим, людям приходилось убивать всех домашних животных.

В том городе жил Звездочет, и был у него красивый, пушистый Белый Барашек. Звездочет часто разговаривал с Барашком, делился с ним радостями и бедами. Звездочету казалось, что его друг понимает и разделяет людское горе.

И вот, наступил день, когда жители города пришли к Звездочету и сказали, что пришла очередь убить его Белого Барашка.

Звездочет попросил их подождать до следующего утра. Люди согласились. А ночью Звездочет незаметно вывел Барашка из дома и увел далеко за холмы. Он не хотел, чтобы люди убили молчаливого, но самого верного друга.

Звездочет построил маленький домик вдали от его деревни, и стал жить там вместе со своим Барашком. Ночной

---

порой он наблюдал за звездами, а днем записывал свои наблюдения и разговаривал с Барашком.

Однажды ночью Звездочет услышал какой-то шум. Это жители города разыскивали его домик и требовали отдать им Барашка. Звездочет просил людей не трогать его друга. Но горожане не соглашались.

Тут из дома вышел Белый Барашек. Его шерсть необычно блестела. Барашек подошел к людям и народ перед ним расступился. Тогда Барашек стал трясти головой и сбрасывать с себя шерсть, сам при этом оставаясь, по-прежнему большим и пушистым. Но вдруг... Вдруг Барашек стал медленно подниматься вверх, все выше и выше, пока не поднялся так высоко в небо, что стал созвездием.

Когда люди опомнились и снова посмотрели вниз, то вместо сброшенной барашком шерсти увидели на земле много-много золотых монет. Этих денег хватило на то, чтобы отправиться в другие города, где не было засухи, для того, чтобы закупить всякой еды и питья на долгое время.

А Звездочет все смотрел в небо, провожая друга. И вдруг услышал: «Не печалься Звездочет. Я буду жить в прекрасной стране Зодиакалии. Теперь называй меня «Овен». Я уду приходить к тебе и ко всем людям один раз в год – весной. Я пробуду с вами целый месяц с середины марта по середину апреля. Люди, которые родятся на Земле в это время, подарят другим радость, многих поведут за собой, будут первыми в разных новых делах...»

Звездочет протянул руки к небу и вдруг в его раскрытые ладони упал маленький золотой колокольчик. Такой колокольчик носил на шее Белый Барашек.

И с тех пор, как только приходит весна, Звездочет звонит в колокольчик. И по Земле идет мелодичный звон, который рассказывает всем, что Овен пришел в гости и помогает людям в новых делах и новых начинаниях.

...А теперь, мои милые друзья, возьмите, пожалуйста, карандаши и краски и нарисуйте Белого Барашка, Звездочета, созвездие «Овен» и то, что вам запомнилось в этой сказке.

Если вам захочется вылепить героев сказки, то берите глину или пластилин и поскорее осуществляйте свое



---

желание. Может быть, вам захотелось изобразить, как налетел Огненный ветер, как Звездочет наблюдал за звездами, как Белый барашек поднимался в небо? Если это так, то покажите, как все происходило...

*Сказка о том, как в Зодиакалии  
появился второй ее житель –  
созвездие Тельца*

В старые времена жил на свете Дикий Бык. Огромный, сильный, с большими рогами. Дикий Бык был вожаком стада. Даже хищные звери, волки и тигры, боялись рогов и копыт Дикого Быка и никогда не нападали на его стадо. Поэтому стадо росло и процветало.

А на краю лесной опушки стояла деревня. Там жил домашний Бык. Целыми днями он помогал людям пахать поле, сеять хлеб и убирать урожай. Люди за это его очень любили, кормили и охраняли.

Как-то раз Домашний Бык встретил Дикого Быка на опушке леса. Был солнечный день, и оба Быка с удовольствием грелись на солнышке, слушали, как пели птицы, вдыхали в себя аромат спелых ягод. «А знаешь, – вдруг сказал Домашний Бык, — я бы тоже хотел жить в лесу, есть сочную траву и быть вожаком целого стада. Но не могу — мне нельзя оставлять людей, им нужна моя помощь».

Дикий Бык подумал и ответил: «Давай на месяц поменяемся местами. Я за тебя буду помогать людям, а ты станешь вожаком моего стада».

Сказано — сделано. Дикий Бык стал трудиться вместе с людьми на поле, а Домашний Бык охранял стадо.

Прошел месяц. И снова встретились на опушке леса два Быка. Они увидели, что каждый из них стал еще красивее и сильнее. «Теперь я умею не только охранять стадо, но и помогать людям», — сказал Дикий Бык. «А я, — ответил Домашний Бык, – научился сам добывать себе еду и прогонять диких волков. Теперь я и людей смогу защитить».

С того дня Быки крепко подружились. А люди стали еще больше их любить и уважать. Два Быка вместе не только

---

помогали людям в поле, но и защищали деревню от набегов диких зверей.

Однажды, Дикий Бык захотел посмотреть другие земли: какие там пастбища; как живут люди в разных деревнях и городах. Собрал он свое стадо и, простившись с Домашним Быком и жителями деревни, двинулся в путь. Домашнему Быку нелегко приходилось друг без друга. Но в трудную минуту он вспоминал Дикого Быка, и это придавало ему сил. Так прошел год. И вот, вернулся Дикий Бык со своим стадом. Он рассказал о том, что на Земле много мест, где людям очень нужна его помощь. «Как же и чем помочь? — думал Дикий Бык. — Я не могу быть одновременно во всех местах, где во мне нуждаются!»

Подошел к нему Домашний Бык и говорит: «От Волшебницы я слышал, что на небе есть звездная страна Зодиакалия. Тот, кто приходит туда становится созвездием. С неба ведь видно все, что происходит на Земле. Если хочешь — иди на небо, оттуда ты сможешь: помочь всем, кто в тебе нуждается».

Обрадовался Дикий Бык, собрал свое стадо и ночью повел его на самую высокую гору. Он рассказал звездам о том, чего хочет. Тогда звезды спустили к горе звездную дорожку. Все стадо стало подниматься по ней в небо, постепенно превращаясь в звезды. На небе звезды, в которые превратилось стадо Дикого Быка, образовали новое созвездие.

Люди, в честь смелого и сильного Дикого Быка, стали называть это созвездие Быком или Тельцом.

Один раз в год весной, когда люди готовятся сеять хлеб, созвездие Тельца, особенно ярко выделяется на ночном небе. Люди знают, что Телец помогает им сеять хлеб, собирать хороший урожай и никогда не испытывать чувство голода. Он следит за тем, чтобы стада на Земле процветали, а люди жили в мире и было у них вдоволь хлеба. Те, кто рождается на Земле под знаком Тельца в период с середины апреля по середину мая, приобретают его внутреннюю силу.

...Вот у вас появились новые друзья — Дикий и Домашний Быки, созвездие Тельца и другие герои сказки. Вы можете, их вылепить, изобразить, нарисовать, придумать

---

продолжение этой истории, сочинить стихи и многое другое.

*Сказка о третьем жителе  
Зодиакалии — созвездии Близнецов*

В далеком море был остров. На нем жили люди. Они любили наблюдать за звездами, выращивать цветы и писать умные книги. Однажды, на море поднялась страшная буря. Никогда еще волны не были такими огромными. Казалось, что они доставали до самого неба. Буря не стихала целых три дня и три ночи. Сильный ветер чуть было не сорвал крыши с домов. Волны затопили поля с хлебом.

Наконец, буря утихла. Небо прояснилось. А через некоторое время у Королевы этого острова родились двойняшки — мальчик и девочка, похожие друг на друга «как две капли воды». Таких людей называют близнецами.

Близнецы, мальчик и девочка, росли не по дням, а по часам. Их обучали самые лучшие учителя, и очень скоро, они овладели всеми науками.

Брат и сестра любили друг друга, но почему-то часто спорили. Когда они шли по дороге, которая расходилась на несколько дорожек, они никак не могли решить, по какой же дороге им идти. Поэтому часто оставались на месте или возвращались назад домой. Когда они хотели посадить в саду цветы то никак не могли тюльпаны. Чтобы не поссориться они вовсе ничего не сажали. И так было во всем. Брат и сестра очень страдали из-за того, что никак не могли договориться друг с другом, но делать что-либо в одиночку не хотели. Стали они думать, как же сделать так, чтобы не спорить друг с другом и научиться принимать общее решение. Пробовали закрывать себе рот рукой, пробовали молчать — ничего не помогало. Все равно что-то внутри них заставляло их спорить друг с другом. Только брат скажет: «Пойдем в лес, и возьмем с собой молока и печенья». Сестра говорит: «Да, пойдем в лес, но возьмем с собой воды и фруктов. Нельзя брать с собой в лес молоко, потому что оно испортится на Солнце». Брат отвечает: «Нет, сестра, нам нужно взять с собой именно молоко, потому что когда мы

---

проголодаемся, молоко лучше всего укрепит наши силы!» В результате близнецы оставались дома.

Чем взрослее становились близнецы, тем больше времени у них отнимали споры друг с другом. И решили они тогда обратиться за советом к Звездочету.

Звездочет сказал: «Многие люди спорят и ссорятся друг с другом, хотя любят друг друга и хотят быть вместе. Вы посланы на Землю, на наш прекрасный остров, для того, чтобы научиться самим и показать людям, как можно находить друг с другом общий язык, уважать и быть внимательными к мыслям и чувствам другого. Это непросто, ведь все люди очень разные. Попробуйте получше слушать друг друга, а любовь у вас уже есть».

Посмотрели брат с сестрой друг на друга, и каждый увидел себя как в зеркале — ведь они были близнецами. И вдруг они поняли, что им незачем спорить, ведь если они будут действовать вместе, то сделают много хороших дел. Они взялись за руки и почувствовали, что составляют одно целое.

Теперь, когда они сажали цветы, брат делал две клумбы — для роз и для тюльпанов, а сестра поливала растения. Когда они хотели выбрать дорогу, по которой идти, они закрывали глаза и шли, куда приводили их ноги. Оказывалось, что они выбирали одну и ту же дорожку.

Глядя на близнецов, жители острова стали лучше понимать друг друга, не ссорились по пустякам, а радовались жизни: И поэтому они строили самые красивые дома и дворцы, выращивали самые красивые цветы, писали удивительные картины, сочиняли стихи, писали мудрые книги.

Многие из этих книг попали с острова к другим жителям Земли, и помогли стать людям умнее и добрее.

Когда брат с сестрой стали совсем взрослыми, Звездочет показал им дорогу в звездную страну Зодиакалию. Они попрощались с родителями и друзьями, поднялись на небо и стали созвездием Близнецов. Теперь они помогают всем людям понимать себя и других людей, жить в мире и узнавать новое.

Тех, кто рождается под созвездием Близнецов, с середины

---

мая по середину июня, Близнецы наделяют умом, тягой к знаниями добротой. Теперь, если вы захотите поспорить с кем-то, лучше посмотрите на звездное небо. Вы увидите, как улыбаются Близнецы и желают вам согласия, любви и добра...

...А теперь нарисуйте или вылепите Близнецов. Брата и сестру. Они помогут вам учиться и лучше понимать друг друга...

### *Сказка о том, как возникло созвездие Рака*

Давным-давно, по прекрасной волшебной стране текла река. Вода в ней была чистой и прозрачной. Жители этой страны каждое утро приходили к реке, чтобы умыться ее целебной содой. Было известно, что тот, кто умывается этой водой каждое утро навсегда остается молодым, красивым и здоровым. Звери и птицы тоже приходили попить живой воды. Поэтому в этой волшебной стране все были здоровыми, молодыми и красивыми.

А на дне реки стоял прекрасный Замок Речного Царя. Целыми днями он плавал по своему водному царству и смотрел, все ли в порядке: не мешают ли течь реке камни, не попали ли в реку сухие ветки и трава, дружны ли между собой речные жители.

И был у Речного Царя сын — Речной Принц. Он был умным и красивым, знал множество разных премудростей. Да вот беда — почему-то он боялся выходить из Замка и помогать отцу править речным царством.

Время шло, Речной Принц стал совсем взрослым, но так и боялся выйти из своего Замка. Речные русалки звали его с собой погулять на берегу, водить хоровод, но он отказывался. Отец приглашал его на обход речного царства, но он не шел. Принц целыми днями сидел в Замке, читал книги, играл на разных музыкальных инструментах и наводил порядок.

Однажды, Речной Царь не выдержал и спросил своего сына, почему он не выходит из Замка. На что Принц ответил ему: «Мне кажется, что если я покину Замок, то что-то случится. Либо я уже никогда не вернусь домой, либо что-то

---

произойдет с нашим речным царством». ««Вот оно что», — сказал Речной Царь, — тебе кажется, что ты охраняешь наш дом и поэтому никуда не выходишь! Мой дорогой сын, не бойся, пойди погуляй с русалками на берегу, посмотри, как прекрасно звездное небо, а я побуду в Замке и прослежу, чтобы все было в порядке».

Много еще говорил Речной Царь и, наконец, убедил сына пойти с русалками на берег водить хоровод и любоваться звездным небом.

Как только Речной Принц вышел на берег, запахи и звуки волшебной ночи околдовали его. Ноги Принца первый раз ступали по земле, и он с удовольствием чувствовал, как все его тело становится крепче и сильнее. Русалки закружили его в хороводе, он запрокинул голову и взглянул на звезды. То, что он увидел, заставило его остановиться. По звездному небу гуляла прекрасная девушка. Она дотрагивалась до звезд, и они начинали светить еще ярче и красивее. Звездная девушка была так красива, так нежна, так загадочна!

Речному Принцу хотелось любоваться ею и никуда не уходить. Но русалки стали звать Принца домой, на дно реки — ведь речному жителю нельзя долго оставаться на земле — он может погибнуть.

Остаток ночи и весь следующий день Речной Принц думал о звездной девушке. Он почувствовал, что любит ее и хочет быть с ней каждую минуту. Но это было невозможно, ведь их разделяло огромное расстояние. Да и звездная девушка вряд ли будет жить надне реки, а Речной Принц никак не может покинуть свое царство.

Все последующие ночи Речной Принц уже один выходил на берег и любовался звездной девушкой. Целый день он ждал встречи с ней и тосковал. Речной Царь был уже сам не рад, что уговорил сына выйти на берег. Наконец он сказал Принцу: «Мой дорогой сын! Я вижу, как ты тоскуешь по звездной девушке. В следующую ночь будет новая луна. Попроси у Царицы Луны, чтобы тебя взяли на небо». «Спасибо, отец, — ответил Речной Принц, — но что же будет с нашим царством, с людьми, которые приходят пить нашу живую воду? Речное Царство не может оставаться без наследника!». «Поговори с Царицей Луны, а там видно

---

будет», — сказал Речной Царь.

И вот настала ночь новой Луны. Речной Принц снова вышел на берег, поднялся на самый высокий холм, протянул руки к звездному небу и позвал Царицу Луны.

Царица Луны вышла на небо, а вместе с ней появилась звездная девушка. И Речной Принц услышал такие слова: «Знаю, о чем ты хочешь меня просить, Принц. Звездная девушка — это моя дочь, Лунная Принцесса. Я чувствую, что любовь твоя к Принцессе искренняя и сильная. Я могу взять тебя на небо. Но знаю, что ты боишься оставить свое царство».

Это было правдой, поэтому Принц опустил голову и задумался. И вдруг услышал снова: «Слушай же меня, Речной Принц! Если ты оставишь свой страх и поднимешься по лунной дорожке на небо, я превращу тебя в созвездие и ты всегда будешь рядом с моей дочерью. Я подарю твоему отцу; Речному Царю, бессмертие, и речное царство никогда не погибнет. Людям же ты явишься как созвездие Рака и всегда будешь предупреждать их об опасности и оберегать их дом!»

И в это время прямо перед Принцем возникла лунная дорожка, которая вела на небо. Принц взошел на нее и стал подниматься к звездам. А Речной Царь смотрел на это и плакал. Но это были слезы радости, он гордился своим сыном...

С той поры появилось на небе созвездие Рака. «Почему именно Рака?» — спросите вы. А вот почему. Ведь Рак живет только в самой чистой воде, очень любит свой дом и тонко чувствует опасность.

С неба Принц-Рак видит, как живут люди, оберегает их от опасностей и делает уютными дома. А Лунная Принцесса помогает ему в этом. Один раз в год, с середины июня по середину июля, созвездие Рака становится главным на звездном небе. А тех людей, которые рождаются на Земле в это время, Рак наделяет любовью к своему дому, осторожностью и даром тонко чувствовать то, что происходит вокруг. Он отвечает за то, чтобы вода была чистой, а люди веселы и счастливы.

---

...А теперь представьте, что над головой у вас звездное небо, созвездие Рака, улыбается вам, а Лунная Принцесса делает специально для вас звезды еще ярче... Нарисуйте то, что вы увидели и почувствовали...

*Сказка о том,  
как на небе появилось созвездие Льва*

В одной далекой сказочной стране жили Царь с Царицею.

Они очень любили друг друга и были добры к своим подданным. И вот однажды, гуляя по саду, Царица почувствовала, как чей-то голос сказал ей: «Скоро у тебя, Царица, родится сын. Этобудет не простой ребенок, а Солнечный». Царица хотела спросить, что означает, «солнечный» ребенок, но голоса уже не было слышно.

Через некоторое время у Царя с Царицею родился сын. Как только мальчик появился на свет, все вокруг озарилось Солнечным Светом. Все царство ликовало.

Шло время, Царевич вырос в красивого и умного юношу. На кого он посмотрит, у того все тело наполняется теплом и радостью, как будто частичка Солнца попала вовнутрь.

А до когодотронется Царевич, тот открывает в себе какой-нибудь талант. Один начинал очень вкусно готовить, другой — сочинять стихи, третий — брал в руки кисть и писал картины, четвертый начинал шить красивую одежду, пятый — открывал в себе талант артиста.

Многие из этих людей раньше не догадывались о том, что они умеют делать. Поэтому прикосновение Царевича открывало ля них новую жизнь — жизнь Мастера и Творца.

Со всей страны к Царевичу приходили люди и просили, чтобы он помог открыть им свой талант. Царевич никому не отказывал. Он знал, что каждый человек может создать что-то свое, особенное. Надо только немножко помочь ему узнать, что он умеет делать, лучше всего.

Шло время, день сменял ночь, а потом ночь приходила на смену дню. Постепенно эта сказочная страна превратилась в страну Мастеров и Творцов. Здесь каждый мог сделать что-нибудь неповторимое и прекрасное. Кто-то, мог построить красивейший дом, а кто-то мог сочинить волшебную музыку... Кто-то радовал людей стихами, а кто-



---

топрекрасными рисунками... В каждом жителе этой страны жила частичка Солнца, поэтому лица этих людей светились удивительным и прекрасным внутренним Светом.

...Однажды, Царевич стоял на балконе своего дворца и любовался восходом Солнца. Пели первые птицы. Воздух был чист и прозрачен. Царевич глубоко вдохнул, и утренняя свежесть побежала по его телу, придавая ему силу и бодрость.

И когда первые лучи восходящего Солнца обласкали верхушки деревьев, Царевич услышал такие слова: «Ты много сделал для жителей своей страны. Теперь каждый знает, каков его талант и зачем он живет. Но на свете есть много других людей, которые не знают о том, что могут создавать что-то особенное.

Я, Царь Солнца, заберу тебя к себе, на Небо. И ты явишься людям как созвездие. И будешь помогать жителям Земли находить внутри себя свой талант».

Тут солнечные лучи образовали рядом с Царевичем лестницу, ведущую прямо на Небо. Царевич ступил на нее и стал подниматься наверх, навстречу Царю Солнца.

...Когда родители и придворные вошли в комнату Царевича, то увидели вместо него фигурку Льва. Это был прекрасный Лев с солнечной гривой и сильными лапами. Придворные были умные люди, поэтому поняли, что Царевич оставил Льва вместо себя. Они поставили Льва на высокий пьедестал в центре городской площади. Лев напоминал жителям города о Царевиче и помогал людям находить свой талант.

А на небе появилось созвездие красивого солнечного Льва. В этом образе, один раз в год, с середины июля по середину августа, Царевич приходит к людям и следит за тем, чтобы они создавали что-то свое, особенное и неповторимое. А тех, кто рождается на Земле в это время, Лев наделяет добрым нравом, сильным характером, способностью нравиться людям и многими талантами.

А теперь, если хотите, то можете нарисовать, вылепить или изобразить героев этой сказки.

*Сказка о шестом жителе Зодиакалии – созвездии Девы*

---

В одной далекой сказочной деревушке, на опушке леса, жили люди. Они выращивали пшеницу, пекли хлеб и охотились на лесных зверей.

Там жила прекрасная девушка. Была она умной и умела делать много разных красивых вещей: и платья вышивать, и корзины плести, и наряды шить. Девушка была очень трудолюбива: встанет рано утром, и печь растопит, и воды принесет, и коров накормит, и хлеба испечет. Кто к ней в гости ни зайдет — всем она рада. Накормит, напоит и ласковое слово скажет.

Слухи о прекрасной девушке дошли до Короля. Он как раз собирался жениться и искал себе невесту. Задумал Король поехать в деревню и предложить девушке стать его женой.

Долго ли, коротко ли, приехал. Король с ту деревню. Вышла девушка ему навстречу. Король так и обмер: никогда он не видел такой красоты. И девушка тоже сразу полюбила Короля.

Сыграли они свадьбу и зажили счастливо во Дворце. Король целыми днями государством правит, важные дела решает, а Королева рядом с ним сидит, вышивает, да за всем наблюдает.

И заметила Королева, что среди придворных есть честные, преданные люди, а есть нечестные и коварные. Они в глаза Королю говорили хорошие слова, а когда Короля не было, желали ему зла...

...Однажды, Королю сообщили, что жители соседней страны стали охотиться в его лесах. Король собрал своих министров, стали они решать, что делать и как им поступить. Первый Министр говорил, что нужно проучить соседей и пойти на них войной. Второй Министр советовал Королю поехать в соседнюю страну и узнать, почему ее жители охотятся в чужих лесах.

Встала тут Королева и спросила Первого Министра, почему он хочет войны. Первый Министр смутился, стал говорить, что соседи уже давно, готовятся к нападению и лучше напасть первыми.

«Неправда! — сказала Королева. — У тебя есть тайные и нечистые мысли!». Только она это произнесла, как отворилась дверь, и в зал вошел гонец из соседней страны.

---

Он был очень измучен, еле стоял на ногах. «У нас неурожай, — сказал он, — нам нечего есть. Мы просили вашего Первого Министра помочь нам, но ответа не было. Чтобы не умереть от голода, мы стали охотиться в ваших лесах. Простите нас и помогите!»

Король тотчас же приказал накормить гонца и послать жителям соседней страны большой караван с едой.

А потом он грозно посмотрел на Первого Министра и воскликнул: «Ты хотел заставить нас воевать против беззащитных и голодных людей! У тебя нет сердца, а мысли твои нечисты! Убирайся из нашей страны! Я прикажу рассказать всем жителям нашей и соседней стран, какой ты нечестный человек!»

После этого случая, Король понял, что его жена, Королева, обладает талантом чувствовать, насколько чисты мысли людей и понимать, о чем люди думают. Теперь, прежде чем принять важное государственное решение, он всегда советовался с Королевой

А теперь, я открою вам секрет. Все это происходило в звездной стране Зодиакалии. Звездные Король с Королевой и до сих пор правят мудро и справедливо. Они следят за тем, чтобы у их подданных были чистые мысли. Они знают, что человек с чистыми мыслями никогда не причинит зла другому и совершит много хороших дел на радость людям.

Один раз в год, с середины августа по середину сентября, звездная Королева приходит к жителям Земли в образе созвездия Девы. Она напоминает Жителям Земли, чтобы они думали друг о друге хорошо и желали добра. А тех, кто рождается на Земле в это время, Дева наделяет любовью к труду и умом...

...А теперь, мои милые друзья, расскажите, что в сказке вам запомнилось больше всего. Изобразите или нарисуйте это.

*Сказка о том, как в Зодиакалии  
появилось созвездие Весов*

Далеко в горах люди построили город. Он был очень красив. Как-то раз, путешествовала по тем местам Добрая Волшебница. Ей очень понравился город, и она оставила

---

жителям в подарок прекрасный большой Голубой Камень. Она сказала, что камень будет помогать городу.

Жители поставили Голубой Камень в самое красивое место, а вокруг него построили большую площадь. Люди заметили, что злой человек не может подойти к камню, а добрый человек получает от Камня помощь.

Жители города часто собирались все вместе около Голубого Камня. Они решали важные городские дела, слушали рассказы друг друга, принимали послы из других стран. Они знали, что около Камня невозможно говорить неправду и строить злые планы. Все важные события и праздники жители города отмечали у Голубого Камня.

В этом прекрасном городе жили брат с сестрой. Родители оставили им в наследство много золотых монет, драгоценных камней и прекрасную библиотеку, в которой было множество мудрых книг со всего света.

Брат с сестрой никак не могли разделить между собой родительское наследство. Каждый из них хотел забрать золотые монеты и драгоценные камни, а книги оставить другому. Долго спорили брат с сестрой и, наконец, решили спросить совета у Голубого Камня.

Созвали они жителей города, взяли кувшин золота, кувшин Драгоценных камней, одну книгу и принесли все это к Голубому Камню.

Все жители города расположились около Камня, протянули к нему руки и стали просить у него совета. И вдруг...

Вдруг город озарился голубым светом. Камень задрожал, и вышла из него прекрасная девушка. В руке она держала Весы.

Девушка взяла кувшин с золотом и кувшин с драгоценными камнями: и положила их на одну чашу Весов. Потом она взяла книгу и положила ее на другую чашу Весов. И тут все увидели, что книга перевешивает золото и драгоценные камни. Ее чаша оказалась тяжелее.

Девушка оставила Весы и ушла обратно в Голубой Камень. А жители города и брат с сестрой поняли, что ценнее и важнее книги. С тех пор, если жители города не могли решить, что важнее; в чем-либо сомневались, то они

---

приходили к Голубому Камню. Они ставили на чаши Весов то, из чего не могли выбрать одно. Наконец, жители этого города научились слушать свое сердце и делать правильный выбор: Теперь они могли подарить Весы справедливости всем людям.

И тогда решили жители города поместить Весы на небо, чтобы их видели все жители Земли. Они взяли Весы, поднялись на самую высокую гору и повесили их на небо. Ночью они увидели, что Весы превратились в созвездие.

Теперь небесные Весы помогают всем жителям Земли совершать правильные поступки, выбирать в жизни самое главное для себя и ценить все то, что ты уже имеешь в своей жизни: дом, друзей, вещи... и многое другое.

Один раз в год, с середины сентября по середину октября, Весы становятся главным созвездием на небе. Те люди, которые рождаются на Земле в это время, умеют ценить красоту, обладают чувством справедливости, приносят в дом Мир и Доброту.

...Мои милые друзья, если вам трудно выбрать, какую одежду одевать сегодня утром; или какую игрушку подарить, другу на день его рождения; или понять, как правильно вести себя в разных местах и с разными людьми, посмотрите на небо и попросите Небесные Весы помочь вам сделать правильный выбор. Весы всегда незаметно помогают тем, кто умеет слушать свое сердце...

А теперь нарисуйте прекрасный город, Голубой Камень, Весы Добра и Справедливости. Расскажите, что вам понравилось больше всего в этой сказке и покажите, в чем вам могли бы помочь Небесные Весы...

*Сказка о восьмом жителе*

*Зодиакалии – созвездии Скорпиона.*

В давние времена, когда еще не было городов на берегу красивого озера жили люди. Они строили свои дома из ветвей деревьев и озерной глины. Они охотились на лесных зверей, собирали полезные травы и готовили себе еду на кострах.

И жил среди этих людей один Юноша. Он был необычный, не такой, как все. Царапины, ушибы и даже серьезные раны заживали у него удивительно быстро.

---

Стоило только Юноше дотронуться до больного места другого человека, как боль утихала. Мужчины-охотники заметили, что, когда Юноша идет вместе с ними на охоту, они приносят домой гораздо больше добычи, чем обычно.

Юноша гордился своими способностями и задумал использовать их для того, чтобы стать самым главным среди людей. Собрал он всех на берегу озера и сказал: «Я не простой человек, а посланник Богов. Я умею делать то, что никто из вас не умеет. Поэтому вы построите мне самый красивый дом, будете приносить мне самую лучшую еду и шить самую хорошую одежду. И будете слушаться каждого моего слова!»

Люди удивленно переглянулись, никогда еще они не слышали таких слов. И вдруг рассмеялись — они подумали, что Юноша шутит.

А он рассердился и закричал: «Я подниму на озере волны, и они затопят ваши домишки, если вы не послушаетесь меня!» Юноша протянул руки к озеру и воскликнул: «Озерная вода, затопи дома!» Но ничего не произошло. Юноша повторил заклинание несколько раз. Но озеро по-прежнему оставалось спокойным.

И тогда люди сердито сказали ему: «Как можешь ты желать зла людям, с которыми ты живешь! Уходи от нас и живи один!» Юноша испугался и стал просить не прогонять его. «Кто же будет лечить ваши раны? — кричал он. — Это умею делать только я» Зло еще никогда никого не излечивало», — сказали люди и прогнали Юношу.

И пошел Юноша через лес, через поле. Он шел берегом реки и горными тропинками... Долго шел он и все думал, как несправедливо поступили с ним люди, и придумывал, как их наказать. Наконец, он устал, присел отдохнуть и заживить царапины на своих ногах. Он приложил руки к больным местам, но боль не утихала, а царапины остались. Он подержал руки подольше, но боль, наоборот, усилилась. И тогда Юноша понял, что он потерял свой талант заживлять раны

Как же быть? Юноша очень проголодался, ноги устали и он не знал, куда ему идти... Обхватил он руками колени,

---

опустил голову и почувствовал себя одиноким и беспомощным... Но вдруг...

Вдруг, он почувствовал у себя на плече чью-то теплую, ласковую руку. Юноша поднял голову и увидел Старика с длинной бородой, серебристыми волосами и синими добрыми глазами. ««Не бойся», — сказал старик. — Я – Волшебник. Вижу, что ты тоже когда-то умел творить чудеса, но потратил свой талант на желание подчинить себе людей! Сейчас тебе больно и одиноко, ты ругаешь тех, кто тебя прогнал. Но этим ты только усиливаешь свою боль и беспомощность. Забудь про обиду. Вспомни, как ты радовало; сам и радовал людей, когда заживлял их раны и помогал им охотиться!»

Волшебник говорил ласково, но твердо. Юноша встал на ноги, потянулся, расправил плечи. Он почувствовал, что обида покинула его сердце; боль ушла, а все тело наполнилось новой силой. «Запомни мои слова, Юноша! Ты не потерял свой дар, он с тобой. Но проявляться он будет только в добрых делах на радость людям!»

...С той встречи прошло немало времени. Юноша много путешествовал, побывал во многих странах, познакомился с разными людьми. Он находил лечебные травы и готовил из них лекарства; он стал понимать язык животных и птиц; он мог вызывать дождь в засуху, а солнце в дождливое пасмурное время. Он спас от болезней многих людей. Лечил он не только лекарствами и прикосновением рук, но и добрым словом...

А когда он состарился, жители Зодиакалии перенесли себе на небо. Там он превратился в созвездие Скорпиона. «Кто же такой Скорпион?», — спросите вы. Это удивительное, необычное насекомое. Люди до сих пор еще не все знают о его волшебной силе.

Один раз в году, с середины октября по середину ноября, созвездие Скорпиона становится главным на звездном небе. Скорпион дает людям новую силу и помогает узнавать все таинственное и удивительное. Люди, родившиеся под знаком Скорпиона, умеют делать нечто необычное и волшебное, правда не всегда они рассказывают всем об этом...

А теперь, давайте нарисуем, вылепим или изобразим то,

---

что вам запомнилось в этой сказке. Попробуйте понаблюдать за собой: может быть и у вас внутри есть такой же Дар, как у Юноши?...

*Сказка о девятом жителе  
Зодиакалии – созвездии Стрельца*

Давным-давно, на Земле жили необыкновенные существа. Представьте себе: они были похожи на лошадей, только вместо лошадиных головы и шеи, у них были нес человеческие тела, с головой, шеей и руками! Эти необычные: существа, полулошади-полулюди, называли себя Кентаврами.

Кентавры жили в больших просторных домах, построенных из ветвей и листьев. У каждого взрослого кентавра был Лук со Стрелами. Это оружие, с помощью которого они могли охотиться на диких зверей.

Кентавры были красивыми и сильными. Они могли долго ходить по лесам и полям в поисках добычи; находить полезные плоды и ягоды, узнавать новые места, знакомиться с другими жителями древней Земли.

Из поколения в поколение — от отца к сыну, от матери к дочери, передавали кентавры тайну своего народа. Этой тайной был. Волшебный огонь. Кувшин с ним стоял в самой красивой пещере. Волшебный огонь был розовато-сиреневым, как звездочка. Он не был таким ярким и жарким, как огонь в костре, но мог согреть каждого, кто входил в пещеру.

Кентавры знали, что волшебный огонь приносит удачу и счастье их народу. Они часто собирались все вместе и долго смотрели на огонь. А он, то становился большим и ярким, то маленьким и тусклым. То его пламя было прямым и стройным, то вдруг расползлось по всему кувшину, принимая причудливые формы. Казалось, что волшебный огонь что-то говорит. Старые кентавры рассказывали молодым, что волшебный огонь говорит о жизни того, кто на него смотрит. Он предупреждает об опасности и указывает места для хорошей охоты.



---

Однажды, пришел к Волшебному Огню молодой Кентавр. Это был самый сильный и красивый кентавр среди своего народа. Он сел около волшебного огня и стал смотреть на пламя. Он почувствовал, как волшебная сила и тепло растекаются по его телу. А в его голове зазвучали такие слова: «Жизнь твоя удивительна. Ты будешь много путешествовать и найдешь то, что необходимо тебе и всем жителям Земли». Молодой Кентавр увидел, как от Волшебного огня отлетела искорка. Он поднял ее и приложил к своему лбу. Искорка там и осталась.

И отправился молодой кентавр в путь, взяв с собой только свой верный лук и стрелы. Он шел днем и ночью, а искорка во лбу освещала и указывала ему дорогу.

Долго путешествовал Кентавр, посмотрел он, какие моря, реки, горы, холмы, леса и поля есть в мире. Увидел он, какие существа живут на Земле: и люди, и звери, и рыбы, и птицы. Много удивительного узнал Кентавр и понял, что не просто таким разным существам ужиться на одной планете.

Пошел тогда Кентавр в страну, где жили Волшебные Облака. Искорка во лбу ему подсказала путь. Взял кентавр стрелу, натянул лук и выстрелил в большее Волшебное Облако. Оно уняло прямо к его ногам. Сплел Кентавр из него тонкую длинную нить. Задумал он связать всех жителей Земли этой волшебной нитью, чтобы они жили в мире, тонко чувствовали другого и всегда помогали друг другу.

Кентавр обошел жителей Земли и связал их волшебной нитью. После этого все стали ближе и роднее друг другу. С тех пор несмотря на то, что все они очень разные, жители Земли стали жить в мире и согласии. Но тонкую волшебную нить, которая связывает людей между собой, трудно увидеть. Ее можно почувствовать своим сердцем...

Когда Кентавр связал всех, живущих на Земле, искорка на лбу указала ему путь на небо. И он пошел к звездам, взяв с собой волшебную нить. Сильный и мудрый Кентавр соединил жителей Земли и Зодиакалии. Может быть, поэтому люди так любят смотреть на небо, а созвездия помогают им во многих делах.

---

Так Кентавр ушел в Зодиакалию и стал созвездием Стрельца, потому что на звездном небе люди видят его стреляющим из лука.

С середины ноября по середину декабря, Стрелец-Кентавр выходит на небо, чтобы посмотреть, мирно ли живут люди, поддерживают ли они ту невидимую волшебную связь, которая существует между ними. Тех, кто рождается на Земле в это время, Стрелец наделяет любовью к путешествиям и мудростью.

А теперь давайте возьмемся за руки и почувствуем волшебную ниточку Кентавра-Стрельца. Она связывает всех нас...

*Сказка о том, как появился в*

*Зодиакалии десятый житель – созвездие Козерога*

В одной сказочной стране, среди лесов, холмов и полей, жили люди. Они были веселые и красивые. Целыми днями они танцевали, пели, водили хороводы, купались и загорали. Вкусные яблоки, груши, апельсины и бананы росли, рядом с их маленькими домиками, поэтому людям не нужно было сеять хлеб или охотиться. В местечке, где они жили, был старинный колодец, из которого они пили всегда свежую чистую воду, Поэтому им не надо было брать ведра и ходить за водой к реке. Эти люди не знали забот, они любовались голубым кебом, прекрасными водопадами, зелеными холмами и удивительными цветами.

Но однажды все изменилось. Откуда-то с гор подул сильный холодный ветер, налетели тучи и пошел дождь. Потом стало еще холоднее и выпал снег. Люди никогда еще не видели такого дождя; а о том, что такое «снег», вообще не знали. Они спрятались под дерево и прижались друг к другу, чтобы согреться. Но вот снег кончился, выглянуло солнышко, запели птицы. Снег начал таять, и на земле расцвели нежные цветы. Совсем скоро солнце стало настолько жарким, что лужи исчезли, а на деревьях появились вкусные плоды. Люди выбежали из своего укрытия и протянули руки к солнцу. Они обрадовались, что все опять стало по-прежнему; запели веселую песню и закружились в танце. Но вдруг...

---

Вдруг опять налетел ветер, пошел дождь, с деревьев так быстро облетели все листья и плоды, что люди даже не успели собрать их и наесться вдоволь. Потом выпал снег, стало очень холодно. Люди прижались друг к другу и ждали, что же будет дальше.

А дальше все повторилось, как и в прошлый раз: выглянуло солнышко, снег растаял, появились листочки, трава и цветы. Потом созрели плоды и люди побежали, их собирать. Только они набрали себе еды, как снова подул ветер и все повторилось.

Никто не мог понять, что происходит. Маленькие: домики не выдерживали дождь и снег; вкусные плоды уже не росли постоянно, а люди часто были голодными — ведь они же ничего не умели делать своими руками.

Тогда люди решили пойти за советом к Доброму Волшебнику. Нелегкой была дорога к нему, но они преодолели все трудности и подошли к дому, где жил Волшебник.

Люди спросили Волшебника: «Что случилось? Почему в нашей вечно зеленой и солнечной стране идет дождь, с неба летят холодные белые хлопья, нам холодно и мы хотим есть?»

Волшебник посмотрел на людей и сказал: «Ваше счастье и несчастье в том, что вы не знаете, что такое время. Вы знаете только, что день сменяет ночь, а ночь сменяет день. Вы не знаете, что такое времена года — зима, весна, лето к осень. Вы не знаете, когда нужно запастись едой, когда нужна теплая одежда...»

Люди слушали Волшебника и понимали, что еще многого они не знают и не умеют. А Волшебник продолжал: «Вы поете прекрасные песни, танцуете красивые танцы, любите мир, в котором живете. Вы умеете радоваться жизни. Теперь вы можете научиться работать и наблюдать за временем. А чтобы вам легче было это делать, я подарю вам свое любимое животное — Козерога».

Люди посмотрели на Козерога и удивились: никогда еще они не видели козу с хвостом рыбы. А Козерог вышел на поляну, ударил рыбьим хвостом о землю, и люди увидели родник с чистой водой. Они подбежали к роднику, стали

---

пить и умываться прозрачной волшебной водой. Их усталость от трудной дороги «как рукой сняло». А Волшебник погладил Козерога и сказал: «Своим волшебным рыбьим хвостом он чувствует подземную воду. Поэтому вы никогда не будете испытывать жажду. Волшебными рогами он чувствует смену времен года. Понаблюдайте за ними. Когда рога станут мокрыми — значит, скоро придет осень, подует холодный ветер, пойдет дождь, опадут листья. Вы можете подготовиться к осени: собрать плоды и пшеницу. Когда рога станут холодными и серебристыми — значит, скоро будет зима, станет очень холодно, выпадет снег. Поторопитесь утеплить свои дома. Рога потеплеют и зазеленеют — значит, скоро придет весна, выглянет теплое солнышко, можно будет сеять хлеб. Зацветут рога у Козерога — значит, скоро придет лето».

Поблагодарили люди Волшебника, вернулись домой, достали старинные мудрые книги и прочитали, как сеять хлеб, строить теплые дома, шить хорошую удобную одежду и многое другое. Они наблюдали за рогами Козерога и узнавали, когда будет зима, весна, лето и осень. Люди больше не боялись дождя и снега, а радовались им не меньше, чем Солнышку. Они знали, что дождь помогает расти всему живому, а снег зимой согревает подземных жителей. Так люди этой страны научились работать и веселиться.

Скоро они привыкли к смене времен года и составили Календарь, в котором было 3 зимних месяца, 3 весенних, 3 летних и 3 осенних месяца. По календарю и солнечным часам они стали сами следить за временем, и поэтому ни одной минуты не теряли даром.

А удивительный Козерог попрощался с людьми и стал подниматься по звездной дорожке на небо, в звездную страну Зодиакалию, для того, чтобы помочь всем людям следить за временем и радоваться каждой прожитой минуте.

Зимой, с середины декабря по середину января, созвездие Козерога становится главным на звездном небе. В это время люди на Земле празднуют Новый Год. А Козерог следит за тем, чтобы они ценили свое время, были готовы к смене времен года и всегда доводили начатые дела до конца. Люди,

---

рожденные на Земле в это время, всегда добиваются того, что задумали, и умеют ценить время...

А теперь откройте глаза и расскажите друг, другу о том, что вы видели, когда я рассказывала вам историю созвездия Козерога. Почувствуйте, какое ваше заветное желание мог бы выполнить Козерог. Если вам захочется нарисовать, вылепить или что-нибудь сочинить о героях этой сказки, сделайте это.

*Сказка о Водолее, одиннадцатом жителе Зодиакалии.*

В сказочном королевстве жили Король с Королевой, и был у них сын — прекрасный добрый и умный Принц. Он любил разговаривать с деревьями, животными, птицами и даже с подземными корешками и водами. Когда он гулял по лесу, он чувствовал, как трепещет каждая веточка, листочек или иголочка, он чувствовал, как бьется сердце в груди даже самой маленькой птички. Все в королевстве очень любили Принца.

Однажды, в королевстве случилась страшная засуха. Все колодцы, реки и пруды пересохли, солнце просто обжигало. Земля потрескалась. Люди, животные, растения — все хотели пить. Но воды становилось все меньше и меньше, а потом и вовсе не стало. Люди настолько ослабели, что даже не выходили из своих домов.

Сколько ни прикладывал Принц ухо к земле, все никак не мог услышать, куда же ушла подземная вода. И решил тогда Принц пойти искать воду, чтобы спасти свое королевство.

Сколько ни ходил Принц — везде он видел только безводную пустыню, потрескавшуюся землю. «Не может быть, чтобы вода совсем исчезла, где-то она есть. Но где? Много бы я отдал, чтобы узнать, где мне найти воду!»

Только он об этом подумал, как к нему на плечо села маленькая птичка, «Что ты готов мне отдать за то, что я покажу тебе, где вода?» — спросила она. «Я ничего не пожалею для тебя!» — ответил Принц. «Ну что ж, — сказала птичка, — пойдем к воде, а потом я скажу тебе, что ты мне должен будешь отдать».

---

Птичка полетела, а Принц пошел за ней, и вскоре пришел к небольшому лесу. Только Принц вошел в лес, как почувствовал приятную прохладу. Пели птицы. Пахло спелыми ягодами.

Птичка подлетела к большому камню, села на него и сказала: «Откати этот камень и ты увидишь воду». Камень был большой и очень тяжелый. Принцу одному трудно было откатить его. Тогда он громко свистнул и к нему на помощь пришли лесные жители. Все вместе они налегли на камень и откатали его в сторону. И тогда из-под земли поднялся ввысь фонтан воды.

Освобожденная вода потекла по пустыне, наполняя реки, озера, пруды и колодцы. Принц пришел в свое королевство и увидел, как радуются люди, плещутся в воде. Он увидел, как радуются звери, звонко поют птицы, расцветают цветы и легко дышат деревья. И на сердце у него стало легко и радостно. Тут ему на плечо села та самая птичка и сказала: «Ты обещал мне отдать все, что я попрошу, когда тебе было плохо. Готов ли ты сейчас, когда тебе весело и радостно, сдержать свое слово?» «Конечно, милая птичка, — сказал Принц, — скажи, чего ты хочешь?»

Птичка облетела вокруг снова села ему на плечо и сказала: «Я хочу, чтобы ты поделился со радостью!»

Принц, не раздумывая ни секунды, воскликнул: «Я хочу, чтобы тебе было так же радостно, как и мне!» Птичка вспорхнула, поднялась высоко и вдруг запела звонко и весело. А Принц почувствовал, что у него на сердце стало еще теплее.

Люди еще долго славили Принца, который спас воду и вернул жизнь в королевство.

Вскоре Принц взял кувшин с водой, попрощался со всеми, сел на звездный ветер и полетел в звездную страну Зодиакалию. Он хотел, чтобы люди никогда не испытывали жажды и все свои дела творили с радостью. Так жители Земли увидели на небе новое созвездие Водолея — прекрасного Принца, который льет из кувшина на Землю живую воду.

---

Король же с Королевой жили долго и счастливо, мудро правили своей страной и смотрели на небо, переговариваясь со своим сыном Принцем — Водолеем.

Созвездие Водолея становится главным на небе с середины января по середину февраля. Люди, которые рождаются на Земле в это время, тонко чувствуют то, что происходит вокруг, и даже могут знать то, что еще не произошло...

Если вы хотите понимать растения, животных и разных людей, среди которых вы живете, посмотрите на небо и спросите у Водолея, как этому научиться...

А теперь представьте себя на месте сказочного Принца, погуляйте в сказочном лесу, послушайте о чем поют и рассказывают птицы, о чем журчит ручей, о чем шепчутся листочки... Вы почувствуете, что все вокруг окутано тайной и волшебством. Может быть, вам даже захочется потом кого-то нарисовать или вылепить.

*Сказка о том, как в Зодиакалии появился последний  
житель — созвездие Рыб.*

Жил в прекрасном подводном дворце Морской Царь. И была у него дочь — Морская Царевна. Это была красивая, умная и добрая девушка. У нее был мягкий и нежный голос. Когда она пела, все жители ее морского царства приплывали ко дворцу, чтобы послушать ее волшебную песню, и даже бурное море успокаивалось.

Часто Царевна поднималась из морской глубины. Поверхность, чтобы покататься на волнах и посмотреть, нужна ли помощь людям, которые путешествовали по морю на кораблях и лодках. Если она видела, что корабль заблудился в море, или борется с большими волнами, то она показывает капитану путь или безопасное место. Царевна приходила на помощь людям, которые терпели бедствие в море.

Как-то раз Царевна каталась на полках. Волны то поднимали ее высоко-высоко, то стремительно почти на самое дно, а она весело смеялась.

Вот, волна принесла ее к большому камню, нагретому солнцем. Царевна села на него, подставила лицо солнечным лучам и запела свою волшебную песню. Даже морские

---

волны заслушались ее и перестали биться о прибрежные скалы.

Царевна так увлеклась пением, что не заметила, как из воды вышел прекрасный юноша. Это был Принц соседнего морского царства, где правила добрая и мудрая морская Королева.

Морской Принц был очарован красотой и пением Царевны. Ни на земле, ни под водой никогда он не видел девушку, прекрасней, чем она. Царевна закончила петь и почувствовала обернулась и увидела красивого юношу, глаза которого излучали добро и нежность.

Морской Принц и Морская Царевна полюбили друга. С того момента ни на минуту они не расставались. Вместе они решали дела, в своих подводных государствах, вместе катались на волнах, помогали морским путешественникам. Когда Царевна пела, Принц сопровождал ее на подводных музыкальных инструментах. Принц и Царевна всегда понимали друг друга, читали много мудрых книг, рисовали удивительные картины, сочиняли стихи и песни. Они любили жителей подводного и земного царств и мир, который их окружал: море, волны, скалы, деревья... Именно поэтому они могли разглядеть в каждом самые лучшие его качества.

Подводное царство преобразилось и стало изумрудно-прозрачной, вокруг плавали нарядные рыбы с яркими цветными хвостами, морские коньки водили хоромы, расцвели удивительные подводные цветы. Все было наполнено ощущением праздника.

А созвездия смотрели с неба на Морских Принца к Царевну и радовались тому, что на Земле живет Любовь. Однажды, созвездия спустили в море звездную дорожку и пригласили Принца и Царевну прийти жить к ним на небо.

Когда Принц и Царевна поднялись в звездную страну Зодиакалию, они обняли каждое созвездие и все звездное небо наполнилось их любовью.

Морские жители и люди посмотрели на небо и увидели там новое созвездие двух Рыб. Теперь, кто смотрит на это созвездие, тот чувствует большую любовь в своем сердце.



---

Раз в год, с середины февраля по середину марта, созвездие Рыб становится главным на звездном небе. Того, кто рождается на Земле в это время, Рыбы наделяют любовью ко всему живому, даром видеть в каждом человеке самое хорошее и большим терпением...

...Ну вот, мы и познакомились со всеми двенадцатью жителям звездной страны Зодиакалии. Вы знаете, что они разделили между собой и каждое

Жители Зодиакалии живут очень дружно, каждый спокойно ждет своего времени.

Вы тоже можете подружиться с жителями Зодиакалии. Созвездия дружат и помогают тем, кто слушает свое сердце, не теряет времени даром и всегда доводит дело до конца. Все люди и звезды знают, что у кого в сердце живет любовь, у того исполняются самые заветные желания...

— А теперь я, Звездная фея, прощаюсь с вами, но созвездия Зодиакалии, звездное небо, навсегда остается с вами... Загадайте свое самое заветное желание, представьте или посмотрите на ночное звездное небо и желание обязательно исполнится.

А теперь представьте себе, что Звездный ветер заиграл музыку и

Созвездия закружились в танце. Давайте и мы вместе с ними будем танцевать!

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.

Использование сказок для медитации.

Сказки, используемые в медитации, создаются или выбираются из уже существующих психологом-консультантом для снятия психоэмоционального напряжения (релаксации), насыщения бессознательного клиента положительными созидательными образами, для

---

раскрытия его личностного ресурса, создания атмосферы безопасности и приятия окружающего мира, коррекции и терапии жизненных ситуаций, а также моделирования новой программы развития клиента. Медитативные сказки вбирают в себя все характеристики, которые присущи другим видам сказок. Сказка должна длиться не более пяти-семи минут. Тексты медитаций психолог может придумывать и сам, по аналогии с готовыми. В них можно использовать наиболее полюбившиеся детям образы.

Психодинамическая медитация «Заколдованная фигура»

Эта медитация помогает быстро расслабиться в случаях, сильного напряжения. Прекрасно подходит для гиперактивных семей.

— Пожалуйста, все расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место.

Представьте себе, что мы оказались на поляне в волшебном лесу. Эта поляна заколдована злой волшебницей, и кто попадает на нее — застывает, как каменная фигура. Застыньте, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно так (можно показать детям как).

И тут мимо пролетала добрая фея. Она взмахнула волшебной палочкой — и все мы расколдовались. Наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались, как тряпки. Покажите, что вы уже не «деревянные». Станьте мягкими и подвижными. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, суставы очень подвижными.

Только фея обрадовалась, увидев двигающихся по поляне людей, как злая волшебница налетела тучей и опять заколдовала всех. Все стали негнушимися, застыли, как дерево и камень (10 секунд).

Можно просить членов семьи быть попеременно то в одном, то в другом состоянии, до полного расслабления.

Но фея не привыкла отступать, она снова взмахнула волшебной палочкой и «разморозила» людей. Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины. Теперь стряхните воду с волос. А сейчас с верхней части ног и ступней. Давайте поблагодарим фею за спасение.

---

Потянитесь, выпрямитесь. Мы бодрые и свежие.

***Статическая медитация «Путешествие на облаке»***

Сядь поудобнее и закрой глаза. Два-три раза глубоко вдохни и выдохни...

Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгнете на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Ваше облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица?

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твое облако перенесет вас сейчас в волшебную страну, где вы будете счастливы.

Вы можете мысленно «увидеть» эту страну как можно более подробно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-то чудесное и волшебное (30 секунд).

Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, на твое место. Спускайтесь с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

Сказочные задачи и головоломки.

Сказочные задачи.

Сказочные задачи встречаются почти в каждой сказке. Как правило, это те испытания, с которыми сталкиваются сказочные герои и которые они должны преодолеть. Справляясь с трудностями, наши герои приобретают новые качества, меняются, трансформируются. По сути, это зашифрованные в сказке алгоритмы способов преодоления жизненных проблем. Разрешая сказочные задачи и разбирая их мы обучаемся различным способам преодоления трудностей.

По аналогии с готовыми сказочными задачами вы всегда сможете написать свои. Задачи можно выписать на отдельные карточки и сделать из них целую сказочную

---

картотеку под различную проблематику. Такими карточками вы будете пользоваться достаточно долгое время. Сказочные задачи и головоломки используются для общего развития гибкости мышления, которое необходимо при поиске решения семейной проблемы. При этом конкретные ответы не важны. Важно их разнообразие и сам процесс их совместного поиска, сплачивающий семью. Сказочные задачи и головоломки отлично работают при помощи семье с маленькими детьми в решении детско-родительских проблем.

#### «Послание»

Дождь лил неделю не переставая. Вода все прибывала и прибывала. Винни-Пух давно забрался на дерево и смотрел на проплывающий под ним всякий мусор. Вдруг он увидел, что плывет большой горшок с закрытой крышкой. В горшках обычно бывает мед, и медвежонок спустился вниз, чтобы поймать эту ценную вещь. Меда в горшке не оказалось, зато в нем лежала записка.

— Это Послание! — подумал Пух. — Писать умеет только Кристофер Робин, значит, что-то у него произошло. Надо плыть к нему. Только на чем? На ветке не поплаваешь, а бревна как назло не проплывали.

Что делать Винни-Пуху?

#### «Лиса и тетерев»

Бежит лиса, видит — тетерев на березе сидит. Подбежала к дереву, думает, как бы ей тетерева на землю сманить и съесть. Начала лиса такие речи:

— Сойди, тетеревочек, на землю, поговорим, погуляем. Нынче ведь указ вышел, чтобы никому из зверей друг друга не трогать, а жить в мире и согласии.

Как же ему проверить, правду ли говорит лиса? Хочет тетерев вниз слететь, но боится: вдруг лиса обманет?

#### «Сказка без конца»

Один император больше всего на свете любил слушать сказки. Но все сказки имели конец, что не очень нравилось императору. Чем сказка дольше, тем лучше, считал он. Однажды приказал император рассказать ему бесконечную сказку. Если рассказчик доходил до конца, то его казнили. Много длинных сказок услышал император, много голов

---

полетело с плеч, но никто не рассказал бесконечную сказку. Но один юноша не испугался императорского условия и пришел во дворец.

Что же он придумал?

Необходимо придумать как можно больше вариантов решения сказочной задачи, разбирая плюсы и минусы каждого из них. Варианты, предлагаемые членами семьи, дадут психологу диагностическую информацию о тех способах преодоления трудностей, которые они использует в своей жизни.

### Сказочные головоломки.

Это не просто интеллектуальное развлечение, а увлекательный способ научиться логически мыслить. Любые логические головоломки вы можете «упаковать» в сказочный контекст, и они приобретут новую, яркую и удивительную форму. Мир сказочных героев будит воображение, превращая обдумывание задачек в увлекательное путешествие.

В качестве примера - сказочные головоломки Мюриэл Мендел.

#### Семимильные сапоги

Великан-людоед обнаружил, что в потемках достал из своего чулана шестимильные сапоги. И с досады зашвырнул их обратно. Чтобы поскорее добраться до намеченной цели, требовались только семимильные сапоги.

Если в кладовке у великана стояли четыре шестимильных сапога и восемь семимильных, то сколько всего сапог ему нужно вытащить не глядя, чтобы среди них оказалась пара семимильных?

(Поскольку в кладовке хранилось четыре шестимильных сапога, то великан наверняка получит хотя бы пару семимильных, если достанет шесть сапог).

#### В лесу

Желая поупражняться в стрельбе из лука, королевские дети Абел, Бен и Пола вместе со своим старшим другом сэром Каем отправились в лес. Поначалу у каждого из них имелось одинаковое количество стрел. Когда все они были выпущены, выяснилось, что

- 
- 1) сэр Кай набрал больше очков, чем принцесса Пола;
  - 2) принц Бэн чаще попадал в цель, чем сэр Кай;
  - 3) принцесса Пола стреляла точнее, чем принц Абел. >
- Кто же в тот день стрелял лучше всех? (Принц Бэн)

Четверо братьев

Рассердившись из-за того, что все попытки провести Абу закончились ничем, джинн превратил купца и трех его братьев в животных. Одного — в свинью, другого — в осла, третьего — в верблюда и четвертого — в козла.

1. Ахмед не стал ни свиньей, ни козлом.
2. Шариф — ни верблюдом, ни свиньей.
3. Если Ахмед не был верблюдом, то Омар не был свиньей.
4. Абу не обернулся ни козлом, ни свиньей.
5. Омар — ни козлом, ни верблюдом.

В кого превратился каждый из братьев? (Омар — в свинью, Шариф — в козла, Ахмед — в верблюда, Абу стал ослом).

Кормушки

Ослу Абу пришлось делить корм с лошастью и коровой.

1. Если Абу ест овес, то лошадь ест то же, что и корова.
2. Если лошадь ест овес, то Абу ест то, что не ест корова.
3. Если корова ест сено, то Абу ест то же, что и лошадь.

Кто всегда ест из одной и той же кормушки? (Абу)

Друг или враг?

Надо сказать, что одни обитатели Марса относились к землянам вполне дружелюбно и всегда говорили им правду. Зато другие, настроенные враждебно, им отчаянно врали. Астронавты никак не могли определить, кто им друг, а кто враг.

—Ты тот, кто говорит правду? — спросил астронавт Джон Армстронг полосатого марсианина.

—Он скажет «да», — заметил подошедший к ним пятнистый марсианин, — но он обманет.

Кто из них никогда не солжет: полосатый или пятнистый? (Ответ полосатого марсианина будет звучать одинаково).

Сказочные головоломки, как и задачи, могут быть размещены на карточках и объединены в картотеку по

сложности или тематике. Это облегчит их использование в дальнейшем.

### 3. Применение универсальных моделей развития в сказкотерапии. [Валеева Г.В., Меньшова А.Ю., 2014

#### Алгоритм работы со сказками

#### на основе модели «7 уровней системы отношений»

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.



Рисунок 1.

---

## 7 уровней системы отношений человека[1-3]

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 (психоземotionalный 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.

### 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 деля, и все оказывается сделанным». Но разве возможно «делать, не деля»? 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 преобразении 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, введомые 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 освобождением от Эго:

1. Непрерывный путь, или «Последовательная метаморфоза»;

2. Дискретный путь, или «Возрождение из пепла».

В первом случае слушатель застает 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».

5. Семья и коллектив (социально–коллективный уровень развития семьи)

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)

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).

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»

[Валеева Г. В., Меньшова А. Ю.;2014]

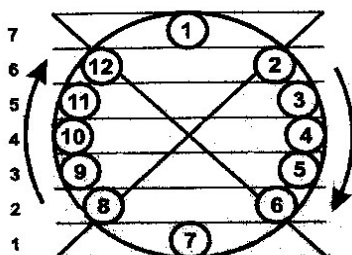


Рисунок 4. Поэтапное формирование «образа "Я"»[3]

---

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.

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 необходимы 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 взаимоприятия 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

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

#### 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 отрубаем 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.

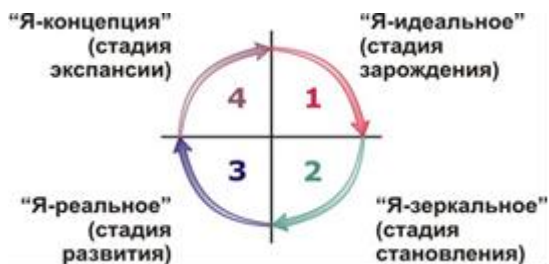


Рисунок 3. Модель «Образ Семьи»[1,3]

Таблица 3- Этапы построения сказочного сценария

Стадии развития системы	Формирование образа «Я»	Этапы жизненного пути героя	Вопросы для анализа содержания сказки на данном этапе
1. Зарождение (формолостроение)	«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?

<p>2. Становление (взаимодействие)</p>	<p>«Я–зеркальное» – установки, связанные с согласованием своего идеального образа с интенцией надсистемы и возможностями реального мира, и с представлениям и индивида о том, как его видят другие</p>	<p>4) выбор пути, 5) проверка на доброе сердце, 6) обретение помощников</p>	<p>Каким образом герой пытается разрешить конфликт? - активно, пассивно; - сам или передает ответственность другому; - прямой агрессией (достает меч и рубит голову); - хитростью; - волшебством; и др.</p>
--	--	---	---

<p>3. Развитие (управление)</p>	<p>«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 представлениям и о том, какова она на самом деле по отношению к целям развития</p>	<p>7) борьба и победа, 8) возвращение домой, 9) возрождение</p>	<p>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?</p>
-------------------------------------	--	---	---

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?
--	---	--	--

#### 2.4. Возрастные особенности восприятия и сочинения сказок.

[Валеева Г.В., Меньшова А.Ю., 2014]

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. 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.

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 Гиппократов 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. 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, закрытости 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:

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»).

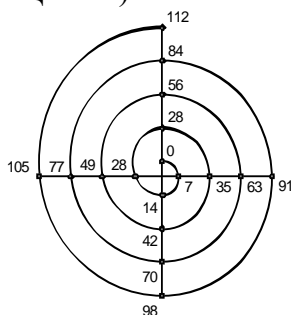


Рисунок 4. Цикличность развития семьи [3]

---

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 летний этап важны сказки или истории 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 истории, 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 семье, 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 – личного, 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.

Анализ семейных сценариев по родственным связям.

Модель «Система родственных отношений».

Семейные традиции нескольких поколений формируют отношение семьи к окружающему миру настоящему, а также к прошлому и будущему. В свою очередь, социальные и общественные приоритеты влияют на специфику семейного уклада (Смотри Модуль 1, Лекция 4-5).

По тому, как развивались отношения из поколения в поколение в семье, как формировались и культивировались приоритеты, можно прогнозировать развитие в настоящем и будущем.

Каждая семья «пишет» свой собственный сценарий жизни. Его основной сюжет закладывается в первые семь лет развития семьи. Позднее семья лишь добавляет детали к своему сценарию, не осознавая этого, нотем не менее, в точности ему следует.

Существует несколько основных положений:

1. Сценарий подкрепляется родителями.
2. Сценарий лежит вне пределов осознания.
3. Сценарий жизни на разных этапах развития семьи может тормозить ее развитие или способствовать развитию.
4. Семья искажает реальность с целью «оправдания» сценария.
5. Семья сама принимает решение о сценарии.
6. Сценарий - это план жизни.
7. Семья может изменить свой сценарий, если осознает его.

Когда семья «входит» в сценарий, то обычно не осознает, что проигрывает детские стратегии. Тем не менее, 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 в детстве каждого члена семьи.

Родительская установка - устойчивое предрасположение к определенной форме реагирования, складывающееся на основе опыта; умозаключение, содержащее в себе представление (суждение) об определенных вариантах реагирования на события окружающего мира, отражающее причинно-следственные связи данного объекта с другими (данного объекта и мира в целом), основанное на субъективном опыте клиента и являющееся частью его психической реальности.

Таблица 4—Сценарные установки нездоровой семьи

Уровень системы отношений	Негативная установка человека
Семья и материальным мир	«Жизнь опасна» «Мы слабы», «мы некрасивые»
Семья и Эмоционально - чувственный мир»	«Чувствовать - опасно» «Сильные переживания не для меня»
Семья и информационный мир	«Мы глупые» «У нас ничего не получится» «Мы ни на что не способны» «мы - Неудачник» «Успех - дел сильных»
Межличностные отношения	«От меня одни неприятности» «Мы не достойны внимания, любви, уважения» «Мы ничего не стоим».
Семья и Мир коллективных отношений	«Мы плохие (мать\отей\сын хозяйка\хозяин...)» «Мы никому не нужны» «Мы никому не интересен»
Семья и мир общественных отношений	«Я не имею права» «Жизнь - игра» «Мы – люди маленькие» «Бог несправедлив»

Семья и мир общечеловеческих отношений	«Все бесполезно» «Жизнь не имеет смысла» «Ничего нельзя изменить»
--	---

Таблица 5–Сценарные установки здоровой семьи

Уровень системы отношений	Позитивная установка человека
Семья и материальным мир	«Жизнь прекрасна» «мы сильные», «мы красивые»
Семья и Эмоционально - чувственный мир»	«Чувствовать - интересно» «Сильные чувства -это для нас»
Семья и информационный мир	«Мы умные» «У нас все (конкретная сфера) получится» «Мы на многое способны» «Мы - Победители» «Успех -удел сильных»
Межличностные отношения	«Рядом с нами хорошо» «Мы достойны внимания, любви, уважения» «мы ценные, мы выбираем себя».
Семья и Мир коллективных отношений	«Мы хорошие» «Мы нужны» «Мы интересные»
Семья и мир общественных отношений	«Мы имеем права» «Жизнь - ценность» «Мы выбираем» «Справедливость существует»
Семья и мир общечеловеческих отношений	«Все важно для развития» «Наша жизнь имеет смысл» «Мы можем изменить свою жизнь»

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

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

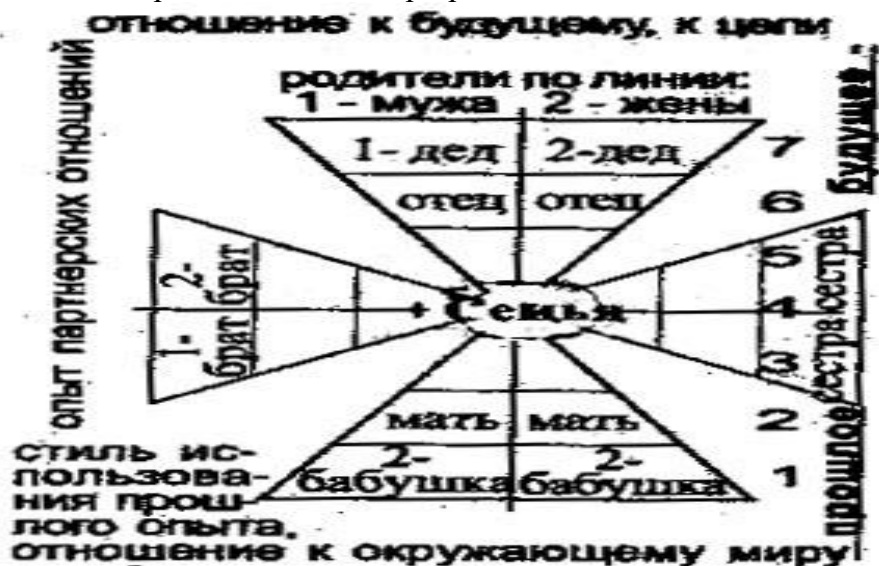


Рисунок 5 Модель системы родственных отношений[3]

Пример. Сказка Ш. Перо «Золушка».

Многие люди помнят эту сказку с детства и для некоторых это любимая сказка. Поэтому жизненный сценарий этих людей очень похож на жизнь Золушки. У них безвольный, но добрый отец; корыстная, прагматичная и волевая мать; сестры и братья, являющиеся любимчиками матери. Жизнь этих людей проходит в труде и заботе о ближних. В награду за добродетельную жизнь они ждут появления Феи или Прекрасного принца, которые бы изменили их жизнь. Золушка не ждала, - она жила, подчиняясь мачехе, судьбе, и мечтала всего лишь о том, чтобы попасть на бал. А дальше, ее доброе сердце, непосредственность, непохожесть на других чванливых подданных, нечаянная интрига с туфелькой, страх показаться

---

принцу в грязном платье и ее бескорыстность сделали из нее принцессу.

В связи с этим, возникает ряд вопросов:

– если бы Золушка, при всех ее добродетелях, появилась на балу в своем домашнем платье, смущалась, стоя в сторонке, не умела петь и танцевать, не умела общаться, обратил бы принц на нее внимание?

– как чувствовала себя Золушка в роли принцессы, не имея опыта дворцовой жизни?

– Чем она занималась в будущем, став принцессой, а в последствии королевой, не умея управлять и привыкшая к тому, что управляли ею?

Как мы знаем из истории: для того, чтобы кухарка могла управлять государством, нужно много знать и уметь.

Отсюда можно сделать следующие выводы.

Чтобы принц, или спонсоры (Феи) заметили таланты человека, ему необходимо как-то проявить себя, обратить на свои способности внимание. Для этого мало быть просто добрым и хорошим, нужно проявить волю к достижению цели, стать интересной личностью. А это сделать очень трудно, так как опыта ставить и достигать цели, у этих людей нет (отец был хоть и добрым, но безвольным человеком). Такие люди, по примеру мачехи, привыкли к прагматичным отношениям и не доверяют своим партнерам (им все время кажется, что неблагодарные люди используют их в своих интересах), хотя и стремятся к идеализированным гармоничным отношениям (воспоминание Золушки о родной матери). Горизонтальные отношения (отношения с сестрами Золушка тоже не умеет выстраивать конструктивно, так как они для нее связаны с постоянным напряжением и унижением. Все это не способствует успеху в жизни. Таким образом семья формирует у Золушки сценарий жертвы, которой везет. Везенье зависит это от того, кто заметит ее ресурс. Сказку Золушка как семейный сценарий необходимо рассматривать с позиции каждого персонажа и ассоциаций членов семьи, связанных с этими персонажами. Самый негативный сценарий у сестер Золушки, так как отец их не известен, т.е они не умеют ставить цели своего развития,

горизонтальные отношения стоят на основе насилия и полностью зависимы от матери, которая никому не доверяет.

Анализ родственных отношений совместно с клиентом, используя сказку в качестве метафоры, проходит всегда эффективно. Человеку легче осознать взаимосвязь его стиля поведения и опыта, полученного в детстве от близких родственников на примере сказочных героев. Так же с помощью сказочного сценария проще моделировать новый стиль жизни и программу развития потенциалов человека.

#### 4.Использование сказки в психотерапии семьи.

##### Сказкотерапия зависимостей в семейном консультировании

Зависимость – это прежде всего вынужденность поведения (симптом), когда возникающее у человека навязчивое желание толкает его на действия, которые он не может сознательно контролировать. Зависимость, как состояние проявляется по-разному во сферах жизнедеятельности человека, препятствуя его развитию. Поэтому работа с зависимостями –это ключевой этап семейного консультирования. Ниже представлен практический материал для работы с зависимостями методом сказкотерапии.

Таблица 6- Стадии сказкотерапии зависимостей  
(Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, А.В. Гнездилов)

Стадия сказкотерапии	Задачи консультанта	Автор, название сказки
1. Поддержка клиента и его близких, убеждение клиента.	Снять психологическое напряжение. Показать перспективы. Поддержать в желании положительных изменений.	С. Калдупе «Зеленый кувшин». С. Калдупе «Околдованный Черт». «Трудолюбие или судьба?». Путь к мудрости. И. Шах «Рассказ о песках» Е.

		Хомякова «Гайна цветка папоротника».
2. Проблематизация. Усугубление кризисного состояния семьи.	Показать глобальность проблемы. «Заронить» желание семьи выбраться из болота.	А. Гнездилов «Порта». А. Гнездилова «Дама трэф». В. Астапчнк «Петля»
3. Осмысление жизненного опыта семьи	Помочь в осмыслении жизненного опыта семьи, как системы. Найти ключевые моменты в жизни, когда были утеряны духовные ориентиры.	А. Гнездилов «Муравьиный король», А. Гнездилов «Цитра». * С. Калдупе «Сказание о Раунском утесе». В. Астапчнк «Ночной гость».
4. Актуализация и подпитка жизненного ресурса семьи	Формировать отношение принятия собственного жизненного опыта семьи. Усиливать радостные и счастливые переживания семьи. Показать примеры гармоничной самореализации семьи.	И. Шах «Фатима-прядильщица и шатер». С. Калдупе «Белая куропатка». С. Калдупе «Конопленок». С. Калдупе «Гора Великана». В. Астанчик «Собиратель звезд». Притча о счастье.
5. Формирование конструктивного созидательного альтруизма семьи.	Формировать желание заботиться о других и приносить благо. Содействовать в	М.-Л. Вер «Рождество у зверей». И. Шах «Как было заработано

	переоценке семейных взаимоотношений.	знание». С. Калдупе «Любовь бурого камня». С. Калдупе «Улица Фонарная»
6. Профилактика срыва в семье.	Предупредить о рецидивах и их источниках. Совершенствовать технику саморегуляции в семье на основе духовных, нравственных ориентиров семьи.	И. Шах «Три рыбы». С. Калдупе «Янтарный город». С. Калдупе «Сказка о лесном озере».
7. Формирование созидательной жизненной программы.	Помочь заново осмыслить основные жизненные ценности и построить созидательную жизненную программу семьи.	П. Коэльо: отрывок из предисловия к русскому изданию романа «Алхимик». «Жизненные ценности» - материалы Международного Духовного университета Брахма Кумарис

Примеры психотерапевтических сказок для стадий сказкотерапии зависимостей

Первая стадия.

Рассказ о песках (притча Идриса Шаха).

Река, начав путь от источника в далеких горах, миновав разнообразнейшие виды и ландшафты сельской местности, достигла наконец песков пустыни. Подобно тому, как она преодолевала все преграды, река попыталась было одолеть и эту. Но вскоре убедилась, что при продвижении вглубь песков воды в ней остается все меньше и меньше.

---

И хотя не было никакого сомнения, что путь ее лежит через пустыню, положение казалось безвыходным. Но вдруг таинственный голос, исходящий из самой пустыни, прошептал:

— Ветер пересекает пустыню, это может совершить и поток! Река тут же возразила, что она лишь мечется в песках и только впитывается, а ветер может летать, и именно поэтому ему ничего не стоит пересечь пустыню.

— Тебе не перебраться через пустыню привычными, испытанными способами. Ты либо исчезнешь, либо превратишься в болото. Ты должна позволить ветру перенести тебя к месту твоего назначения.

— Но как это может произойти?

— Только в том случае, если ты позволишь ветру поглотить себя...

Это предложение было неприемлемо для реки. Ведь в конце концов никто и никогда не поглощал ее. Да она и не собиралась терять свою индивидуальность. Ведь потеряв ее однажды, как сможет она вернуть ее снова?

— Ветер, — продолжал песок, — именно этим и занимается. Он подхватывает воду, проносит ее над пустыней и затем дает ей упасть вновь. Падая в виде дождя, вода снова становится рекой.

— Но как я могу проверить это?

— Это так, и если ты не веришь, ты не сможешь стать ничем иным, кроме затхлой лужи, и даже на это уйдут многие годы. А ведь лужа, согласись, далеко не то же самое, что река.

— Но как же я смогу остаться той же самой рекой, которой являюсь сегодня?

— Ни в том, ни в другом случае ты не сможешь остаться такой же, — ответил песок. — Твоя основная часть перенесется и снова станет рекой. И даже свою нынешнюю форму существования ты только потому принимаешь за саму себя, что не знаешь, какая часть в тебе является главной и существенной.

Какой-то неясный отклик вызвали эти слова в мыслях у реки. Смутно припомнила она то состояние, когда она, или какая-то ее часть, уже находилась в объятиях ветра. Она



---

вспомнила также — да и вспомнила ли? — что эта, хотя и не всегда очевидная, но вполне реальная, задача выполнима.

И речка воспарила в дружелюбные объятия ветра, легко и нежно подхватившего ее и умчавшего вдаль. Достигнув горной вершины, он осторожно опустил речку вниз. А поскольку у нее были сомнения, она смогла запомнить и запечатлеть в своем уме подробности этого опыта более основательно.

— Да, теперь я узнала истинную сущность, — размышляла река. Река узнавала, а пески шептали:

— Мы знаем, потому что это день за днем происходит на наших глазах, поскольку из нас, песков, и состоит весь путь от берегов реки до самой горы.

Вот почему говорят, что путь, по которому должен следовать поток жизни, написан на песке.

Вопросы для размышления и обсуждения.

1. Что мешало реке сразу принять дружелюбные объятия ветра и перелететь пустыню?

2. Благодаря чему она все же приняла решение перелететь пустыню?

3. Чему может нас научить эта притча?

Интерпретация «уроков» притчи.

На этой стадии терапевтического консультирования для нас важны следующие идеи притчи:

- источники и способы преодоления безысходности и «тупикового» состояния;
- сопротивление изменениям;
- доверие тому, кто может помочь.

Бывают ситуации, когда решение проблемы известными и даже надежными способами невозможно. И это вызывает отчаяние. Его испытывают близкие зависимого человека. Однако не бывает такого, чтобы проблема не имела решения. Вопрос только в том, насколько человек и его семья готовы принять решение проблемы.

Иногда решение воспринимается человеком и семьей как катастрофа, потеря самого себя или что-либо ценного и важного. Однако вопрос стоит «ребром»: либо довериться судьбе и доброму совету, либо погибнуть.

---

Гибель является иногда более предпочтительным решением, чем конструктивные действия. Не так ли мыслит зависимый человек, отрицая свою проблему, отказываясь от помощи или не выполняя рекомендации?

Вторая стадия.

Петля (притча Владимира Астапчика).

Один человек решил свести счеты с жизнью. Слишком много было неудач, слишком часто он понимал, что от него ничего не зависит. Он взял веревку и отправился за город, в лес. Некоторое время он бродил по лесу. Но не красота деревьев, не игра света, не пение птиц привлекали его внимание. Он искал подходящий сук, на который можно было бы накинуть петлю.

Наконец он нашел его. Накинул веревку и встал на пень. Он держал в руках петлю. И, наверное, на какую-то долю секунды его охватил страх, или, быть может, сомнение в правильности своих действий, или какое-то иное чувство... Но вдруг...

Вдруг его руки сами стали натягивать ему петлю на шею. Он пытался сопротивляться, но не мог. Его ноги старались поджаться так, чтобы повиснуть на веревке. В отчаянии человек силой своей воли боролся с непокорными ему руками и ногами, но оказался бессилён. Петля затянулась на его шее. Еще мгновение, и...

Но тут он неожиданно припомнил старую молитву. Он никогда ее не произносил, и вообще редко вспоминал о Боге. Но сейчас все слова о Нем, которые он когда-либо слышал, всплыли в его голове. И он отчаянно молился.

И человек почувствовал, что руки и ноги снова ему подчиняются. Он снял с шеи веревку, спрыгнул с пня. Он посмотрел на сук, где мог бы висеть еще минуту назад, бросил веревку и пошел обратно в город. Он радовался, что так счастливо избежал смерти...

...В городе, переходя улицу на зеленый свет, он был сбит машиной... Водитель потом рассказывал, что у него вдруг отказали тормоза...

Это невероятно, но даже одно наше разрушительное желание, подкрепленное действием, может вызвать к жизни силы, которые завершат процесс разрушения. Сколько таких

---

разрушительных желаний было «спродуцировано»? Сколько разрушающих сил пришло в движение?

С этими вопросами необходимо оставить клиента. Вопросы тяжелы, однако без усиления напряжения невозможно сформировать у зависимого и его семьи искреннего желания изменений. И только тогда, когда клиент в той или иной форме искренне задаст вопрос: «А что же делать, как теперь быть?», можно переходить к третьей стадии сказкотерапии зависимостей.

Третья стадия.

Сказание о Раунском утесе (психотерапевтическая сказка Скайдрите Калдупе).

Великан обошел всю Видземе и прилег отдохнуть, положив голову на бугор. Издали он походил на огромный серый валун, и только золотистые волосы его колыхались, как полевица на июньском ветру.

Но долго не улежишь, если край неба рдеет от вечерней зари, будто приречный луг, заросший первоцветом, а дорога белой мгlistой рекой вьется меж горушек и гор и все твердит ему, твердит, что, может быть, не за этим, так за другим холмом Великан непременно повстречает свое счастье.

И снова его одолела с ранней юности знакомая, но неутоленная жажда счастья. И Великан засмеялся. От его счастливого смеха захмелела земля, и по краям дороги проснулись цветы подмаренника.

Великан поднялся и пошел в дальний путь. Поутру из-за поворота дороги выходит ему навстречу девушка — на плечах белая шаль с голубыми узорами, вокруг стана пояс из лиловых и синих бусин.

Остановился Великан, глядит не наглядится. Глаза слепит, голова идет кругом, а губы просят у сердца слов, которых еще никто не слышал и не говорил. И нашлись они, такие слова, только вымолвить их нелегко.

— Э-э-э... кто ты? — заикаясь, спрашивает Великан.

— Я — твоё счастье, — отвечает девушка и подходит ближе.

— Э-эх! — Великан радостно переводит дух, а сердце его волнуется, как бурное море. Ну нет, так нельзя! Нельзя,

---

чтобы море, летним зноем нагретое, так бушевало в груди, каждой волной своей и обжигало, и освежало. И стыдно Великану в этом признаться. Стыдно и за свои огромные лапищи, за желтые космы волос.

— Вот те на! Что мне с тобой делать?! — растерянно вымолвил Великан. — Уж больно ты хрупкая, уж больно ты нежная, и так неожиданно-негаданно появилась! Да вправду ли ты и есть мое счастье, моя милая, моя суженая?

— Присмотрись, узнай, тогда и суди! — засмеялась девушка, и пояс из бусин, вторя ее смеху, зазвенел, засверкал сине-лиловыми, зелено-синими огоньками.

А Великан потопал к озеру за советом.

— Послушай, друг, мне повстречалось счастье! Да как узнать, вправду ли это мое счастье, моя суженая? Идет мне навстречу и говорит, будто я ее искал. Еще чего! Разве я искал? Я просто так пошел Видземе посмотреть.

Приздумалось озеро, темные морщины избородили его лик. Долго оно молчало и наконец заговорило:

— А есть у нее в глазах зеленые искры? Есть шаль цвета речной волны? Тиха ли речь ее, как шепот камышей? Такой была моя суженая, мое счастье, верное, настоящее. Когда я разбушевало в бурю и вздумало из берегов выпрыгнуть, она меня успокоила, накрыла покрывалом из водяных лилий...

Выслушал Великан, что сказало ему озеро, и пошел обратно. Видит — сидит у дороги девушка, пояс из бусин в руках тербит.

— Что же ты тут сидишь? — спрашивает Великан.

— Тебя жду и все думаю, куда поведешь меня — только до реки Гауи или до самого моря?

— А ты для меня ненастоящее счастье. В глазах у тебя нет зеленых искр, и речь твоя не похожа на шепот камышей... А покрывало из водяных лилий ты ткать умеешь?

— Нет, не умею, — и смуглая душистая рука ее легко легла на плечо Великана. — Посмотри, как синее там даль, у края неба. Побежим с дорогой наперегонки, это я умею. Я так хочу увидеть море.

Теплой волной захлестнуло сердце Великана, но вот она схлынула, и сомнения грудой серых камней навалились ему

---

на голову и грудь. Он снял с плеча смуглую руку девушки и один пошел к высокому холму. У большого холма и мудрость большая. Наверняка холм даст ему мудрый совет.

Высокий холм гордо взирал на облака и сперва даже не слышал, о чем ему толкует Великан, а когда услышал, сердито нахмурил лоб.

— Что ты ко мне пристал? — проворчал он недовольно. — Почему я знаю, каким должно быть твое счастье?

— Не сердись, брат! Я к тебе только за советом. Ты же знаешь, каким бывает настоящее счастье.

— Мое счастье, моя суженая, была молчалива. Сидела в тенистом ельнике и восхищалась моей высотой. Глаза у нее темные, как земля на пашне, волосы цвета ольхи, когда в ольшанике токуют тетерева.

«— Спасибо, брат», — сказал Великан, кивнул головой и побрел обратно. А у самого глаза грустные-грустные. Отыскал он девушку у пригорка в Рауне и смущенно вымолвил:

— Нравишься ты мне... Очень нравишься, но ты ненастоящее мое счастье. Ты не молчалива и мной не восхищаешься, и глаза у тебя не темные, как земля на пашне... Ступай своей дорогой.

Но девушка только рассмеялась в ответ, да так весело, что на обочинах дороги повискакивали ватаги белых ромашек.

— Я правда твое счастье, твоя суженая. Пойдем вместе до самого моря. Ведь ты ходонок неутомимый, да и у меня шаг легкий. По вечерам твои руки будут служить мне изголовьем, а днем я буду шагать с тобой рядом и слушать твои рассказы. Ты высок и, значит, будешь видеть дальше меня. И порой я буду проситься к тебе на руки, и тогда я тоже увижу дальние дали. Каждое утро твоя улыбка будет светлее вчерашней.

— Но ведь ты ненастоящее мое счастье, — прошептал Великан, едва не захмелев от одного ее взгляда. Бывают же у иных глаза, — точно сизой дымкой подернуты, и взгляд их согревает и манит. — А может, ты и в самом деле мое счастье, — помолчав, добавил Великан, чувствуя на щеке ее

---

легкую смуглую руку. И все же опять отправился просить совета. На сей раз он пришел к Медвежьему болоту.

— Слышь, дружище, ты такое большое, широкое, много видишь, много знаешь. Дай совет. Скажи ты глупому Великану, каким должно быть настоящее счастье.

— Мое счастье, моя суженая курлыкала по-журавлиному и день-деньской жаловалась на мои окнища, все грозилась уйти, убежать, но весной всегда ко мне возвращалась. Волосы у нее, как серый лишайник, а руки цепкие, как корни можжевельника. Я был с ней очень счастлив.

— А не заводила ли она речь все о море да о море? — спросил Великан, и голос его прозвучал так жалобно, словно стон ветра на голой осенней поляне.

— Ну, что же это за счастье, если то и дело про море твердит! Море отсюда не видать, оно очень далеко.

Опечалился Великан, пошел прочь.

— Не твоя суженая, не твое счастье! — весело зудели мелкие болотные слепни, присаживаясь на вспотевшие плечи Великана.

Он не вернулся к пригоркам Рауны. Нечего ходить прощаться, коли счастье это ложное.

Лето щедро дарило благодатные дни, один краше другого, но потом вдруг одумалось, за скупилось. И дни стали серыми, один печальней другого. Вечерами в августе горьковато пахли головки хмеля, горечь пробралась в сердце Великана. Почему же счастье его так прячется? Может, он случайно прошел мимо него?

Небо застлало темно-синие сентябрьские тучи, березы теперь кажутся белыми свечами, каждую ночь ветер сшибает их желтое пламя, с каждой ночью блекнут огни лета. И лишь еловые леса синеют на горизонте, — смотришь на них — и сердце томят воспоминания.

В первые заморозки голубым утром воротился Великан в холмистую Рауну. Не позвякивает ли тут где-нибудь пояс из синих бусин? Не зазвенит ли за кустами веселый смех, и не лягут ли на его плечи легкие смуглые руки? А нежный голос не попросит ли его ласково: «Ведь ты больше меня, и ты видишь дальше. Возьми же меня на руки... побежим наперегонки с дорогой...».

---

Но никто не вышел ему навстречу. Только деревья шумно спорили с ветром да по-осеннему пахли кустики брусники.

Малая речушка, которую Великан не видел летом, петляла в кустах ольхи и лещины, коричнево-зеленая в зарослях, светло-голубая на открытых местах, похожая на жемчужный пояс...

— Ау! Где ты, мое счастье! — закричал Великан во весь голос.

— Ау-у-у-у! — откликнулась речка.

— Ау! Покажись, счастье мое, покажись! — еще громче крикнул Великан.

— Ау-у! — откликнулась речка. — Ты меня не узнал, ты в меня не поверил...

— Куда ты спешишь, журчалочка?

— К Гае, к Гае, а потом с нею вместе к морю!

Сердце Великана сжалось от боли. Он приник к земле, слушая журчание речки и голос своих воспоминаний.

Шли дни, и шли годы. Великана больше ни разу не встречали среди Раунских пригорков. Но на берегу малой речушки появился утес. Так тесно приник он к земле, так низко пригнулся над речкой, что капли воды прибрежного родника из-под него падали прямо в речную воду. Камень этот похож на огромное веко, прикрывающее глаз, в котором таятся печаль и воспоминания. А мелкие капли родниковой воды постоянно повторяют путнику:

— Эта речка была когда-то поясом из синих бусин. Он принадлежал моей суженой, моему счастью. Из-за моих сомнений оно преобразилось. Но то было мое счастье, и никто другой не мог его ни узнать, ни понять...

— То было твое счастье, — журчала речка, — и никто другой не мог его ни узнать, ни понять...

Вопросы для размышления и обсуждения.

- Отчего у Великана возникли сомнения в истинности своего счастья?

- Почему преобразилась суженая Великана?

- Ассоциации с какими событиями жизни рождает эта сказка?

Возможные линии обсуждения сказки.

---

- Сожаление об упущенных возможностях, неправильном выборе в важной жизненной ситуации. Ситуации, после которых все в жизни «идет наперекосяк».

- Ответственность перед теми возможностями, которые дает жизнь.

- Чужие советы и их влияние на жизнь человека.

- Горечь утраты и «собственной глупости» может привести к остановке в развитии и регрессу.

События, связанные с потерями или неверными решениями, служат жизненными уроками. Они осмысляются и поступают в копилку жизненного опыта. Если этого не происходит, некоторое событие может стать «камнем преткновения» и овладеть мыслями и чувствами человека всех членов семьи. Чувство «невозможности что-либо изменить» может довести до отчаяния. Так утес у речки роняет слезы, а сама речка бежит к морю. Утес «увлечен» своей потерей, а речка следует своему пути.

Четвертая стадия.

Притча о счастливом Гансе.

Ганс за свою службу получил от хозяина слиток золота. Пошел он домой, но поскольку в дороге золото было ему в тягость, он обменял его на лошадь, и был счастлив этим обменом. Когда же лошадь сбросила его, он обменял ее на корову, а когда его лягнула корова, он поменял ее на свинью. Свинью он поменял на гуся, а гуся на тяжелый точильный камень. Камень упал в колодец, когда Ганс пил воду. С легким сердцем и пустыми руками вернулся счастливый Ганс в родную деревню.

Пятая стадия.

Рождество у зверей (сказка Марии-Луизы Вер).

Каждый год, за несколько дней до Рождества, над лесом появляется особый знак — звезда, которая светит совсем не так, как другие звезды. Она разбрасывает во все стороны лучи, сияющие подобно блесткам инея, и каждый из них спешит коснуться спящих зверей, пробираясь в самые укромные норы и берлоги.

— Просыпайтесь, — шепчет звезда, — наступает Рождество! Приготовьтесь к нашему ежегодному празднику!



---

Праздник происходит на одной таинственной поляне, неизвестной никому из людей, под защитой стоящих на страже елей.

Каждый год программа праздника меняется.

То это концерт, который дают птицы, слетевшиеся со всех уголков земли, праздничный концерт, на котором солирует соловей.

То это бал с настоящим оркестром. В нем звучат сорочки трещетки, серебряная труба петуха, разнообразные голоса зверей, а цикады и сверчки отбивают ритм.

На этот раз звезда объявила животным:

— У вас будет праздник, как у людей. Я разукрашу огнями ели, а вы приготовите подарки и вручите их гостям. Я хочу, чтобы все остались довольны. А чтобы никто не оказался в обиде, мы устроим репетицию. Ведь найти нужный подарок — дело тонкое.

— Ну, это нетрудно! — отвечали звери. — Мы уж придумаем что-нибудь необычное.

— Поглядим, — тихо сказала звезда. — Приходите все накануне Рождества, каждый со своим подарком. Выберите, что захотите, только помните, что ваши подарки должны всем доставить удовольствие!

Тогда животные бросили жребий, чтобы узнать, кто кому будет делать подарок в Рождественскую ночь. Получились неожиданные и смешные пары, — например, цикада и филин, кролик и енот. Да что за важность! В Рождество все звери — братья, а ежели по-доброму относиться друг к другу, тут-то и рождаются новые дружбы! В веселом настроении животные разбрелись по своим норкам, и каждый уже обдумывал, с каким подарком он придет на праздник.

Но всему свой срок. Вот и наступил долгожданный вечер накануне Рождества. Лунный свет накрыл лес и осветил необычную суматоху под кронами деревьев. Животные, включая тех, что находились в ближайшем зоопарке, спешили в сторону той самой таинственной поляны, и каждый нес свой подарок. А звезда, как драгоценный камень, сияла в темном небе. Звери шли между деревьев, и ночь была так хороша, что в их сердцах горел свет, а в головах не было

---

и тени дурной мысли... Посторонний зритель мог бы разве что снисходительно улыбнуться, глядя на этот необычный спектакль!

Ослик нес охапку сена, которую собирался подарить лису. Кролик — морковку в подарок аисту. Кот — кусочек мяса для овечки. Цикада собиралась порадовать филина, подарив ему солнечные блики. А малиновка полагала, что сделает доброе дело, если подарит кроту для его подземелья несколько искр, которые она собрала у домашнего очага.

Множество птиц из тех, что питаются насекомыми, несли в своих клювах всевозможных мух в подарок другим птицам, которые клюют зерно. Улитка тащила на спине листик салата, предвкушая, как будет угощать им лягушку. Петух собирался преподнести свое «кукареку» маленькому сурку, который больше всего на свете любил поспать по утрам. Наконец длинное шествие завершил медведь: он нес сосульку — в подарок ящерице.

На поляне уже собирались гости. Животные искали и находили тех, кто выпал им по жребию, и обменивались подарками. А высокие ели сверкали огнями.

Казалось бы, радость, как фейерверк, должна была вспыхнуть на поляне. Однако... Все были дружелюбны и приветливы, но каждый чувствовал себя немного неловко. И хорошее настроение куда-то улетучивалось. Ящерица держалась подальше от большой сосульки. Филин отводил глаза, ослепленный подарком цикады. Лис, любитель курятины, уселся на охапку сена. Плохо видящий крот спасался бегством от сверкающих искр из очага. Аист отворачивался от морковки, а овечка жалобно блеяла возле куска мяса. Все были разочарованы.

— Что случилось? — спрашивали удивленные ели.

— Что случилось?.. Что случилось?.. — повторяло лесное эхо. А то и случилось, что наши друзья принесли подарки, которые они сами хотели бы получить, — не взяв в расчет вкусы и желания других. Вот вам и праздник!

Подождите-ка! Что это движется там, по дороге? Птицы взлетели, чтобы получше разглядеть, — может быть, припозднился какой-нибудь гость?

---

— Забавно, — крикнула сорока, — это лесной орех, — он катится сам по себе! Сам по себе? Вовсе нет! За орехом показалась крохотная божья коровка, которая подталкивала его головой и так спешила, что совсем запыхалась.

— Где белка? — спросила она, едва переведя дух. — Этот орех для нее. Белка стремительно спрыгнула с дерева.

— Как это мило, малышка! — вскричала она. — Орех! Такая вкуснятина! А у меня как раз припасы кончились! Как ты додумалась принести в подарок то, что нравится именно мне, — ведь ты сама питаешься одними травяными вошками?

Все радостно окружили божью коровку. Животные уже поняли, какую промашку они совершили, и собирались прийти на следующий день с новыми подарками.

Рождество удалось на славу. Лис получил куриное крылышко, овечка — уголок лужайки, ящерица — солнечный луч, крот — большого белого червяка, которого он обожает, сурок — подушку, набитую мягким мхом, а птицы — кому что по вкусу: мух или зерно. Аисту подарили солому для гнезда — весной он возьмет ее с собой в дорогу, когда отправится на север, в Эльзас. А белке достался новый лесной орех.

Рождественская ночь закончилась всеобщим ликованием. И поскольку божья коровка, одна-единственная оказалась такой сердечной и проникательной, именно она была удостоена вниманием рождественской звезды; звезда прикоснулась одним из своих лучей к ее спинке, и от этой ласки красный панцирь с черными крапинками засверкал пуще прежнего.

В эту ночь все животные поняли, почему малышка носит такое имя — БОЖЬЯ коровка.

Что позволило божьей коровке быть такой внимательной и проникательной по отношению к белке? Над этим вопросом важно поразмышлять совместно с клиентом после прочтения сказки. Так образуется своеобразный мост между накопленным клиентом- семьей положительным потенциалом и окружающим миром.

Шестая стадия

Три рыбы (притча Идриса Шаха).

---

Некогда в одном пруду жили три рыбы. Первая рыба была самой умной, вторая была попроще, а третья — совсем глупая. Жили они так, как живут все рыбы на свете, пока однажды не пришел человек.

Человек принес с собой сеть, и умная рыба видела его сквозь воду. Перебирая свой жизненный опыт, истории, которые слышала, она призвала на помощь весь свой ум и решила действовать. «В этом пруду мало таких мест, где можно спрятаться, — подумала она, — поэтому лучше всего притвориться мертвой».

Собрав все свои силы, она, к немалому изумлению рыбака, выпрыгнула прямо к его ногам. Так как хитрая рыба задержала дыхание, он подумал, что она сдохла, и выкинул ее обратно в воду. Рыба тут же забилась в ложбинку под берегом.

Вторая рыба, та, что была попроще, не совсем поняла, что произошло. Она подплыла к умной рыбе за объяснениями.

«Просто я притворилась мертвой, вот он и бросил меня обратно в воду», — сказала ей умная рыба.

Простодушная рыба, не мешкая, выпрыгнула из воды и тоже плюхнулась прямо к ногам рыбака. «Странно, — подумал рыбак, — рыбы здесь сами выскакивают из воды». Но так как вторая рыба позабыла задержать дыхание, рыбак увидел, что она жива, и засунул ее в свою сумку.

Он снова повернулся к воде, но зрелище выпрыгивающих на сушу рыб несколько смутило его, и он не подумал застегнуть свою сумку. Вторая рыба, поняв это, выбралась наружу и устремилась к воде. Она отыскала первую рыбу и, тяжело дыша, улеглась возле нее.

Третья, глупая, рыба не могла ничего понять даже после того, как выслушала объяснения первых двух рыб. Тогда они перечислили ей все обстоятельства, обращая особое внимание на то, как важно задержать дыхание, чтобы казаться мертвой.

— Благодарю вас, теперь я все поняла, — радостно ответила глупая рыба. С этими словами она с силой выбросилась из воды, упав рядом с рыбаком.

Рыбак, уже упустивший двух рыб, сунул эту рыбу в сумку, даже не потрудившись проверить, дышит она или нет.

---

Сумку на этот раз он плотно застегнул. Снова и снова закидывал рыбак свою сеть, но первые две рыбы не покидали своего укрытия.

Наконец он решил, что надо заканчивать, и стал собираться в обратный путь. Открыв сумку и убедившись, что глупая рыба не дышит, он отнес ее домой и отдал коту...

О чем эта история предупреждает и чему учит.

- Как бы умен и подготовлен ты ни был, в жизни обязательно возникнут трудные ситуации.
- Чужой опыт не всегда оказывается полезным, а чаще даже вредным.
- Если жить чужим умом и советом, можно угодить в «лапы к коту».
- Иногда лучше расплатиться малой проблемой, не допуская большой трагедии.
- Если удача сама «попала в сумку», нужно застегнуть ее покрепче.

Седьмая стадия. Построение созидательной жизненной программы.

Пауло Коэльо «Алхимик»

«Я встретился с Учителем, которому суждено было вернуть меня на прежнюю стезю. Покуда он наставлял меня, я снова, на собственный страх и риск принялся изучать алхимию. Однажды вечером, после изнурительного сеанса телепатии, я спросил, почему алхимики выражаются так сложно и так расплывчато.

— Существует три типа алхимиков, — ответил он. — Одни тяготеют к неопределенности, потому что сами не знают своего предмета. Другие знают его, но знают также и то, что язык алхимии направлен к сердцу, а не к рассудку.

— А третьи? — спросил я.

— Третьи — это те, кто и не слышал об алхимии, но сумели всей жизнью своей открыть Философский Камень. И после этого мой Учитель, относившийся ко второму типу, решил давать мне уроки алхимии. Вскоре я понял, что ее символический язык, столько раз сбивавший меня с толку и так раздражавший меня, — это единственный путь достичь

---

Души Мира, или того, что Юнг называл „коллективным бессознательным“. Я открыл Свою Стезю и Знаки Бога — истины, которые мой интеллект прежде отказывался принимать из-за их простоты. Я узнал, что задача достичь Великого Творения стоит не перед немногими избранными, а перед всеми, кто населяет Землю. Не всегда, разумеется. Великое Творение является нам в форме яйца и флакона с жидкостью, но каждый из нас способен — в этом нет и тени сомнения — погрузиться в Душу Мира.

А завершая свое чересчур пространное предисловие и желая пояснить, кого относил мой Мастер к алхимикам третьего типа, приведу историю, которую он же поведал мне как-то в лаборатории.

Однажды Пречистая Дева, держа на руках младенца Христа, решила спуститься на землю и посетить некую монашескую обитель. Исполненные гордости Отшельники выстроились в ряд: каждый по очереди выходил к Богоматери и показывал в ее честь свое искусство: один читал стихи собственного сочинения, другой демонстрировал глубокие познания Библии, третий перечислил имена всех святых. И так братия в меру сил своих и дарований чествовала Деву и младенца Иисуса.

А последним оказался смиренный и убогий монашек, который не мог даже затвердить наизусть текстов Священного Писания. Родители его были люди необразованные, выступали в цирке, и сына они научили только жонглировать шариками и прочим фокусам. Когда дошел черед до него, Отшельники хотели прекратить церемонию, ибо бедный жонглер ничего не мог сказать Пречистой Деве, а вот опозорить обитель — вполне. Но он всей душой чувствовал настоятельную необходимость передать Деве и Младенцу какую-то частицу себя. И вот, смущаясь под укоризненными взглядами братии, он достал из кармана несколько апельсинов и принялся подбрасывать их и ловить, то есть делать то единственное, что умел, — жонглировать. И только в эту минуту на устах Христа появилась улыбка, и он захолопал в ладоши. И только бедному жонглеру протянула Пречистая Дева своего сына, доверив поддержать его на руках.

---

Посвящается Ж. Алхимику, который познал тайну Великого Творения.

В продолжение пути их пришел Он в одно селение; здесь женщина, именем Марфа, приняла Его в дом свой. У нее была сестра, именем Мария, которая села у ног Иисуса и слушала слово Его. Марфа же заботилась о большом угощении и, подойдя, сказала: «Господи! или Тебе нужды нет, что сестра моя одну меня оставила служить?»

Скажи ей, чтобы помогла мне». Иисус же сказал ей в ответ: «Марфа! Марфа! ты заботишься и суетишься о многом, а одно только нужно; Мария же избрала благую часть, которая не отнимется у нее».

Евангелие от Луки, 10; 38 42

### Пролог

Алхимик взял в руки книгу, которую принес кто то из путников. Книга была без обложки, но имя автора он нашел — Оскар Уайльд — и, перелистывая ее, наткнулся на историю Нарцисса. Алхимик знал миф о прекрасном юноше, который целыми днями напролет глядел на свое отражение в ручье, любуясь своей красотой. В конце концов, заглядевшись, он упал в воду и захлебнулся. На берегу же вырос цветок, названный в память погибшего. Но Оскар Уайльд рассказывал эту историю по-другому.

“Когда Нарцисс погиб, нимфы леса — дриады — заметили, что пресная вода в ручье сделалась от слез соленой.

— О чем ты плачешь? — спросили у него дриады.

— Я оплакиваю Нарцисса, — отвечал ручей.

— Неудивительно, — сказали дриады. — В конце концов, мы ведь всегда бежали за ним вслед, когда он проходил по лесу, а ты — единственный, кто видел его красоту вблизи.

— А он был красив? — спросил тогда ручей.

— Да кто же лучше тебя может судить об этом? — удивились лесные нимфы. — Не на твоём ли берегу, склоняясь не над твоими ли водами, проводил он дни?

Ручей долго молчал и наконец ответил:

— Я плачу по Нарциссу, хотя никогда не понимал, что он — прекрасен.

---

Я плачу потому, что всякий раз, когда он опускался на мой берег и склонялся над моими водами, в глубине его глаз отражалась моя красота».

«Какая чудесная история»— подумал Алхимик.

Использование сказок для консультирования семьи (методика сочинения или подбора сказок в связи с определенной проблемой)

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 консультирования (У К):

– 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 (см.л.3.модуль1.) 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 рефлексию 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).

[Валеева Г. В., Меньшова А. Ю.;2014]

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.

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 нелюдского 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 (см. лекция 8, Модуль 1)

Сказкотерапия любви (работа с парами или семьями).

Первый из величайших жизненных парадоксов развития заключается в том, что 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. Слияние с другим рассеивает эту тревогу – уничтожая самосознание. Человек, который вступает в отношения, переживая блаженное состояние единство с другим или «миром» в целом, перестает рефлексировать, поскольку его Я растворяется в «мы». Многие отношения распадаются потому, что вместо появления заботы друг о друге, люди используют друг друга как средство избежать изоляции. Попытки избежать изоляции препятствуют, нормальному развитию человека.

Отношения всегда любовь, ее полярность и то что между этими точками. Любовь – это способ жизни. Основная проблема тех, кто строит отношения в несогласованности смысла, который люди вкладывают в слово «любовь».

---

Расположенный ниже тест позволяет определить значения слова любовь для каждого члена семьи и согласовать это понимание между собой.

Тест «16 ассоциаций на слово любовь».

Существительные выписываются столбиками, затем объединяются по парам до тех пор, пока не останется одно слово, которое и отражает истинный смысл любви для Вас.

Вопросы для рефлексии теста «16 ассоциаций на слово любовь».

1. Как Ваше понимание любви проявляется конкретно в жизни?

2. Как Вы думаете, как понимание любви вашим партнером может проявиться в его отношениях с Вами?

3. Ваша любимая сказка про любовь...

Вывод:

– Неконкретный, слишком общий смысл «Любви» затрудняет согласование с другим человеком, т.к. партнёру очень трудно понять, чего от него хотят.

Кроме различного понимания любви, существует проблема любви идеальной, о которой мечтают и любви реальной. Следующий тренинг позволит провести рефлексию проблему несовпадения идеальной и реальной любви, как «Я-идеального» и «Я-реального».

Тренинг «Сказки о любви»

Может быть, вы задумывались о том, что любовь, описанная в прекрасных стихах, может быть не очень похожа на наши обычные отношения. Тут у нас обиды, ссоры, ревность. Но душа тянется к высокому и чистому. Анализ сказки по модели «Поэтапного формирования личности». Каждый из партнёров подбирает, рассказывает, ставит как режиссёр две сказки, изображающие любовь в его понимании («Драматическая импровизация»). Одна сказка – авторская (автором может быть сам рассказчик), показывает любовь реальную. А другая сказка народная (миф, легенда), понимаемая как архетип любви, должна показать любовь идеальную. Вы можете придумывать сказку сами, а можете выбрать известное вам произведения. Можно играть реалистически, можно — символически. В сценке может

---

участвовать один человек, а может — пара или все участники (семья).

Любовь идеальная и любовь реальная различаются. Более того, наблюдая сценки реальной любви, часто ловишь себя на мысли, что это на любовь совершенно не похоже: все эти ссоры, претензии, глупости.

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...

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.

---

## Список литературы

### а) основная

1. Валеева Г. В., Технология консультирования в области субъективного здоровья: монография / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. [Челябинск]: Южно-Уральский научный центр РАО, 2022. 234 с. ISBN 978-5-907538-18-4

2. Валеева, Г.В. Практические аспекты психологии здоровья: учебное пособие / Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева. Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2020. 265 с.

3. Валеева Г.В., Меньшова А.Ю. Сказочная жизнь или жизненная сказка. Практикум по сказкотерапии. Челябинск, «Искра-Профи», 2014. 115 с. ISBN 978-5-906383-16-7

2. Заширинская, О.В. Сказкотерапия в работе психолога: учебно-методическое пособие: [16+] / О.В. Заширинская; Санкт-Петербургский государственный университет. Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2016. 134 с.: схем., табл. URL: по подписке. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458131> (дата обращения: 30.03.2020). Библиогр. в кн. ISBN 978-5-288-05678-9. Текст: электронный.

3. Лешкевич, Т. Философия и сказка: сборник научных трудов / Т. Лешкевич, Е. Ерина, Т. Паниотова; отв. ред. А. Иванова. Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. 226 с. URL: по подписке. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363014> (дата обращения: 30.03.2020). ISBN 978-5-4475-5329-6. Текст: электронный.

4. Назарова, А.А. Сказкотерапия как средство коррекции агрессивного поведения младших школьников: выпускная квалификационная работа / А.А. Назарова; Российский государственный профессионально-педагогический университет, Факультет психолого-педагогического образования, Кафедра психологии и педагогики дошкольного и начального образования. Нижний Тагил: б.и., 2019. 95 с.: табл. URL: по подписке. URL:

---

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563075> (дата обращения: 30.03.2020). Текст: электронный.

5. Карунная, О.В. Работа со сказкой как психолого-педагогическая технология: учебно-методическое пособие / О.В. Карунная; Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. Архангельск: Северный (Арктический) федеральный университет (САФУ), 2014. 96 с.: ил. URL: по подписке. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436419> (дата обращения: 30.03.2020). Библиогр. в кн. ISBN 978-5-261-01013-5. Текст: электронный.

6. Карпович, Т.Н. Психологическая коррекция эмоциональной сферы в юношеском возрасте: учебно-методическое пособие: [18+] / Т.Н. Карпович, И.М. Павлова. Минск: РИПО, 2009. 102 с. URL: по подписке. URL: <http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=485928> (дата обращения: 29.01.2023). Библиогр.: с. 76-78. ISBN 978-985-503-104-9. Текст: электронный.

7. Карпович, Т.Н. Система метафор в психологическом консультировании и коррекции: учебно-методическое пособие / Т.Н. Карпович, И.М. Павлова. - Минск: РИПО, 2016. - 80 с. - Библиогр.: с. 73 - ISBN 978-985-503-588-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioschool.ru/index.php?page=book&id=485929> (22.01.2023).

8. Козьяков, Р.В. Практикум по индивидуальному и групповому консультированию: учебно-методические материалы / Р.В. Козьяков. - Москва: Директ-Медиа, 2014. - 31 с. - ISBN 978-5-4458-3812-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=224729> (22.01.2023)

9. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblionline.ru/bcode/451167> (дата обращения: 29.01.2023).

10. Холлис, Д. Под тенью Сатурна / Д. Холлис; пер. В. Мершавка. - Москва: Когито-Центр, 2009. - 192 с. - ISBN



---

978-5-89353-160-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: [http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56545\(22.01.2023\)](http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56545(22.01.2023)).

**Тестовые задания по модулю 2 (дисциплине) «Технологии семейного консультирования»**

Тест к лекции 1. «Технология подготовки консультанта к консультативному контакту в семейном консультировании».

Выберите правильный ответ.

1. Техника «Проблема как друг»:

**а) техника позволяет устранить слепое сопротивление проблеме;**

б) техника позволяет осветить проблему с разных точек зрения;

в) эта техника позволяет увидеть проблему «сверху», в целом;

г) позволяет рассматривать проблему со стороны.

2. Техника «Сплетня о проблеме»:

а) техника позволяет устранить слепое сопротивление проблеме;

**б) техника позволяет осветить проблему с разных точек зрения;**

в) эта техника позволяет увидеть проблему «сверху», в целом;

г) позволяет рассматривать проблему со стороны.

3. Техника «Театр в табакерке»:

а) техника позволяет устранить слепое сопротивление проблеме;

б) техника позволяет осветить проблему с разных точек зрения;

**в) эта техника позволяет увидеть проблему «сверху», в целом;**

г) позволяет рассматривать проблему со стороны.

4. Техника «Совет другу»:

а) техника позволяет устранить слепое сопротивление проблеме;

б) техника позволяет осветить проблему с разных точек зрения;

в) эта техника позволяет увидеть проблему «сверху», в целом;

---

г) позволяет рассматривать проблему со стороны.

5. Алгоритм изменения внутреннего состояния консультанта состоит из?

а) определения исходного состояния;

б) определения желаемого состояния;

в) конкретного способа изменения состояния с учетом ведущего канала восприятия;

г) экологической проверки выбранного состояния;

д) релаксации;

е) единения с миром;

ж) моделирования процесса будущей беседы;

з) визуализации результатов будущей беседы.

6. Со-настройка на процесс консультирования состоит из?

а) определения исходного состояния;

б) определения желаемого состояния;

в) конкретного способа изменения состояния с учетом ведущего канала восприятия;

г) экологической проверки выбранного состояния;

д) релаксации;

е) единения с миром;

ж) моделирования процесса будущей беседы;

з) визуализации результатов будущей беседы.

7. Оптимальные условия проведения психологического консультирования семьи включают:

а) наличие отдельного, изолированного, тихого помещения, куда не доносятся отвлекающие внимание консультанта и клиента звуки, куда нет доступа посторонним лицам во время проведения консультации;

б) удобное размещение в этом помещении консультанта и клиента-семьи – 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;

в) удобное размещение в этом помещении консультанта и клиента-семьи – напротив друг друга под небольшим углом, на расстоянии 120-150 см., с письменным столом.

---

г) организация и проведение консультации в такое время, когда консультант никуда не спешит и не находится в плохом физическом состоянии или настроении;

д) **клиент во время беседы должен иметь возможность отвести свой взор, повернуться вполоборота или боком по отношению к консультанту;**

ж) **время начала и окончания консультации заранее было чётко обозначено, предварительная запись;**

з) консультант во время беседы должен иметь возможность отвести свой взор, повернуться вполоборота или боком по отношению к клиенту;

и) лучше оборудовать помещение стульями вместо кресел или небольших диванчиков.

л) **на журнальном столике желательно иметь бумагу и ручки (карандаши);**

8. Руководящие принципы подбора цвета одежды консультанта?

а) **классический стиль;**

б) экстравагантный стиль;

в) стиль «милитари»;

г) **базовые цвета;**

Тест к лекции 2 «Микротехники в семейном консультировании»

Выберите правильные ответы.

9. Вид слушания, который используется при общении с человеком по поводу лично-важных, значимых для него вещей, направленный на понимание чувств клиента и сопереживание ему:

а) Пассивное слушание;

б) Активное слушание;

в) **Эмпатическое слушание.**

10. Какая из техник направлена на передачу клиенту его же сообщения:

а) Техника молчания;

б) **Техника перефразирования;**

в) Конфронтация.

11. Вид слушания, который необходим в ситуациях общения с человеком, находящимся в состоянии возбуждения и аффекта:

---

**а) Пассивное слушание;**

б) Активное слушание;

в) Эмпатическое слушание.

12. Вид слушания, который подразумевает постоянное отражение содержания той информации, которую передает вам клиент:

а) Пассивное слушание;

б) Активное слушание;

**в) Эмпатическое слушание**

13. Что из ниже перечисленного относится к правилам перефразирования:

а) перефразируются только значимые мысли;

б) нельзя искажать (или заменять) смысл, добавлять что-то от себя, интерпретировать сказанное;

в) нельзя перефразировать собственные мысли.

**г) все ответы верны**

14. К какой микротехнике относится эта фраза «Если я вас правильно понял...»?

а) Техника молчания;

**б) Техника перефразирования;**

в) Конфронтация.

Верно или неверно?

15. Катарсис – способность субъекта освободиться от негативных переживаний, отрицательных ментальных актов и испытать радость–удовлетворение от осознания причинности (нового взгляда) проблемных зон, увидев способы их трансформации и преобразования. Ответ: верно

16. Инсайт – это новый способ ощущения, анализ и дифференциация накопленного опыта. Ответ: верно

Выбрать правильные ответы.

17. В процессе катарсиса наблюдается:

**а) Эмоциональное высвобождение;**

б) Выход за пределы своих защит;

в) Происходит прояснение ситуации в целом;

г) Все ответы верны.

18. В процессе инсайта наблюдается:

а) Эмоциональное высвобождение;

**б) Выход за пределы своих защит;**

**в) Происходит прояснение ситуации в целом;**

---

г) Все ответы верны.

Тест №3 по теме «Консультативный контакт в семейном консультировании»

Верно или неверно?

19. **ПК – это психологическая помощь психически здоровым людям\семьям в совладении с различного рода внутрличностными и межличностными затруднениями в процессе специально организованного взаимодействия – консультационной беседы.** Верно

20. Запрос – это обращение клиента к консультанту с просьбой решить его проблему;

21. Проблема – это межличностный конфликт.

22. **Консультативный контакт – это уникальный динамический процесс, во время которого один человек помогает другому\другим использовать свои внутренние ресурсы для развития в позитивном направлении и актуализировать потенциал осмысленной жизни.** Верно

23.**Консультативный контакт – это диалог.**Верно

Выберите правильный ответ.

24.Конститутивные элементы диалога в консультативном контакте:

а)адресат;

б) понимание;

в) ответ того, к кому обратились;

**г) все ответы верны**

25.Условиями консультативного контакта являются:

**а) присутствие;**

**б) доступность;**

в) отстраненность;

г) экспрессивность;

д) закрытость;

ж) «ситуации доверия»;

з) психологический климат.

26.Невербальные навыки поддержания консультативного контакта это?

а) **чтение и интерпретация невербальных посланий клиента и адекватное реагирование на них;**

б) **осознание своего (консультанта) невербального поведения;**

---

**в) осознание влияния своего (консультанта) невербального поведения на клиента.**

**г) свободное (раскрепощенное) поведение консультанта;**

**д) поза консультанта должна быть открытой (пример закрытой позы – скрещенные руки);**

**ж) контакт глазами;**

**з) использование навыков присоединения (подстройки).**

**и) открытая похвала; словесное подбадривание; поддержка; техника «минимальной поддержки».**

**к) косвенные: обращение к клиенту по имени; междометия типа «да», «ага» и пр.**

**л) темп речи, громкость, интонация, паузы, акценты, покашливания, повторы и пр.**

**27. Вербальные навыки поддержания консультативного контакта это?**

**а) чтение и интерпретация невербальных посланий клиента и адекватное реагирование на них;**

**б) осознание своего (консультанта) невербального поведения;**

**в) открытая похвала; словесное подбадривание; поддержка; техника «минимальной поддержки» (К. Роджерс) и пр.**

**г) обращение к клиенту по имени; междометия типа «да», «ага» и пр.**

**д) темп речи, громкость, интонация, паузы, акценты, покашливания, повторы.**

**28. Паравербальные навыки поддержания консультативного контакта это?**

**а) чтение и интерпретация невербальных посланий клиента и адекватное реагирование на них;**

**б) осознание своего (консультанта) невербального поведения;**

**в) темп речи, громкость, интонация, паузы, акценты, покашливания, повторы.**

**29. Конструктивные запросы бывают:**

**а) запрос об информации;**

**б) запрос о помощи в самопознании;**

- 
- в) запрос о помощи в саморазвитии;**
  - г) запрос о снятии симптома.**
  - д) запросы, содержащие предельные обобщения;
  - ж) манипулятивные;
  - з) фасадные.
30. К неконструктивному запросу относятся:
- а) запрос об информации;
  - б) запрос о помощи в самопознании;
  - в) запросы, содержащие предельные обобщения;**
  - г) манипулятивные;**
  - д) фасадные.**

Тест клетки 4. Сопротивление в семейном консультировании

Выберите правильный ответ.

31. Что такое сопротивление?

**а) противодействие, которое неосознанно оказывает клиент попыткам проникновения в его сознание «вытесненного комплекса».**

- б) механизм психологической защиты
- в) подавление
- г) отрицание,

32. Клинические формы сопротивления это?

- а) вытеснение;**
- б) отрицание;**
- в) регрессия;**
- г) изоляция;**
- д) притеснение;
- ж) объединение;
- з) прогрессия;
- и) признание.

33. Вытеснение — это?

- а) механизм психологической защиты,**
- б) подавленные импульсы,**
- в) когда индивид не воспринимает информацию, противоречащую его основным установкам, представлению о мире и самом себе,
- г) гиперкомпенсация,

34. Отрицание — это?

- 
- а) механизм психологической защиты,  
б) **когда индивид не воспринимает информацию, противоречащую его основным установкам, представлению о мире и самом себе,**  
в) гиперкомпенсация,  
г) возврат на более раннюю стадию развития или к более примитивным формам поведения, мышления.

35. Реактивные образования — это?

- а) механизм психологической защиты,  
б) **когда индивид не воспринимает информацию, противоречащую его основным установкам, представлению о мире и самом себе,**  
в) **гиперкомпенсация,**  
г) возврат на более раннюю стадию развития или к более примитивным формам поведения, мышления.

36. Регрессия — это?

- а) механизм психологической защиты,  
б) подавленные импульсы,  
в) **когда индивид не воспринимает информацию, противоречащую его основным установкам, представлению о мире и самом себе,**  
г) **возврат на более раннюю стадию развития или к более примитивным формам поведения, мышления.**

37. Изоляция — это?

- а) механизм психологической защиты,  
б) давленные импульсы,  
в) **когда индивид не воспринимает информацию, противоречащую его основным установкам, представлению о мире и самом себе,**  
г) **отделение аффекта от интеллектуальных функций.**

Верно или не верно?

38. Чтобы обратить энергию сопротивления в эффективное для терапевтического процесса русло, нужно?

39. Техника анализа сопротивления включает:

- а) **осознавание сопротивления;**  
б) **демонстративное выявление сопротивления;**  
в) **прояснение мотивов и форм сопротивления;**  
г) **интерпретация сопротивления;**  
д) **интерпретация формы сопротивления;**



---

Выберите правильный ответ.

40. Поведенческие маркеры сопротивления проявляются, когда..

- а) клиент молчит;
- б) клиент постоянно говорит;
- в) сильная идеализации или, наоборот, сильных негативных чувств к консультанту;
- г) клиент соглашается со всем, что говорит психолог, очень быстро и успешно продвигается «по пути к здоровью» и хочет закончить терапию раньше времени под предлогом того, что с ним уже «все хорошо»;
- д) у клиента нет тайн;
- ж) клиент не опаздывает, не пропускает сеансы, не забывает об оплате за консультации.

Тест к лекции 5 «Особенности консультирования различных типов клиентов».

Выберите правильный ответ.

41. Что означают оговорки?

- а) оговорки содержат намёк на то, о чём человек на самом деле думает, но не хочет говорить вслух;
- б) 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);
- в) 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 определённо, значит ему не вполне можно доверять;
- г) отчётливо звучащий, ясный голос обычно говорит об открытости и искренности человека;

42. Что означают опоздания на встречу или забывание о ней?

- а) оговорки содержат намёк на то, о чём человек на самом деле думает, но не хочет говорить вслух;
- б) 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);

---

в) 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 определённо, значит ему не вполне можно доверять;

г) отчётливо звучащий, ясный голос обычно говорит об открытости и искренности человека.

43. Что означает многословность и определённость в поведении?

а) оговорки содержат намёк на то, о чём человек на самом деле думает, но не хочет говорить вслух;

б) 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);

**в) 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 определённо, значит ему не вполне можно доверять;**

г) отчётливо звучащий, ясный голос обычно говорит об открытости и искренности человека.

44. Что означает отчётливо звучащий, ясный голос человека?

а) оговорки содержат намёк на то, о чём человек на самом деле думает, но не хочет говорить вслух;

б) 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);

в) 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 определённо, значит ему не вполне можно доверять;

**г) отчётливо звучащий, ясный голос обычно говорит об открытости и искренности человека.**

45. Что означает бормотание про себя и неясно выражения?

а) оговорки содержат намёк на то, о чём человек на самом деле думает, но не хочет говорить вслух;

---

б) 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);

в) 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 определённо, значит ему не вполне можно доверять;

г) **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).**

46. Что означает, если человек говорит медленно, старательно подбирая слова и тщательно контролируя свою речь?

а) оговорки содержат намёк на то, о чём человек на самом деле думает, но не хочет говорить вслух;

б) 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);

в) **если человек говорит медленно, старательно подбирая слова и тщательно контролируя свою речь, то он испытывает внутреннее психологическое напряжение;**

г) 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.

47. Что означают усиленные возражения клиента психологу-консультанту

а) оговорки содержат намёк на то, о чём человек на самом деле думает, но не хочет говорить вслух;

б) 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);

в) 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 определённо, значит ему не вполне можно доверять;

**г) 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.**

Тест к лекции 6 «Сказкотерапия в семейном консультировании»

Выберите правильные ответы.

48. Какие идеи несут народные сказки?

**а) Окружающий нас мир – живой.**

б) Окружающий нас мир – не живой.

**в) Ожившие объекты окружающего мира способны действовать самостоятельно, они имеют право на собственную жизнь. Эта идея важна для формирования готовности к принятию другого.**

д) Ожившие объекты окружающего мира не способны действовать самостоятельно, они не имеют право на собственную жизнь.

**ж) Побеждая физически или духовно человек становится сильнее и мудрее.**

**з) Не побеждая физически или духовно человек не становится сильнее и мудрее.**

**и) Разделение добра и зла, победа добра.**

к) Не разделение добра и зла, невозможность победы добра

**л) Вокруг нас множество помощников. Но они приходят на помощь только в том случае, если мы не можем справиться с ситуацией или заданием сами. Эта идея важна для формирования ощущения самостоятельности, а также доверия к окружающему миру.**

м) Все события в сказке не случайны, а закономерны и имеют свою причину.

н) Все события в сказке случайны, а не закономерны и имеют свою причину.

**о) Самое ценное достается через испытание, а то, что далось даром, может быстро уйти.**

---

49. Значение сказок о животных, о взаимоотношениях людей и животных – заключается в

а) **Передаче маленьким детям жизненного опыта.**

б) Показе способов разрешения конфликтных ситуаций, формируют позицию здравого смысла и здорового чувства юмора по отношению к невзгодам.

в) Опыте детской самотерапии: многократно моделируя и проживая тревожную ситуацию в сказке, дети освобождаются от напряжения и приобретают новые способы реагирования.

г) «Концентрате» жизненной мудрости и информации о духовном развитии человека.

50. Значение бытовых сказок – заключается в

а) Передаче маленьким детям жизненного опыта.

б) **Показе способов разрешения конфликтных ситуаций, формируют позицию здравого смысла и здорового чувства юмора по отношению к невзгодам.**

в) Опыте детской самотерапии: многократно моделируя и проживая тревожную ситуацию в сказке, дети освобождаются от напряжения и приобретают новые способы реагирования.

г) «Концентрате» жизненной мудрости и информации о духовном развитии человека.

51. Значение страшных сказок – заключается в

а) Передаче маленьким детям жизненного опыта.

б) Показе способов разрешения конфликтных ситуаций, формируют позицию здравого смысла и здорового чувства юмора по отношению к невзгодам.

в) **Опыте детской самотерапии: многократно моделируя и проживая тревожную ситуацию в сказке, дети освобождаются от напряжения и приобретают новые способы реагирования.**

г) «Концентрате» жизненной мудрости и информации о духовном развитии человека.

52. Значение волшебных сказок – заключается в

а) Передаче маленьким детям жизненного опыта.

б) Показе способов разрешения конфликтных ситуаций, формируют позицию здравого смысла и здорового чувства юмора по отношению к невзгодам.

---

в) Опыте детской самотерапии: многократно моделируя и проживая тревожную ситуацию в сказке, дети освобождаются от напряжения и приобретают новые способы реагирования.

г) **«Концентрате» жизненной мудрости и информации о духовном развитии человека.**

53. Значение авторских художественных сказок – заключается в..

а) Передаче маленьким детям жизненного опыта.

б) Показе способов разрешения конфликтных ситуаций, формируют позицию здравого смысла и здорового чувства юмора по отношению к невзгодам.

г) **Миропонимании.**

54. Значение дидактических сказок – заключается в..

а) Передаче маленьким детям жизненного опыта.

б) Показе способов разрешения конфликтных ситуаций, формируют позицию здравого смысла и здорового чувства юмора по отношению к невзгодам.

в) Опыте детской самотерапии: многократно моделируя и проживая тревожную ситуацию в сказке, дети освобождаются от напряжения и приобретают новые способы реагирования.

г) **«Упаковке» учебного материала. При этом абстрактные символы (цифры, буквы, звуки, арифметические действия и пр.) одушевляются, создается сказочный образ мира, в котором они живут.**

55. Значение психодиагностических сказок – заключается в..

а) Передаче маленьким детям жизненного опыта.

б) Показе способов разрешения конфликтных ситуаций, формируют позицию здравого смысла и здорового чувства юмора по отношению к невзгодам.

в) Опыте детской самотерапии: многократно моделируя и проживая тревожную ситуацию в сказке, дети освобождаются от напряжения и приобретают новые способы реагирования.

г) **Дополнительной информации, зашифрованной в образах, с которыми отождествляет себя человек, и**

---

**которую в дальнейшем нужно использовать при написании коррекционных сказок.**

56. Значение психокоррекционных сказок – заключается в..

а) Передаче маленьким детям жизненного опыта.

б) Показе способов разрешения конфликтных ситуаций, формируют позицию здравого смысла и здорового чувства юмора по отношению к невзгодам.

в) Опыте детской самотерапии: многократно моделируя и проживая тревожную ситуацию в сказке, дети освобождаются от напряжения и приобретают новые способы реагирования.

г) **Мягком влиянии на поведение человека.**

57. Значение психотерапевтических сказок – заключается в..

а) Передаче маленьким детям жизненного опыта.

б) Показе способов разрешения конфликтных ситуаций, формируют позицию здравого смысла и здорового чувства юмора по отношению к невзгодам.

в) Опыте детской самотерапии: многократно моделируя и проживая тревожную ситуацию в сказке, дети освобождаются от напряжения и приобретают новые способы реагирования.

г) **Стимуляции процесса личностного роста.**

58. Сказкотерапия- это

а) **Проективная методика,**

б) Нормативная методика.

59. Какие психологические процессы активизируются при проведении диагностического интервью «Волшебный мир» (Л.Д. Столяренко),

а) **Рефлексия.**

б) **Катарсис.**

в) Инсайт.

60. Расставьте в правильной последовательности следующие пункты ответа на вопрос «В какой последовательности при работе с гиперактивными детьми используются психодинамическая и статическая медитативная сказка?»:

а) **Психодинамическая медитативная сказка. -1**

---

**б) Статическая медитативная сказка. -2**

62. Значение медитативных сказок – заключается в..

- а) снятия психоэмоционального напряжения (релаксации),
- б) насыщении бессознательного человека положительными созидательными образами,
- в) скрытии его личностного ресурса,
- е) все ответы верны.**

62. На какой стадии сказкотерапии зависимостей реализуется задача: показать глобальность проблемы, «заронить» желание выбраться из болота;

а) Поддержка человека и его близких, убеждение человека;

**б) Проблематизация. Усугубление кризисного состояния;**

в) Осмысление жизненного опыта;

г) Актуализация и подпитка жизненного ресурса.

63. На какой стадии сказкотерапии зависимостей реализуется задача: помочь заново осмыслить основные жизненные ценности и построить созидательную жизненную программу.

а) Поддержка человека и его близких, убеждение человека.

**б) Проблематизация. Усугубление кризисного состояния.**

в) Осмысление жизненного опыта

**г) Формирование созидательной жизненной программы.**

Тест №7 по теме « Экзистенциальный анализ в семейном консультировании: в поиске внутреннего согласия»

Выберите правильный ответ.

64. Какая активность необходима для диалога?

а) понимать,

б) отвечать,

в) воспринимать,

**г) все ответы верны.**

65. Вид субъективного переживания-это?

а) понимание,

**б) самопринятие,**

в) воспринимание,

**г) самодистанцирование,**



- 
- д) выражение себя.**
66. Что является конститутивным элементом диалога:
- а) у диалога есть адресат – тот, кто вступает в диалог, имеет намерение заговорить с кем-то,
  - б) тот, с кем заговорили должен понять, о чём идёт речь,
  - в) для диалога требуется ответ того, к кому обратились,
  - г) все ответы верны.**
67. Что такое самодистанцирование?
- а) «Я» говорю с самим собой, я создаю свой внутренний мир.**
  - б) «Я» «говорю» с «другим», возникает внешний мир - (со - бытие).
68. Признаки бытия личности экзистенциальном анализе:
- а) бытие с кем-то или с чем-то,
  - б) бытие свободным,
  - в) бытие ответственным,
  - г) все ответы верны.**
69. В чем состоит шаг ЭА 1?
- а) сообщения,**
  - б) рассказы, описания,**
  - в) визуализация конкретных ситуаций,**
  - г) описание спонтанных ощущений
  - д) описание смысла фактов
  - ж) понимание
  - з) занятие позиции (суждение).
70. В чем состоит шаг ЭА 2?
- а) сообщения,
  - б) рассказы, описания,
  - в) визуализация конкретных ситуаций,
  - г) описание спонтанных ощущений**
  - д) описание смысла фактов**
  - ж) понимание
  - з) занятие позиции (суждение).
71. В чем состоит шаг ЭА 3?
- а) сообщения,
  - б) рассказы, описания,
  - в) визуализация конкретных ситуаций,
  - г) описание спонтанных ощущений
  - д) описание смысла фактов

---

ж) понимание

з) занятие позиции (суждение).

72. Каковы показания применения метода ЭА в психологическом семейном консультировании?

а) нарушенный диалог,

б) моральные конфликты в семье,

в) страдания от ощущения бессмысленности и пустоты,

г) неуверенность,

д) страхи,

ж) неспособность принять решение,

з) клиенты или не могут делать то, что им хочется, или не могут понять, чего им хочется,

и) нарушения поведения,

**к) все ответы верны.**

73. Каковы противопоказания применения метода ЭА в психологическом семейном консультировании?

а) нарушенный диалог,

б) моральные конфликты в семье,

в) страдания от ощущения бессмысленности и пустоты,

г) неуверенность,

д) страхи,

ж) неспособность принять решение,

з) клиенты или не могут делать то, что им хочется, или не могут понять, чего им хочется,

**и) тяжелая депрессия,**

**к) страх.**

74. Что такое «самотрансценденция»?

а) «Я» говорю с самим собой, я создаю свой внутренний мир.

**б) «Я» «говорю» с «другим», возникает внешний мир - (со - бытие).**

Тест № 8 по теме «Технологии нейролингвистического программирования в семейном консультировании: изменение ограничивающих убеждений».

Выбрать правильные ответы.

75. Консультирование в НЛП:

а) это психологическая помощь психически здоровым людям в совладении с различного рода внутрличностными и межличностными затруднениями в процессе специально

---

организованного взаимодействия – консультационной беседы;

**б) это психологическая помощь, основанная на возможности влиять специальными техниками на взаимосвязь между неврологическими процессами, языком и паттернами поведения для достижения желаемых целей личного развития**

76. Цель консультирование в НЛП:

а) преодоление конкретного психологического затруднения.

б) личностный рост клиента;

**в) создание условий для того что бы клиент мог действовать успешно и адаптивно**

г) развитие ответственного отношения человека к своей жизни;

77. Задачи психолога-консультанта в технологии НЛП.

а) **научить клиента моделировать представление о конкретный желаемом результате в положительных терминах (без «не»);**

**б) развить у клиента сенсорную наблюдательность, позволяющую замечать продвижение к конкретному желаемому результату, который может быть продемонстрирован в сенсорном опыте клиента;**

**в) развить у клиента гибкость эмоционального и поведенческого реагирования, позволяющую продвигаться к конкретному желаемому результату.**

г) способствовать проявлению эмоций, чувств клиента, раскрытию и осознанию установок, и их изменению;

д) способствовать развитию (само) уверенности человека в разрешении своих проблем в области субъективного здоровья;

е) способствовать развитию ответственного отношения человека к своей жизни, к возникающим проблемам в области субъективного здоровья и их решению.

придать конструктивное направление решению человеком проблем в области субъективного здоровья.

78. Раппорт – это...

**а) подстройка и ведение;**

б) ведение;

---

в) подстройка;

79. К визуальной (В) репрезентативной системе относится:

**а) обработка зрительной информации;**

б) обработка чувственной информации (тактильные ощущения, внутренние, вкус, запах);

в) звуки, тон голоса;

г) внутренний диалог;

д) **яркость, размер, цветность/черно-белое изображение, насыщенность, оттенки или цветовой баланс, форма, расположение контрастность, четкость, ограниченность размера/панорама, фокус, движение, перспектива, расстояние (дистанция);**

80. К кинестетической (К) репрезентативной системе относится:

а) обработка зрительной информации;

б) **обработка чувственной информации (тактильные ощущения, внутренние, вкус, запах);**

в) звуки, тон голоса;

г) внутренний диалог;

д) яркость, размер, цветность/черно-белое изображение, насыщенность, оттенки или цветовой баланс, форма, расположение контрастность, четкость, ограниченность размера/панорама, фокус, движение, перспектива, расстояние (дистанция);

ж) высота тона, темп (скорость речи), громкость, тембр или тональность, количество, непрерывность/прерывистость звучания, длительность звука, локализация, расстояние, источник, моно/стерео, четкость;

з) **давление, расположение, текстура, температура, движение, длительность, интенсивность, форма, частота (темп);**

и) ясный, осветить, показать, фокус, озарение, сиять;

к) движение глаз вверх

л) расфокусировка глаз (глаза расфокусированы, их положение фиксировано, зрачок несколько расширен);

м) слушать, говорить, звучный, резонанс, провозгласить, прислушаться;

н) направление взгляда по горизонтали;

---

о) «телефонная позиция». движение глаз вниз налево.  
внутренний диалог.

п) **схватить, контакт, чувствовать, сердечно, уловить, добиваться;**

р) **глаза вниз.**

81. К аудиальной или аудиально-тональной (А или Ат)) репрезентативной системе относится:

а) обработка зрительной информации;

б) обработка чувственной информации (тактильные ощущения, внутренние, вкус, запах);

в) **звуки, тон голоса;**

г) внутренний диалог;

д) яркость, размер, цветность/черно-белое изображение, насыщенность, оттенки или цветовой баланс, форма, расположение контрастность, четкость, ограниченность размера/панорама, фокус, движение, перспектива, расстояние (дистанция);

ж) **высота тона, темп (скорость речи), громкость, тембр или тональность, количество, непрерывность/прерывистость звучания, длительность звука, локализация, расстояние, источник, моно/стерео, четкость;**

з) давление, расположение, текстура, температура, движение, длительность, интенсивность, форма, частота (темп);

и) ясный, осветить, показать, фокус, озарение, сиять;

к) движение глаз вверх

л) расфокусировка глаз (глаза расфокусированы, их положение фиксировано, зрачок несколько расширен);

м) **слушать, говорить, звучный, резонанс, провозгласить, прислушаться;**

н) **направление взгляда по горизонтали;**

о) «телефонная позиция», движение глаз вниз налево.

п) схватить, контакт, чувствовать, сердечно, уловить, добиваться;

р) глаза вниз.

82 К цифровой или аудиально-цифровой (Ад) репрезентативной системе относится:

а) обработка зрительной информации;

---

б) обработка чувственной информации (тактильные ощущения, внутренние, вкус, запах);

в) звуки, тон голоса;

**г) внутренний диалог;**

д) яркость, размер, цветность/черно-белое изображение, насыщенность, оттенки или цветовой баланс, форма, расположение контрастность, четкость, ограниченность размера/панорама, фокус, движение, перспектива, расстояние (дистанция);

ж) высота тона, темп (скорость речи), громкость, тембр или тональность, количество, непрерывность/прерывистость звучания, длительность звука, локализация, расстояние, источник, моно/стерео, четкость;

з) давление, расположение, текстура, температура, движение, длительность, интенсивность, форма, частота (темп);

и) ясный, осветить, показать, фокус, озарение, сиять;

к) движение глаз вверх

л) расфокусировка глаз (глаза расфокусированы, их положение фиксировано, зрачок несколько расширен);

м) слушать, говорить, звучный, резонанс, провозгласить, прислушаться;

**н) направление взгляда по горизонтали;**

**о) «телефонная позиция». движение глаз вниз налево. внутренний диалог.**

п) схватить, контакт, чувствовать, сердечно, уловить, добиваться;

р) глаза вниз.

84. Ведущая - репрезентативная система-это:

**а) репрезентативная система, запускающая стратегию мышления;**

б) наиболее используемая и развитая репрезентативная система человека;

в) когда говорят о типах человека по предпочитаемой модальности - аудиал, визуал, дигитал, кинестетик;

г) репрезентативная система, в которой человек получает результат рефлексии.

85. Первичная (основная) репрезентативная система человека-это:

---

а) репрезентативная система, запускающая стратегию мышления;

**б) наиболее используемая и развитая репрезентативная система человека;**

**в) когда говорят о типах человека по предпочитаемой модальности - аудиал, визуал, дигитал, кинестетик;**

г) репрезентативная система, в которой человек получает результат рефлексии.

86. Референтная - репрезентативная система-это:

а) репрезентативная система, запускающая стратегию мышления;

б) наиболее используемая и развитая репрезентативная система человека;

в) когда говорят о типах человека по предпочитаемой модальности - аудиал, визуал, дигитал, кинестетик;

**г) репрезентативная система, в которой человек получает результат рефлексии.**

87. Что делает консультант на стадии определения проблемного убеждения.

а) **пронаблюдайте за мимико-физиологическими проявлениями и положением глаз, ассоциированными с данным убеждением;**

**б) выясните, что происходит внутри каждой из репрезентативных систем (вак) при данном убеждении;**

в) разделите "синестезию" ВАК, помещая каждую чувственную репрезентацию в позицию, определяемую "соответствующим" ей в НЛП положением глаз;

г) посмотрите вправо и вверх (в направлении визуального сконструированного) и представьте желаемую цель/позицию/убеждение;

д) проверьте коммуникацию (положительное намерение) испытываемого чувства (самого по себе) и речи (самой по себе) относительно желаемой цели, сопоставлении с прошлыми воспоминаниями;

ж) взгляните на картины воспоминаний, ассоциируемых с убеждением, и постройте более реалистичную перспективу всей ситуации в целом, смешивая положительные воспоминания с проблемными так, чтобы они размещались

---

на вашей линии времени в нужной временной последовательности;

з) посмотрите, как ранее отрицательные воспоминания способны сейчас обеспечить положительную обратную связь, ведущую прямо к желаемой цели;

и) возможно, вам потребуется что-либо изменить или добавить к желаемой цели, в зависимости от того, что вы узнали из этих воспоминаний;

к) убедитесь, что видите шаги, способные связать воспоминания с положительной целью;

л) выявите положительный, ресурсосодержащий эталонный опыт; например, что-нибудь, что непременно будет осуществлено вами в будущем, закорите данный опыт;

м) добейтесь полного совпадения субмодальных качеств ВАК желаемой цели с теми же качествами положительного эталонного опыта.

н) для содействия данному процессу включите якорь позитивного эталонного опыта.

88. Что делает консультант на стадии разделения "синестезии" ВАК, помещая каждую чувственную репрезентацию в позицию, определяемую "соответствующим" ей в НЛП положением глаз.

а) пронаблюдайте за мимико-физиологическими проявлениями и положением глаз, ассоциированными с данным убеждением;

б) выясните, что происходит внутри каждой из репрезентативных систем ВАК при данном убеждении;

в) разделите "синестезию" ВАК, помещая каждую чувственную репрезентацию в позицию, определяемую "соответствующим" ей в НЛП положением глаз;

г) посмотрите вправо и вверх (в направлении визуального сконструированного) и представьте желаемую цель/позицию/убеждение;

д) проверьте коммуникацию (положительное намерение) испытываемого чувства (самого по себе) и речи (самой по себе) относительно желаемой цели, сопоставлении с прошлыми воспоминаниями;

ж) взгляните на картины воспоминаний, ассоциируемых с убеждением, и постройте более реалистичную перспективу



---

всей ситуации в целом, смешивая положительные воспоминания с проблемными так, чтобы они размещались на вашей линии времени в нужной временной последовательности;

з) посмотрите, как ранее отрицательные воспоминания способны сейчас обеспечить положительную обратную связь, ведущую прямо к желаемой цели;

и) возможно, вам потребуется что-либо изменить или добавить к желаемой цели, в зависимости от того, что вы узнали из этих воспоминаний;

к) убедитесь, что видите шаги, способные связать воспоминания с положительной целью;

л) выявите положительный, ресурсосодержащий эталонный опыт; например, что-нибудь, что непременно будет осуществлено вами в будущем.

заякорите данный опыт;

м) добейтесь полного совпадения субмодальных качеств ВАК желаемой цели с теми же качествами положительного эталонного опыта.

н) для содействия данному процессу включите якорь позитивного эталонного опыта.

89. Что делает консультант на стадии: представить желаемую цель/позицию/убеждение.

а) пронаблюдайте за мимико-физиологическими проявлениями и положением глаз, ассоциированными с данным убеждением;

б) выясните, что происходит внутри каждой из репрезентативных систем (ВАК) при данном убеждении;

в) разделите "синестезию" ВАК, помещая каждую чувственную репрезентацию в позицию, определяемую "соответствующим" ей в нлп положением глаз;

г) посмотрите вправо и вверх (в направлении визуального сконструированного) и представьте желаемую цель/позицию/убеждение;

д) проверьте коммуникацию (положительное намерение) испытываемого чувства (самого по себе) и речи (самой по себе) относительно желаемой цели, сопоставлении с прошлыми воспоминаниями;

---

ж) взгляните на картины воспоминаний, ассоциируемых с убеждением, и постройте более реалистичную перспективу всей ситуации в целом, смешивая положительные воспоминания с проблемными так, чтобы они размещались на вашей линии времени в нужной временной последовательности;

з) **посмотрите, как ранее отрицательные воспоминания способны сейчас обеспечить положительную обратную связь, ведущую прямо к желаемой цели;**

и) **возможно, вам потребуется что-либо изменить или добавить к желаемой цели, в зависимости от того, что вы узнали из этих воспоминаний;**

к) **убедитесь, что видите шаги, способные связать воспоминания с положительной целью;**

л) выявите положительный, ресурсосодержащий эталонный опыт; например, что-нибудь, что непременно будет осуществлено вами в будущем.

заякорите данный опыт;

м) добейтесь полного совпадения субмодальных качеств ВАК желаемой цели с теми же качествами положительного эталонного опыта.

н) для содействия данному процессу включите якорь позитивного эталонного опыта.

90. Что делает консультант на стадии построения более реалистичной перспективы всей ситуации в целом.

а) **пронаблюдайте за мимико-физиологическими проявлениями и положением глаз, ассоциированными с данным убеждением;**

б) **выясните, что происходит внутри каждой из репрезентативных систем (ВАК) при данном убеждении;**

в) **разделите "синестезию" ВАК, помещая каждую чувственную репрезентацию в позицию, определяемую "соответствующим" ей в нлп положением глаз;**

г) **посмотрите вправо и вверх (в направлении визуального сконструированного) и представьте желаемую цель/позицию/убеждение;**

д) **проверьте коммуникацию (положительное намерение) испытываемого чувства (самого по себе) и речи (самой по**

---

себе) относительно желаемой цели, сопоставлении с прошлыми воспоминаниями;

ж) **взгляните на картины воспоминаний, ассоциируемых с убеждением, и постройте более реалистичную перспективу всей ситуации в целом, смешивая положительные воспоминания с проблемными так, чтобы они размещались на вашей линии времени в нужной временной последовательности;**

з) посмотрите, как ранее отрицательные воспоминания способны сейчас обеспечить положительную обратную связь, ведущую прямо к желаемой цели;

и) возможно, вам потребуется что-либо изменить или добавить к желаемой цели, в зависимости от того, что вы узнали из этих воспоминаний;

к) убедитесь, что видите шаги, способные связать воспоминания с положительной целью;

л) выявите положительный, ресурсодержащий эталонный опыт; например, что-нибудь, что непременно будет осуществлено вами в будущем. Заякорите данный опыт;

м) добейтесь полного совпадения субмодальных качеств **vak** желаемой цели с теми же качествами положительного эталонного опыта;

н) для содействия данному процессу включите якорь позитивного эталонного опыта.

91. Что делает консультант на стадии выявления положительного, ресурсодержащего эталонного опыта;

а) **пронаблюдайте за мимико-физиологическими проявлениями и положением глаз, ассоциированными с данным убеждением;**

б) **выясните, что происходит внутри каждой из репрезентативных систем (vak) при данном убеждении;**

в) **разделите "синестезию" vak, помещая каждую чувственную репрезентацию в позицию, определяемую "соответствующим" ей в нлп положением глаз;**

г) **посмотрите вправо и вверх (в направлении визуального сконструированного) и представьте желаемую цель/позицию/убеждение;**

---

д) проверьте коммуникацию (положительное намерение) испытываемого чувства (самого по себе) и речи (самой по себе) относительно желаемой цели, сопоставлении с прошлыми воспоминаниями;

ж) взгляните на картины воспоминаний, ассоциируемых с убеждением, и постройте более реалистичную перспективу всей ситуации в целом, смешивая положительные воспоминания с проблемными так, чтобы они размещались на вашей линии времени в нужной временной последовательности;

з) посмотрите, как ранее отрицательные воспоминания способны сейчас обеспечить положительную обратную связь, ведущую прямо к желаемой цели;

и) возможно, вам потребуется что-либо изменить или добавить к желаемой цели, в зависимости от того, что вы узнали из этих воспоминаний;

к) убедитесь, что видите шаги, способные связать воспоминания с положительной целью;

л) **выявите положительный, ресурсодержащий эталонный опыт; например, что-нибудь, что непременно будет осуществлено вами в будущем, закорите данный опыт;**

м) добейтесь полного совпадения субмодальных качеств ВАК желаемой цели с теми же качествами положительного эталонного опыта;

н) для содействия данному процессу включите якорь позитивного эталонного опыта.

97. Что делает консультант на стадии создания совпадения субмодальных качеств ВАК желаемой цели с теми же качествами положительного эталонного опыта

а) пронаблюдайте за мимико-физиологическими проявлениями и положением глаз, ассоциированными с данным убеждением;

б) выясните, что происходит внутри каждой из репрезентативных систем (vak) при данном убеждении;

в) разделите "синестезию" vak, помещая каждую чувственную репрезентацию в позицию, определяемую "соответствующим" ей в нлп положением глаз;

---

г) посмотрите вправо и вверх (в направлении визуального сконструированного) и представьте желаемую цель/позицию/убеждение;

д) проверьте коммуникацию (положительное намерение) испытываемого чувства (самого по себе) и речи (самой по себе) относительно желаемой цели, сопоставлении с прошлыми воспоминаниями;

ж) взгляните на картины воспоминаний, ассоциируемых с убеждением, и постройте более реалистичную перспективу всей ситуации в целом, смешивая положительные воспоминания с проблемными так, чтобы они размещались на вашей линии времени в нужной временной последовательности;

з) посмотрите, как ранее отрицательные воспоминания способны сейчас обеспечить положительную обратную связь, ведущую прямо к желаемой цели;

и) возможно, вам потребуется что-либо изменить или добавить к желаемой цели, в зависимости от того, что вы узнали из этих воспоминаний;

к) убедитесь, что видите шаги, способные связать воспоминания с положительной целью;

л) выявите положительный, ресурсосодержащий эталонный опыт; например, что-нибудь, что непременно будет осуществлено вами в будущем.

заякорите данный опыт;

**м) добейтесь полного совпадения субмодальных качеств *вак* желаемой цели с теми же качествами положительного эталонного опыта.**

**н) для содействия данному процессу включите якорь позитивного эталонного опыта.**

Тест № 9 по теме «Технологии нейролингвистического программирования в семейном консультировании: рамочные метафоры в транс».

98. Укажите фразы, где верно расставлены номера, соответствующие составным частям диссоциативного высказывания.

[1] → Сознательное восприятие (конкретно).

[2] → Подстраивающееся высказывание (конкретно).

---

[3] → Диссоциативное высказывание (подсознание в гипнотическом состоянии).

[4] → Ведущее высказывание (многозначное).

[5] → Мотивация (многозначная).

а) «Твое сознание [5] может слышать мой голос [2], в то время как твое подсознание [3] просто парит [4], потому что так приятно делать несколько вещей одновременно» [1].

б) «Твое сознание может [1] замечать положение твоих рук [2], но твое подсознание может [5] чувствовать [3] все больше расслабления [4], потому что это приносит такое удовольствие».

в) «Твое сознание [1] может начать замечать цвета, пока твое подсознание [3] может чувствовать комфортное чувство [4], потому что приятно узнавать [2] возможности (способности) своего подсознательного ума [5]».

г) «Твоя голова может [2] покоиться на твоих плечах, [1] в то время как твое тело может просто чувствовать комфорт [4], потому что так здорово учиться новому [5]».

д) «Твое сознание может [1] обратить внимание на мой голос [2], а твое подсознание может заметить чувства, потому что это интересно [5]».

ж) «Твое сознание может [1] заметить ощущение подрагивания, в то время как твое подсознание [5] может ощущать продолжающиеся изменения [4], потому что есть важные вещи, которым ты хочешь научиться [2]».

з) **«Твоя голова может [1] заметить, как меняется твое сердцебиение [2], в то время как ритмы твоего тела могут меняться так [3], что тебе станет очень комфортно [4], потому что интересно заметить, как твой ум может делать одно, пока твое тело делает другое, расслабляясь само по себе [5]».**

и) «Твои ноги могут [3] спокойно опираться на пол [2], в то время как твое подсознание [4] может по-своему парить

---

безо всяких усилий во времени и пространстве[1]., потому что это интересно переживать[5]».

к) «Твое сознание [2] может интересоваться происходящим [1]., а подсознание может [3] получить настоящее удовольствие от усиливающегося переживания [4], потому что хорошо знать, что можно плодотворно использовать все свои способности [5]».

л) «Твоему сознанию [3] может быть любопытно, где именно находится твоя рука во времени и пространстве [2], в то время как твое подсознание [1] может на самом деле насладиться ритмами расслабления[4], потому что это интересно узнавать определенные вещи о самостоятельности тела[5]».

99. Укажите а фразы где верно поставлен номер «[3] → Диссоциативное высказывание (подсознание в гипнотическом состоянии)».

а) **«Твое сознание [5] может слышать мой голос [2], в то время как твое подсознание [3] просто парит [4], потому что так приятно делать несколько вещей одновременно» [1].**

б) «Твое сознание может [1] замечать положение твоих рук [2], но твое подсознание может [5] чувствовать [3] все больше расслабления [4], потому что это приносит такое удовольствие».

в) **«Твое сознание [1] может начать замечать цвета, пока твое подсознание [3] может чувствовать комфортное чувство [4], потому что приятно узнавать [2] возможности (способности) своего подсознательного ума [5]».**

г)«Твоя голова может [2] покоиться на твоих плечах, [1] в то время как твое тело может просто чувствовать комфорт [4], потому что так здорово учиться новому [5]».

д) «Твое сознание может [1] обратить внимание на мой голос [2], а твое подсознание может заметить чувства, потому что это интересно [5]».

ж)«Твое сознание может [1] заметить ощущение подрагивания, в то время как твое подсознание [5] может ощущать продолжающиеся изменения [4], потому что есть важные вещи, которым ты хочешь научиться [2]».

---

з) «Твоя голова может [1]. заметить, как меняется твое сердцебиение [2], в то время как ритмы твоего тела могут меняться так [3], что тебе станет очень комфортно [4], потому что интересно заметить, как твой ум может делать одно, пока твое тело делает другое, расслабляясь само по себе [5]».

и) «Твои ноги могут [3] спокойно опираться на пол[2], в то время как твое подсознание [4] может по-своему парить безо всяких усилий во времени и пространстве[1]., потому что это интересно переживать[5]».

к) «Твое сознание [2] может интересоваться происходящим [1], а подсознание может [3] получить настоящее удовольствие от усиливающегося переживания [4], потому что хорошо знать, что можно плодотворно использовать все свои способности [5]».

л) «Твоему сознанию [3] может быть любопытно, где именно находится твоя рука во времени и пространстве [2], в то время как твое подсознание [1] может на самом деле насладиться ритмами расслабления[4], потому что это интересно узнавать определенные вещи о самостоятельности тела[5]».

100. Выберите правильные ответы, соответствующие протоколу метафоры «Изменение понятий».

а) метафора будет параллельна ситуации клиента. построенные таким образом метафоры отлично приспособлены для прямых вставленных сообщений и указаний или предписаний;

б) как только консультант принимает решение взять на себя родительскую роль, этот протокол позволяет ему давать поддерживающие или родительские указания;

в) создайте метафорическую ситуацию, изоморфную или сравнимую с трудностью клиента;

г) продемонстрируйте, как главный герой находит удовольствие в этой ситуации;

д) когда физиология клиента подтверждает, что он ассоциируется с переживаниями главного героя, то есть, он тоже чувствует удовольствие (радость, удовлетворение и



---

т.п.), введите в метафору с помощью вставленных сообщений инструкции, указания или предписания;

ж) покажите взаимосвязь между структурой семьи главного героя и его трудностями (или симптомами);

з) подробно опишите, как главный герой изменил свои отношения с другими членами семьи.

и) покажите, как трудности были разрешены с помощью изменения семейных отношений

к) подробно опишите то, как главный герой видит себя со стороны (3-я позиция) с новыми ресурсами (поведением, эмоциями, представлениями);

л) подробно объясните, как главный герой репетирует, использование новых ресурсов во многих разных ситуациях от легких до самых трудных (подстройка к будущему);

м) закончите подробным описанием того, как главный герой достигает успеха в реальной ситуации, в результате этих добросовестных репетиций. пусть главный герой (и параллельно клиент) в успешном будущем сделает обзор тех действий и событий, как приятных, так и неприятных, которые привели к успеху;

н) подчеркните цели, а не мотивы, подробно описывая наблюдаемое поведение или роль главного героя, которое подобно поведению или роли, нужной клиенту;

о) подробно опишите внутреннее состояние и ненаблюдаемое поведение (представления, внутренний диалог и т.п.), подкрепляющие поведение или роль главного героя;

п) в ходе метафоры главный герой должен повторять желательное поведение в разных вариантах (или играть желательную роль в несколько отличающихся ситуациях), чтобы консультант мог много раз описать подробности, указанные в шагах 1 и 2;

р) установите отношение между главным героем и тем человеком, местом или предметом, который вызывает эмоциональную реакцию (например, нежность, беспокойство, замешательство, любовь, влечение, и т.д.);

с) подробно опишите в этом отношении «движение» (например, движение вместе с кем-то, движение к кому-то, движение от кого-то, вращение вокруг кого-то, и т.д.);

---

т) подробно опишите внутренние физиологические изменения, сопровождающие усиление эмоции.

у) **исследуйте рассматриваемое поведение с точки зрения главного героя. исследуйте то же поведение с точки зрения другого человека (других людей), то есть, со второй позиции. покажите связь между представлениями главного героя (и других людей) и последствиями его поведения.**

101. Выберите правильные ответы, соответствующие протоколу метафоры «Эмоциональная реакция и гибкость».

а) метафора будет параллельна ситуации клиента. построенные таким образом метафоры отлично приспособлены для прямых вставленных сообщений и указаний или предписаний;

б) как только консультант принимает решение взять на себя родительскую роль, этот протокол позволяет ему давать поддерживающие или родительские указания;

в) создайте метафорическую ситуацию, изоморфную или сравнимую с трудностью клиента;

г) продемонстрируйте, как главный герой находит удовольствие в этой ситуации;

д) когда физиология клиента подтверждает, что он ассоциируется с переживаниями главного героя, то есть, он тоже чувствует удовольствие (радость, удовлетворение и т.п.), введите в метафору с помощью вставленных сообщений инструкции, указания или предписания;

ж) покажите взаимосвязь между структурой семьи главного героя и его трудностями (или симптомами);

з) подробно опишите, как главный герой изменил свои отношения с другими членами семьи.

и) покажите, как трудности были разрешены с помощью изменения семейных отношений

к) подробно опишите то, как главный герой видит себя со стороны (3-я позиция) с новыми ресурсами (поведением, эмоциями, представлениями);

л) подробно объясните, как главный герой репетирует, использование новых ресурсов во многих разных ситуациях от легких до самых трудных (подстройка к будущему);

---

м) закончите подробным описанием того, как главный герой достигает успеха в реальной ситуации, в результате этих добросовестных репетиций. пусть главный герой (и параллельно клиент) в успешном будущем сделает обзор тех действий и событий, как приятных, так и неприятных, которые привели к успеху;

н) подчеркните цели, а не мотивы, подробно описывая наблюдаемое поведение или роль главного героя, которое подобно поведению или роли, нужной клиенту;

о) подробно опишите внутреннее состояние и ненаблюдаемое поведение (представления, внутренний диалог и т.п.), подкрепляющие поведение или роль главного героя;

п) в ходе метафоры главный герой должен повторять желательное поведение в разных вариантах (или играть желательную роль в несколько отличающихся ситуациях), чтобы консультант мог много раз описать подробности, указанные в шагах 1 и 2;

р) **установите отношение между главным героем и тем человеком, местом или предметом, который вызывает эмоциональную реакцию (например, нежность, беспокойство, замешательство, любовь, влечение, и т.д.);**

с) **подробно опишите в этом отношении «движение» (например, движение вместе с кем-то, движение к кому-то, движение от кого-то, вращение вокруг кого-то, и т.д.);**

т) **подробно опишите внутренние физиологические изменения, сопровождающие усиление эмоций.**

у) исследуйте рассматриваемое поведение с точки зрения главного героя. исследуйте то же поведение с точки зрения другого человека (других людей), то есть, со второй позиции. покажите связь между представлениями главного героя (и других людей) и последствиями его поведения.

103. Выберите правильные ответы, соответствующие протоколу метафоры «Близкие отношения, соответствующие этапу развития».

а) метафора будет параллельна ситуации клиента. построенные таким образом метафоры отлично приспособлены для прямых вставленных сообщений и указаний или предписаний;

---

б) как только консультант принимает решение взять на себя родительскую роль, этот протокол позволяет ему давать поддерживающие или родительские указания;

в) создайте метафорическую ситуацию, изоморфную или сравнимую с трудностью клиента;

г) продемонстрируйте, как главный герой находит удовольствие в этой ситуации;

д) когда физиология клиента подтверждает, что он ассоциируется с переживаниями главного героя, то есть, он тоже чувствует удовольствие (радость, удовлетворение и т.п.), введите в метафору с помощью вставленных сообщений инструкции, указания или предписания;

ж) покажите взаимосвязь между структурой семьи главного героя и его трудностями (или симптомами);

з) подробно опишите, как главный герой изменил свои отношения с другими членами семьи.

и) покажите, как трудности были разрешены с помощью изменения семейных отношений

к) подробно опишите то, как главный герой видит себя со стороны (3-я позиция) с новыми ресурсами (поведением, эмоциями, представлениями);

л) подробно объясните, как главный герой репетирует, использование новых ресурсов во многих разных ситуациях от легких до самых трудных (подстройка к будущему);

м) закончите подробным описанием того, как главный герой достигает успеха в реальной ситуации, в результате этих добросовестных репетиций. пусть главный герой (и параллельно клиент) в успешном будущем сделает обзор тех действий и событий, как приятных, так и неприятных, которые привели к успеху;

**н) подчеркните цели, а не мотивы, подробно описывая наблюдаемое поведение или роль главного героя, которое подобно поведению или роли, нужной клиенту;**

**о) подробно опишите внутреннее состояние и ненаблюдаемое поведение (представления, внутренний диалог и т.п.), подкрепляющие поведение или роль главного героя;**

**п) в ходе метафоры главный герой должен повторять желательное поведение в разных вариантах (или играть**

---

**желательную роль в несколько отличающихся ситуациях), чтобы консультант мог много раз описать подробности, указанные в шагах 1 и 2;**

р) установите отношение между главным героем и тем человеком, местом или предметом, который вызывает эмоциональную реакцию (например, нежность, беспокойство, замешательство, любовь, влечение, и т.д.);

с) подробно опишите в этом отношении «движение» (например, движение вместе с кем-то, движение к кому-то, движение от кого-то, вращение вокруг кого-то, и т.д.);

т) подробно опишите внутренние физиологические изменения, сопровождающие усиление эмоции.

у) исследуйте рассматриваемое поведение с точки зрения главного героя. исследуйте то же поведение с точки зрения другого человека (других людей), то есть, со второй позиции. покажите связь между представлениями главного героя (и других людей) и последствиями его поведения.

103. Выберите правильные ответы, соответствующие протоколу метафоры «Изменение ограничивающих представлений о себе».

а) метафора будет параллельна ситуации клиента. построенные таким образом метафоры отлично приспособлены для прямых вставленных сообщений и указаний или предписаний;

б) как только консультант принимает решение взять на себя родительскую роль, этот протокол позволяет ему давать поддерживающие или родительские указания;

в) создайте метафорическую ситуацию, изоморфную или сравнимую с трудностью клиента;

г) продемонстрируйте, как главный герой находит удовольствие в этой ситуации;

д) когда физиология клиента подтверждает, что он ассоциируется с переживаниями главного героя, то есть, он тоже чувствует удовольствие (радость, удовлетворение и т.п.), введите в метафору с помощью вставленных сообщений инструкции, указания или предписания;

ж) покажите взаимосвязь между структурой семьи главного героя и его трудностями (или симптомами);

---

з) подробно опишите, как главный герой изменил свои отношения с другими членами семьи.

и) покажите, как трудности были разрешены с помощью изменения семейных отношений

к) **подробно опишите то, как главный герой видит себя со стороны (3-я позиция) с новыми ресурсами (поведением, эмоциями, представлениями);**

л) **подробно объясните, как главный герой репетирует, использование новых ресурсов во многих разных ситуациях от легких до самых трудных (подстройка к будущему);**

м) **закончите подробным описанием того, как главный герой достигает успеха в реальной ситуации, в результате этих добросовестных репетиций. пусть главный герой (и параллельно клиент) в успешном будущем сделает обзор тех действий и событий, как приятных, так и неприятных, которые привели к успеху;**

н) подчеркните цели, а не мотивы, подробно описывая наблюдаемое поведение или роль главного героя, которое подобно поведению или роли, нужной клиенту;

о) подробно опишите внутреннее состояние и ненаблюдаемое поведение (представления, внутренний диалог и т.п.), подкрепляющие поведение или роль главного героя;

п) в ходе метафоры главный герой должен повторять желательное поведение в разных вариантах (или играть желательную роль в несколько отличающихся ситуациях), чтобы консультант мог много раз описать подробности, указанные в шагах 1 и 2;

р) установите отношение между главным героем и тем человеком, местом или предметом, который вызывает эмоциональную реакцию (например, нежность, беспокойство, замешательство, любовь, влечение, и т.д.);

с) подробно опишите в этом отношении «движение» (например, движение вместе с кем-то, движение к кому-то, движение от кого-то, вращение вокруг кого-то, и т.д.);

т) подробно опишите внутренние физиологические изменения, сопровождающие усиление эмоций.

---

у) исследуйте рассматриваемое поведение с точки зрения главного героя. исследуйте то же поведение с точки зрения другого человека (других людей), то есть, со второй позиции. покажите связь между представлениями главного героя (и других людей) и последствиями его поведения.

104. Выберите правильные ответы, соответствующие протоколу метафоры «Изменение структуры семьи».

а) метафора будет параллельна ситуации клиента. построенные таким образом метафоры отлично приспособлены для прямых вставленных сообщений и указаний или предписаний;

б) как только консультант принимает решение взять на себя родительскую роль, этот протокол позволяет ему давать поддерживающие или родительские указания;

в) создайте метафорическую ситуацию, изоморфную или сравнимую с трудностью клиента;

г) продемонстрируйте, как главный герой находит удовольствие в этой ситуации;

д) когда физиология клиента подтверждает, что он ассоциируется с переживаниями главного героя, то есть, он тоже чувствует удовольствие (радость, удовлетворение и т.п.), введите в метафору с помощью вставленных сообщений инструкции, указания или предписания;

ж) **покажите взаимосвязь между структурой семьи главного героя и его трудностями (или симптомами);**

з) **подробно опишите, как главный герой изменил свои отношения с другими членами семьи.**

и) **покажите, как трудности были разрешены с помощью изменения семейных отношений**

к) подробно опишите то, как главный герой видит себя со стороны (3-я позиция) с новыми ресурсами (поведением, эмоциями, представлениями);

л) подробно объясните, как главный герой репетирует, использование новых ресурсов во многих разных ситуациях от легких до самых трудных (подстройка к будущему);

м) закончите подробным описанием того, как главный герой достигает успеха в реальной ситуации, в результате этих добросовестных репетиций. пусть главный герой (и параллельно клиент) в успешном будущем сделает обзор тех

---

действий и событий, как приятных, так и неприятных, которые привели к успеху;

н) подчеркните цели, а не мотивы, подробно описывая наблюдаемое поведение или роль главного героя, которое подобно поведению или роли, нужной клиенту;

о) подробно опишите внутреннее состояние и ненаблюдаемое поведение (представления, внутренний диалог и т.п.), подкрепляющие поведение или роль главного героя;

п) в ходе метафоры главный герой должен повторять желательное поведение в разных вариантах (или играть желательную роль в несколько отличающихся ситуациях), чтобы консультант мог много раз описать подробности, указанные в шагах 1 и 2;

р) установите отношение между главным героем и тем человеком, местом или предметом, который вызывает эмоциональную реакцию (например, нежность, беспокойство, замешательство, любовь, влечение, и т.д.);

с) подробно опишите в этом отношении «движение» (например, движение вместе с кем-то, движение к кому-то, движение от кого-то, вращение вокруг кого-то, и т.д.);

т) подробно опишите внутренние физиологические изменения, сопровождающие усиление эмоции.

у) исследуйте рассматриваемое поведение с точки зрения главного героя. исследуйте то же поведение с точки зрения другого человека (других людей), то есть, со второй позиции. покажите связь между представлениями главного героя (и других людей) и последствиями его поведения.

105. Выберите правильные ответы, соответствующие протоколу метафоры «Соединение удовольствия и самодисциплины»

**а) метафора будет параллельна ситуации клиента. построенные таким образом метафоры отлично приспособлены для прямых вставленных сообщений и указаний или предписаний;**

**б) как только консультант принимает решение взять на себя родительскую роль, этот протокол позволяет ему давать поддерживающие или родительские указания;**



---

**в) создайте метафорическую ситуацию, изоморфную или сравнимую с трудностью клиента;**

**г) продемонстрируйте, как главный герой находит удовольствие в этой ситуации;**

**д) когда физиология клиента подтверждает, что он ассоциируется с переживаниями главного героя, то есть, он тоже чувствует удовольствие (радость, удовлетворение и т.п.), введите в метафору с помощью вставленных сообщений инструкции, указания или предписания;**

**ж) покажите взаимосвязь между структурой семьи главного героя и его трудностями (или симптомами);**

**з) подробно опишите, как главный герой изменил свои отношения с другими членами семьи.**

**и) покажите, как трудности были разрешены с помощью изменения семейных отношений**

**к) подробно опишите то, как главный герой видит себя со стороны (3-я позиция) с новыми ресурсами (поведением, эмоциями, представлениями);**

**л) подробно объясните, как главный герой репетирует, использование новых ресурсов во многих разных ситуациях от легких до самых трудных (подстройка к будущему);**

**м) закончите подробным описанием того, как главный герой достигает успеха в реальной ситуации, в результате этих добросовестных репетиций. пусть главный герой (и параллельно клиент) в успешном будущем сделает обзор тех действий и событий, как приятных, так и неприятных, которые привели к успеху;**

**н) подчеркните цели, а не мотивы, подробно описывая наблюдаемое поведение или роль главного героя, которое подобно поведению или роли, нужной клиенту;**

**о) подробно опишите внутреннее состояние и ненаблюдаемое поведение (представления, внутренний диалог и т.п.), подкрепляющие поведение или роль главного героя;**

**п) в ходе метафоры главный герой должен повторять желательное поведение в разных вариантах (или играть желательную роль в несколько отличающихся ситуациях),**

---

чтобы консультант мог много раз описать подробности, указанные в шагах 1 и 2;

р) установите отношение между главным героем и тем человеком, местом или предметом, который вызывает эмоциональную реакцию (например, нежность, беспокойство, замешательство, любовь, влечение, и т.д.);

с) подробно опишите в этом отношении «движение» (например, движение вместе с кем-то, движение к кому-то, движение от кого-то, вращение вокруг кого-то, и т.д.);

т) подробно опишите внутренние физиологические изменения, сопровождающие усиление эмоции;

у) исследуйте рассматриваемое поведение с точки зрения главного героя. исследуйте то же поведение с точки зрения другого человека (других людей), то есть, со второй позиции. покажите связь между представлениями главного героя (и других людей) и последствиями его поведения.

Тест к лекции 10. Технологии нейролингвистического программирования в семейном консультировании: «Эриксоновский подход в психотерапии»

Выберите правильный ответ.

106. Многоуровневая коммуникация— это:

**а) когда на сознательном уровне обрабатывается лишь одно из возможных значений слова, а на бессознательном – все значения слова;**

б) следствие попыток людей адаптироваться к изменяющимся потребностям их семейной и социальной среды;

в) использовать абсолютно все, что происходит с клиентом;

г) коммуникативная ситуация, в которой субъект получает взаимно противоречащие указания, основанные на противоречии между требованиями, принадлежащими к различным уровням коммуникации;

д) когда одно послание указывает на то, что надо измениться, а второе — на то, что это будет не так уж хорошо. при этом оба послания передаются одновременно;

ж) прием, позволяющий изменить точку зрения, на основе изменения только комбинации элементов опыта, без добавления чего-либо нового;

---

з) задание, соответствующее его симптому, причем более суровое, чем сам симптом.

107. Двойная связка (англ. *double bind*) — это:

а) когда на сознательном уровне обрабатывается лишь одно из возможных значений слова, а на бессознательном — все значения слова;

б) следствие попыток людей адаптироваться к изменяющимся потребностям их семейной и социальной среды;

в) использовать абсолютно все, что происходит с клиентом;

г) коммуникативная ситуация, в которой субъект получает взаимно противоречащие указания, основанные на противоречии между требованиями, принадлежащими к различным уровням коммуникации;

д) когда одно послание указывает на то, что надо измениться, а второе — на то, что это будет не так уж хорошо. При этом оба послания передаются одновременно.

ж) прием, позволяющий изменить точку зрения, на основе изменения только комбинации элементов опыта, без добавления чего-либо нового;

з) задание, соответствующее его симптому, причем более суровое, чем сам симптом.

108. Депатологизация — это:

а) когда на сознательном уровне обрабатывается лишь одно из возможных значений слова, а на бессознательном — все значения слова;

б) следствие попыток людей адаптироваться к изменяющимся потребностям их семейной и социальной среды;

в) использовать абсолютно все, что происходит с клиентом;

г) коммуникативная ситуация, в которой субъект получает взаимно противоречащие указания, основанные на противоречии между требованиями, принадлежащими к различным уровням коммуникации;

д) когда одно послание указывает на то, что надо измениться, а второе — на то, что это будет не так уж хорошо. При этом оба послания передаются одновременно.

---

ж) прием, позволяющий изменить точку зрения, на основе изменения только комбинации элементов опыта, без добавления чего-либо нового;

з) задание, соответствующее его симптому, причем более суровое, чем сам симптом.

109. Рефрейминг — это:

а) когда на сознательном уровне обрабатывается лишь одно из возможных значений слова, а на бессознательном — все значения слова;

б) следствие попыток людей адаптироваться к изменяющимся потребностям их семейной и социальной среды;

в) использовать абсолютно все, что происходит с клиентом;

г) коммуникативная ситуация, в которой субъект получает взаимно противоречащие указания, основанные на противоречии между требованиями, принадлежащими к различным уровням коммуникации;

д) когда одно послание указывает на то, что надо измениться, а второе — на то, что это будет не так уж хорошо. При этом оба послания передаются одновременно.

**ж) прием, позволяющий изменить точку зрения, на основе изменения только комбинации элементов опыта, без добавления чего-либо нового;**

з) задание, соответствующее его симптому, причем более суровое, чем сам симптом.

110. Утилизация — это:

а) когда на сознательном уровне обрабатывается лишь одно из возможных значений слова, а на бессознательном — все значения слова;

б) следствие попыток людей адаптироваться к изменяющимся потребностям их семейной и социальной среды;

**в) использовать абсолютно все, что происходит с клиентом;**

г) коммуникативная ситуация, в которой субъект получает взаимно противоречащие указания, основанные на противоречии между требованиями, принадлежащими к различным уровням коммуникации;

---

д)когда одно послание указывает на то, что надо измениться, а второе — на то, что это будет не так уж хорошо. При этом оба послания передаются одновременно.

ж)прием, позволяющий изменить точку зрения, на основе изменения только комбинации элементов опыта, без добавления чего-либо нового;

з)задание, соответствующее его симптому, причем более суровое, чем сам симптом.

111. Парадоксальные предписания— это:

а)когда на сознательном уровне обрабатывается лишь одно из возможных значений слова, а на бессознательном — все значения слова;

б)следствие попыток людей адаптироваться к изменяющимся потребностям их семейной и социальной среды;

в)использовать абсолютно все, что происходит с клиентом;

г)коммуникативная ситуация, в которой субъект получает взаимно противоречащие указания, основанные на противоречии между требованиями, принадлежащими к различным уровням коммуникации;

**д)когда одно послание указывает на то, что надо измениться, а второе — на то, что это будет не так уж хорошо. При этом оба послания передаются одновременно.**

ж)прием, позволяющий изменить точку зрения, на основе изменения только комбинации элементов опыта, без добавления чего-либо нового;

з)задание, соответствующее его симптому, причем более суровое, чем сам симптом.

112. Метод тяжелого испытания— это:

а)когда на сознательном уровне обрабатывается лишь одно из возможных значений слова, а на бессознательном — все значения слова;

б)следствие попыток людей адаптироваться к изменяющимся потребностям их семейной и социальной среды;

в)использовать абсолютно все, что происходит с клиентом;

---

г) коммуникативная ситуация, в которой субъект получает взаимно противоречащие указания, основанные на противоречии между требованиями, принадлежащими к различным уровням коммуникации;

д) когда одно послание указывает на то, что надо измениться, а второе — на то, что это будет не так уж хорошо. При этом оба послания передаются одновременно.

ж) прием, позволяющий изменить точку зрения, на основе изменения только комбинации элементов опыта, без добавления чего-либо нового;

**з) задание, соответствующее его симптому, причем более суровое, чем сам симптом.**

113. Восстановите правильную структуру консультации в эриксоновском походе

а) установление раппорта.

б) подстройка,

в) внушение,

г) ведение,

д) введение в транс,

е) выход из транс.

**а) установление раппорта.**

**в) введение в транс,**

**д) внушение,**

**е) выход из транс.**

Практические задания и самостоятельные работы по каждой дисциплине (модулю) «Технологии семейного консультирования».

Практические занятия к лекции 1. «Технология подготовки консультанта к консультативному контакту в семейном консультировании».

Цель: овладеть технологией рефлексии своей подготовки к консультативному контакту в семейном консультировании

Опыт, который должен приобрести обучающиеся: владение технологией рефлексии своей подготовки к консультативному контакту в семейном консультировании.

Задание 1. Изучите методики подготовки консультанта к консультативному контакту. Опишите, какие субъективные и объективные изменения происходят с ним в результате использования методик? Заполните таблицу.

Методики подготовки консультанта к консультативному контакту	Что думаете (мыслеформа)?		Что чувствуете?		Все возможные варианты решений (установок)	
	До..	После...	до	после	до	после

Практические задания к лекции 2. «Микротехники в семейном консультировании»

Цель: научиться применять микротехники построения консультативной беседы в семейном консультировании

Опыт, который должен приобрести обучающиеся: применение микротехник построения консультативной беседы в семейном консультировании

Задание 1. Придумайте и запишите 12 открытых и 12 закрытых вопросов.

Задание 2.

Цель. Научиться формулировать уточняющие вопросы к утверждениям клиента.

Инструкция. Задайте уточняющие вопросы к приведенным расплывчатым утверждениям. Заполните бланк.

№	Расплывчатые утверждения	Уточняющие вопросы
1	Начальство нам этого не позволит	
2	У нас есть своя политика относительно этого	
3	На это есть свои правила	

4	Люди все время требуют внимания	
5	Мы пользуемся этой методикой принятия решений	
6	Персонал участвует в принятии решений	
7	Нам нужно закончить это вовремя	
8	Я должен закончить эту работу	
9	Я обязан прийти в офис к трем часам	
10	Все ошибки – результат непредусмотрительности	
11	Они всегда изменяют свое решение	
12	Никто из моих коллег не понял это правильно	
13	Собрания – это пустая трата времени.	
14	Босс сказал, что мы должны сделать это так	
15	Правила всегда вызывают проблемы	

### Задание 3. «Я-высказывание»

Сформулируйте «Я-высказывание» для этих ситуаций.

Сын приходит поздно с прогулки, а договоренность была, чтобы он возвращался не позднее 22 часов.
В трудовом коллективе сотрудник А повышает голос на сотрудника Б при взаимодействии, сотруднику Б это не нравится.
Муж по вечерам смотрит телевизор, не уделяя внимание жене.



Начальник все время высказывает претензии к подчиненному в нелицеприятной форме.
Жена, не дождавшись мужа, ужинает одна, а в родной семье мужа было принято ужинать всей семьей. Для него это неприятно.
Вы решили не ходить на концерт и помочь своему другу подготовиться к экзамену. Вы прождали его в библиотеке 2 часа, но он так и не пришел. Вы пропустили концерт и не помогли ему подготовиться. Что Вы скажете своему другу?

### Практические задания к лекции 3. «Консультативный контакт в семейном консультировании».

Цель: научиться применять технологию выстраивания консультативного контакта в семейном консультировании

Опыт, который должен приобрести обучающиеся: применение технологии выстраивания консультативного контакта в семейном консультировании

Задание 1: Заполните таблицу. В первой колонке таблицы дается название психологического направления, во второй – особенности консультативного контакта в различных психологических направлениях.

Задание 2. Объясните значение следующих терминов: невербальное общение, консультативный контакт, подстройка, ведение, со-настройка, раппорт. Составьте кроссворд с ответами.

Задание 4. Отработайте методику подстройки и ведения друг с другом в форме ролевой игры в тройках со сменой ролей: консультируемый, консультант, супервизор.

Проведите рефлексию в письменной форме по следующей схеме:

1. Консультируемый проводит рефлексию своего состояния. Анализирует, какие действия консультанта, помогали, а какие мешали установлению контакта.

2. Консультант, анализирует как его действия и состояния влияли на клиента.

3. Супервизор анализирует как невербальное и вербальное поведение консультанта, влияет на консультируемого,

## Задание 5.

### Упражнение «Уточнение жалобы»

Цель. Научиться выделять в жалобе клиента неконкретные слова и формулировать к ним уточняющие вопросы.

Инструкция. Перечитайте жалобу, выделите неконкретные слова, классифицируя их как существительные, прилагательные, глаголы, правила, обобщения, и задайте к ним уточняющие вопросы, заполните бланк.

Неконкретные данные	Классификация неконкретных слов	Уточняющие вопросы
1-й пример Я устала так жить. Я должна быть для всех хорошей. Я уже забыла, что такое быть женщиной;	Так (неопределенное местоимение). Хорошей (неопределенное прилагательное). Женщиной (неопределенное существительное)	Как именно? Что вы подразумеваете под словом «хорошей»? Что для вас значит «быть женщиной»?
2-й пример. Никто меня не понимает. Всем чего-то от меня надо. Из-за этого у меня постоянные срывы, всех замучила. Наверное, на меня так Космос влияет.		
3-й пример. Я веду двойную жизнь. Все видят, какая я состоятельная:		

<p>квартира, машина.          Но, как только я начинаю общаться с мужчиной, он, как всегда, подчиняет меня себе, и мы начинаем соперничать. Я снова уйду от него и снова остаюсь одинокой.</p>		
<p>4-й пример. Всегда стараешься делать как надо, но если на работе все хорошо, то дома не получается. Если занимаюсь домом, то разваливается работа. Дома не от кого ждать помощи, а на работе все безответственные</p>		
<p>5-й пример. У меня муж во всем хороший, но я с ним перестала чувствовать удовлетворение. Когда я выходила замуж, я думала, мы будем жить интересной жизнью. Но рядом с</p>		

<p>ним нет огня. Я еще молодая, мужчины обращают на меня внимание, а я ничего не могу себе позволить, ведь я замужем. Не нравится мне такая жизнь</p>		
<p>6-й пример. Мне постоянно не хватает денег - большая часть уходит на самое необходимое, а на жизнь не хватает. А женщина должна заниматься собой.</p>		

Задание 6.

Упражнение «Перепарфразирование запроса»

Цель. Научиться определять форму неконструктивного запроса клиента и переводить его в конструктивный запрос.

Инструкция. Определите, какую форму запроса поставил клиент перед консультантом. Перепарфразируйте запрос, переведя его из неконструктивного запроса в конструктивный.

Начинайте со слов «Если я вас правильно понял...».

Первичный запрос	Тип запроса	Вопрос консультанта (перепарфразирование)
------------------	-------------	---

<p>Дайте мне, пожалуйста, какие-нибудь тесты - жену хочу проверить</p>	<p>манипулятивный</p>	<p>Если я вас правильно понял, вы хотите лучше узнать свою жену?</p>
<p>Я боюсь, что мой ребенок не совсем нормальный</p>		
<p>Я бы хотел, чтобы вы объяснили моей жене ее ошибки в воспитании ребенка</p>		
<p>У меня ничего не получается, я чувствую себя не таким, как все люди</p>		
<p>Не знаю, сумеете ли вы мне помочь, но для меня вы- последняя надежда</p>		
<p>Мне кажется, что меня вам будет трудно понять</p>		
<p>Всю жизнь стремились к чему-то, а теперь не знаем, как быть?</p>		
<p>Я же им добра желала, не поверите: все для</p>		

них, а они не ценят...		
Если бы вы мне сказали, что я все делаю правильно, я была бы счастливым человеком		
Я не чувствую счастья в жизни, или его совсем нет?		
Никому, пожалуйста, не говорите, что я у вас была, так стыдно, что я сама не могу справиться со своим ребенком		

Практические задания к лекции 4. «Сопротивление в семейном консультировании»

Цель: научиться направлять сопротивление семьи на процесс развития в семейном консультировании.

Опыт, который должен приобрести обучающиеся: опыт направления сопротивления семьи на процесс развития в семейном консультировании.

Задание 1. Прочитайте описанную ситуацию сопротивления, используя материалы лекции, напишите план ее преодоления консультантом.

Ситуации сопротивления клиента-семьи:

1) консультант заметил, что клиент все время смотрит мимо него,

- 2) семья не слышит его слов, перебивает, забывает,  
 3) семья признается в любви, говорят комплименты, приносят подарки, пытается стать друзьями,  
 4) неожиданно для консультанта проявляют враждебность, злость, гнев или ярость в его адрес либо испытывают чувство раздражения.

Практическое задание к лекции 5 «Особенности консультирования различных типов клиентов»

Цель: изучить особенности консультирования различных типов клиентов и применение в процессе семейного консультирования

Опыт, который должен приобрести обучающиеся: применение знание особенностей консультирования различных типов клиентов в процессе семейного консультирования

Задание 1. Составьте и заполните таблицу: 1 колонка – тип клиента; 2 колонка-действия консультанта.

Практические занятия к лекции 6.«Экзистенциальный анализ в семейном консультировании: в поиске внутреннего согласия»

Цель: овладеть технологией измерения субъективного ощущения экзистенциальной исполненности.

Опыт, который должен приобрести обучающиеся: владение технологией измерения субъективного ощущения экзистенциальной исполненности в семейном консультировании.

Задание 1. Изучите методику измерения субъективного ощущения экзистенциальной исполненности «Шкала экзистенции (ШЭ)». Исследуйте свое субъективное ощущение экзистенциальной исполненности с использованием «Шкалы экзистенции (ШЭ)». Обработайте результаты и сделайте выводы.

Задание 2. После выполнения задания 1 заполните таблицу.

«+» теста «Шкала экзистенции (ШЭ)»	«-» теста «Шкалы экзистенции (ШЭ)»	Как планирую использовать
------------------------------------	------------------------------------	---------------------------

---

--	--	--

Общее описание теста.

Шкала экзистенции (ШЭ) является одним из психометрических инструментов, разработанных в рамках экзистенциально-аналитической теории А. Лэнгле.

Тест измеряет экзистенциальную исполненность, как она субъективно ощущается испытуемым.

Экзистенциальная исполненность – «счастье через достоинство», неотделимое от персональных убеждений и установок личности.

«Степень» или «уровень» экзистенциальной исполненности показывает, много ли осмысленного в моей жизни, как часто я живу с внутренним согласием, соответствуют ли моей сущности мои решения и поступки, могу ли я вносить хорошее, как я его понимаю, в жизнь. Речь идет не о том, как на самом деле живет человек, а о том, как он полагает, что живет. Тест отображает субъективную оценку человеком своей жизни.

ШЭ представляет собой опросник, состоящий из 46 пунктов, ответы на которые испытуемый дает, оценивая себя и свою сегодняшнюю жизнь по различным аспектам.

Итоговый показатель Общей исполненности – это сумма промежуточных показателей по четырем субшкалам: Самоидентификация, Самоотраза, Свобода и Ответственность.

Методические шаги по обнаружению смысла в экзистенциальной ситуации описаны Франклом следующим образом: чтобы смысл обнаружил себя, человеку нужно сначала воспринять поле возможностей – 1 шаг; затем эмоционально соотноситься с имеющимися возможностями, «пропустить» их через себя, разглядеть в них ценности – 2 шаг; найти наиболее соответствующую запросу ситуации и себе самому единственную наилучшую возможность и принять решение в ее пользу – 3 шаг; обдумать способы наилучшего действия в соответствии с принятым решением, внося тем самым обнаруженный смысл в жизнь, – 4 шаг.



---

Выполнение этих шагов предполагает наличие у человека четырех базовых антропологических способностей (способностей, имманентно имеющих у всех людей):

1 шаг. Самодистанцирование (SD):

«Воспринимать» - трезвость, реалистичность, способность увидеть свою субъективную долю и отделить себя от другого

2 шаг. Самотрансценденция (ST):

«Чувствовать» - быть затронутым, попадать в резонанс с ценностями

3 шаг. Свобода (F):

«Выбирать» Оставляя все остальные варианты радиодного, решаться

4 шаг. Ответственность (V)

«Осуществлять»- действительно сделать, реализовать выбор

В соответствии со способностями личности в ШЭ имеются субшкалы:

SD = самодистанцирование

ST = самотрансценденция

F= свобода

V= ответственность.

Первые две способности (SD + ST) составляют Персональные предпосылки исполненности – фактор личности (P).

Вторые две способности (F + V) – экзистенциальное исполнение в связи с теми возможностями, которые представляет ситуация, – фактор экзистенции (E).

В сумме фактор личности и фактор экзистенции дают общий показатель по тесту – субъективно переживаемую меру исполненности ( $P + E = G$ ).

Поле применения теста.

Тест разработан для научных целей, а также для сопровождения терапевтического процесса. С его помощью можно установить исходное состояние клиента, области нарушений и ход терапии.

Также имеется широкое поле приложения теста в психологии, педагогике, менеджменте, социологии – везде, где важно учитывать личностное отношение человека к профессии и собственной жизни, там, где важны базовые

---

человеческие способности справляться с жизнью, вносить в нее смыслы. Тест хорошо подходит для сравнения эффективности различных терапевтических методов. Однако результаты чувствительны к тому, доверяют ли испытуемые диагносту, видят ли смысл в выполнении теста. При таком использовании должен обязательно проводиться анализ отдельных вопросов.

Ни в коем случае тест не применяют для целей аттестации – да он и не даст адекватных результатов, поскольку не защищен от социальной желательности.

#### Субъективный характер оценок ШЭ

Как и во всех анкетах по самооценке, отправной точкой, или «внутренней шкалой», в соответствии с которой испытуемый измеряет себя, является непосредственное чувство или же более, или менее осознаваемая оценка (картина себя). Как правило, в психотерапевтическом процессе завышенный уровень запросов корректируется, а человек приобретает более тонкий дифференцированный взгляд на свои проблемы. Это является прогрессом в его личностном развитии, однако при этом показатели субшкалы ST снижаются. Это также нужно учитывать при интерпретации результатов, полученных до и после терапии.

Тест показывает: может человек конструктивно обходиться с самим собой и с миром, быть самим собой, несмотря на особенности своей психодинамики и жизненные обстоятельства. Методика измеряет только то, насколько хорошо человек может обходиться со своими проблемами. Поэтому ШЭ – это не нормирующий тест.

Отметим, что этот измерительный инструмент соответствует своей экзистенциальной методологии, допускающей в самой природе человека свободу решения. Если исходить из характерной для экзистенциальной психологии картины человека, появляется принципиально субъективное по своей природе понятие правды как такого взгляда на действительность, на основании которого конкретный человек принимает решения. Субъективная правда является единственной на данный момент доступной человеку мерой понимания структурных взаимосвязей в мире. Жизнь осуществляется с ориентацией на то, что

---

считаешь правдой, и переживание собственной жизни как хорошей или плохой также определяется этим. Когда у отдельных испытуемых мы наблюдаем неправдоподобно высокие показатели теста, их правда состоит в том, что для них очень важно быть лучшими. Такое отношение к себе и жизни часто и приводит их в терапию. Доверие к человеку и его субъективности, ставшее частью экзистенциальной методологии, позволяет допускать подобного рода измерительные инструменты, не упрекая их в том, что они меряют не объективное положение дел, а лишь социальную желательность.

Интерпретация.

Тест может использоваться с интерпретацией: 1) на уровне вопросов (пунктов) и 2) путем сравнения субшкал одного испытуемого друг с другом.

Интерпретация на уровне вопросов (пунктов) дает непосредственное описание с помощью полученных ответов на соответствующие вопросы. Например, можно сказать, насколько данный человек испытывает внутренние противоречия, страдает от того, что должен одновременно делать много дел, насколько велик его интерес к предстоящему дню, и т.д.

Эти данные делают тест хорошей темой терапевтических бесед первых встреч, он мотивирует пациента рассказывать о себе.

Поскольку тест не содержит шкалы лжи, предлагаются два способа выявления тенденциозности ответов:

1. Следует иметь в виду, что разнонаправленные ответы на вопросы 3, 32, 40 и 18,39 могут указывать на несогласованность и закрытость при работе испытуемого с тестом. Эти вопросы сходны по содержанию. Поэтому, если, например, кто-то отвечает на вопрос 3 («Для меня что-то имеет значение лишь тогда, когда это соответствует моему желанию») «соответствует \_\_\_\_\_», а на вопрос 40 («Ситуация для меня лишь тогда представляет интерес, когда она соответствует моим желаниям») «не соответствует», то следует проверить надежность ответов и соблюдать осторожность при их интерпретации. Если при ответах на другие пункты теста (32; 18, 39) картина будет та же, следует

---

с еще большей осторожностью интерпретировать результаты.

2. Опыт показывает, что слишком хорошие результаты следует оценивать осторожно и с долей критичности. В ходе исследований имелись испытуемые с максимальными или близкими к максимальным показателям. Как правило, это были люди с высоким самомнением или истеричные. Обычно испытуемые с показателем SD – самодистанцирование – выше 43 склонны к крайностям в ответах. Если у них также имеются очень высокие показатели по остальным субшкалам и, таким образом, очень высокий общий показатель, то следует подумать о нереалистичной самооценке или о социальной желательности результатов. Если число баллов теста чрезвычайно низкое, это часто свидетельствует о непонимании теста или неспособности отвечать на вопросы.

В обоих случаях – будь то слишком высокие или слишком низкие показатели – интерпретации должно предшествовать интервью с испытуемым, чтобы у вас была возможность убедиться, что тест действительно заполнен без бессознательных или преднамеренных фальсификаций.

Качественное описание субшкал ШЭ

1) (SD) = «самодистанцирование» (Франкл)

Субшкала SD измеряет способность создания внутреннего свободного пространства. Измерение находится между двумя полюсами: отсутствие свободного внутреннего пространства - создание внутренней дистанции по отношению к себе, объективность.

Описание:

Самодистанцирование измеряет способность человека отойти на дистанцию по отношению к себе самому. Человек, обладающий способностью к SD, может отодвинуть при необходимости свои желания, представления, чувства и намерения, чтобы взглянуть на себя и на ситуацию с некоторой дистанции. Не ориентироваться лишь на самого себя, не действовать, будучи слепым по отношению к миру, не реагировать, непосредственно отвечая на случайные стимулы, а воспринимать ситуацию, размышлять над ней и трезво видеть данности ситуации. SD замеряет не наличие

---

или отсутствие проблем, не свободу от желаний, представлений и целей, чувств или страхов, а лишь способность выходить по отношению ко всему этому на дистанцию, внутренне освобождаться от плена аффектов, предубеждений и желаний, не запутываться в них. Стабильность этой способности при наличии нагрузки также входит в показатель.

Интерпретация:

Низкий показатель SD (ниже 26) означает отсутствие дистанции по отношению к самому себе. Это может быть обусловлено незрелостью, но, как правило, причиной этого являются какие-то формы внутреннего смятения (из-за конфликтов, посттравматического состояния) или внутренняя фиксация на чем-то (при хронических дефицитах, неудовлетворенных потребностях). При низком показателе SD человек преимущественно занимается самим собой, например, навязчивыми желаниями или мыслями, автоматическим мышлением, фиксированными чувствами, упреками в свой адрес и т.д., но такие же показатели появляются и при чрезмерных ситуативных нагрузках, когда у человека появляются предубеждения и суженность восприятия. Одним из следствий затруднений в дистанцировании по отношению к себе самому и невозможности реалистично воспринимать и мыслить является потеря ориентации (человек больше не понимает, что с ним происходит).

У другого типа испытуемых с низкими показателями SD часто наблюдается отсутствие способности выходить из потока активности для установления рефлексивной дистанции (например, они не могут делать паузы в работе), они обычно очень быстро реагируют на раздражители и поэтому зависят от случайных раздражителей.

С увеличивающимся показателем SD (средний = 35,5) улучшается способность восприятия и ясность в отношении ситуации. Внимание постоянно переносится вовне. Дистанция по отношению к себе самому при этом увеличивается.

Очень высокий показатель (от 43 до максимального балла 48) означает, что человек очень хорошо может отходить на

---

дистанцию по отношению к себе самому. Но это также означает, что он может не замечать свои потребности и чувства (что может вести к самоотрицанию). Остается открытым вопрос о стоящем за этим мотиве: честолюбие или необходимость преодоления трудной ситуации. Если человек живет с установкой, направленной на достижения и перфекционизм, он будет иметь стабильно высокие показатели SD, а его характер отличаться высоким самообладанием, строгостью и непреклонностью. У таких людей при этом субъективно есть чувство, что они только функционируют. Внешне кажется, что они холодны и не имеют чувств. Однако если одновременно с довольно высокими показателями по SD также имеются высокие показатели по шкале ST, то тогда мы имеем другую картину – человек полностью отдает себя ценности, посвящая свою жизнь и вкладывая свои способности во что-то или в кого-то. Эмоционально он черпает силы в той ценности, приверженцем которой является. Односторонне высокий показатель SD при наличии средних или низких показателей ST, F (свободы) и V (ответственности) может указывать на хроническое компенсированное психическое расстройство.

2. Преобладание 4. Внимание 6. Чисто внешнее восприятия, е утрата чувств

свободно в отношении себя, строгость

для мира

селективного

внешнего

восприятия

\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*

-----\*

1. Внутренняя запутанность/ 3. Склонность к тому, 5. Открытость внешнего

закрепленность чтобы заниматься самим собой восприятия с сохраненной

с редуцированным

внешним восприятием соотнесенностью с собой

2) (St) = «Самотрансценденция» (Франкл)

---

Субшкала ST измеряет способность ощущать ценности (ясность в чувствах).

Измерение располагается между полюсами:

1.эмоциональная необязательность

\*\_\_\_\_\_\*

2.способность ощущать ценности, быть затронутым эмоционально

Описание:

Самотрансценденция (ST) измеряет свободную эмоциональность, которая проявляется в способности:

- чувствовать близость к чему-либо/кому-либо и сочувствовать;
- жить ради чего-то/кого-то (ориентироваться в действиях на смысл, а не только на цель);
- чувствовать ценности, переживать захваченность ценностью, эмоционально откликаться;
- воспринимать глубокие внутренние отношения, экзистенциальную значимость происходящего.

Таким образом, ST описывает способность человека прикасаться к ценностным основаниям мира и воспринимать собственную внутреннюю затронутость в этом чувствовании. Благодаря этой способности устанавливается внутреннее отношение к пережитому, и личность может обнаруживать и проживать субъективные ценности, что проявляется, например, в способности получать удовольствие, способности к страданию

– то есть во всем, что составляет «патическое измерение» человека. Чтобы быть в состоянии различать важное и неважное – придавать эмоциональный вес пережитому в соответствии с тем, насколько его содержание значимо для экзистенции, – нужно чувствовать эмоциональную внутреннюю соотнесенность и принимать себя

вместе со своими желаниями и потребностями (самопринятие – основа для того, чтобы знать, что хочешь).

Самотрансценденция завершает Самодистанцирование: созданная в SD когнитивная дистанция по отношению к самому себе освобождает человека для эмоционального

---

соотнесения с миром, в котором только и может быть пережито «исполнение». Таким образом, самодистанцирование является предпосылкой для самотрансценденции.

Так что если SD означает абстрагироваться от себя, чтобы быть способным отдаться чему-то другому, то ST снова возвращает человека к себе самому через чувствование внутреннего соотнесения с собой в прикосновении к ценностям мира.

Интерпретация:

Низкий показатель ST (ниже 58) означает эмоциональную уплощенность и скудность в отношениях с миром и людьми. Жизнь бедна чувствами, преимущественно деловита и функциональна. Недостаток эмоциональности делает человека беспомощным, неуверенным, даже словно бы слепым в восприятии чувств и ценностей: человек сам не знает, что ему нравится и чего он хочет. Чувство важности и ценности содержаний переживания («что оно делает с человеком и то оно для него значит») ограничено. Возникающие чувства ощущаются как мешающие и вводят в заблуждение. Аффективность и амплитуда чувств плоские, эмоциональность трудно доступна.

С ростом показателя ST (средний = 73) обогащается эмоциональный внутренний мир, и внутренняя способность чувствовать ценностные основания и на них ориентироваться («участное бытие»).

При очень высоких показателях (больше 81, максимальный показатель 84) тенденция развивается дальше и приходит к полному раскрытию. Человек располагает свободно доступной эмоциональностью. Доверяя своим чувствам, человек может легко интуитивно постигать ситуации и сопереживать другим людям (высокая способность к эмпатии). Это делает его открытым для инаковости, готовым к встрече с новым – к самотрансценденции как выходу за пределы себя.

Очень высокие показатели ST могут вместе с тем означать, что эмоциональная



---

откликаемость может доминировать, однако это становится проблемой, только если SD имеет низкие значения – то есть не создается необходимая дистанция.

3) (F) = «СВОБОДА»

Субшкала F измеряет способность решаться.

Измерение располагается между полюсами:

способность решаться

(взгляд на свободные пространства)

неспособность\*-----\*уверенность  
в решении

Описание:

Свобода (F) охватывает способность находить реальные возможности действия, создавать из них иерархию в соответствии с их ценностью и таким образом приходить к персонально обоснованному решению.

Способность решаться, с одной стороны, зависит от особенностей личности (таких как сила, концентрация, мужество, способность отграничиваться и вступаться за «Собственное»), с другой стороны – от имеющихся возможностей ситуации, которые важно разглядеть, чтобы быть в состоянии что-то выбрать. Соотнесение с этими внутренними и внешними условиями ведет к ясности в принятии решения. Важно, чтобы на фоне реально возможного человек увидел самое для него важное, то, на основании чего можно судить, свободно выбирать и решать. Если у кого-то это снова и снова получается без больших проблем, то возникает чувство, что ты свободен.

Интерпретация:

Низкий F-показатель (ниже 37) означает неспособность принимать решения, нерешительность и неуверенность в собственных решениях. Препятствия для осуществления свободы как человеческой способности могут иметь разные причины. Определенные черты личности или типы личностных расстройств ведут к специфическим проблемам в отношении измерения свободы. Тревожная форма реакции: имеется слабость в связи с необходимостью решиться из-за неуверенности, страха перед возможными последствиями. Например, из-за страха сделать ошибки тревожный человек

---

не решается ни на что. Например, он лучше подчинится решению другого, чем сам будет что-то решать.

Депрессивная форма реакции: человек не решается на активные действия в связи с отсутствием силы, при этом низкие показатели по шкале F сочетаются с высокими показателями ST.

Истерическая форма реакции: человек видит много возможностей, но не знает, чего он сам хочет, и поэтому не может выбрать, в результате возникает чувство «разорванности» и растерянности (чаще всего связано с высоким показателем SD).

Отсутствие экзистенциальности: при этом характерна пассивная, фаталистическая жизненная установка. Человек думает, что решения ни к чему не приведут и ничего не смогут изменить. Они ощущаются как бессмысленные. Могут развиваться зависимые формы жизни, тогда, например, деньги, алкоголь, игра могут выполнять компенсаторную роль в связи с отсутствием чувства свободы.

С ростом показателя F (средний = 49) растет ясность и прочность в формировании суждения и нахождении решения. Чем выше показатель, тем легче находятся возможности для действия и принимаются решения.

При очень высоком показателе F, если превышение выглядит одиночным пиком (выше 58, максимальный показатель 66), имеется склонность к оценивающему, критичному и доминантному поведению, которое сопровождается непереносимостью любых ограничений и отвращением к постоянным отношениям. Как показывает опыт, эти люди предпочитают скорее избавляться от привязанностей, они остаются бездействующими в межличностном общении чаще всего из-за страха перед ранением или закреплением в отношениях.

1-----2-----3-----4-----5-----

-6

1. Неспособность решать
2. Нерешительность, неуверенность.
3. Неуверенность в решении
4. Увеличивающаяся уверенность/определенность и ясность
5. Решимость, прочность

---

6. Решимость, но в сочетании с доминантностью, стесненностью и нетерпимостью в отношении закреплённости

4) (V) = «Ответственность»

Субшкала V измеряет обязательное «пойти на что-то».

Измерение располагается между полюсами: персональная включённость (чувство долга) или обязательность и необязательность,.

\*-----\*

В связи с ответственностью (V) измеряется способность доводить до конца решения, принятые на основании личных ценностей. Человек действует с осознанием обязательности этого для себя или обязательств перед кем-то. Выдерживать процесс воплощения в жизнь собственных замыслов позволяет чувство уверенности, что все делается правильно. Или же, если нет собственной уверенности, компенсаторную функцию может взять на себя чувство долга.

Проживаемая ответственность является основой для формирования стабильной самооценки. Показатели теста по этой субшкале указывают также на временное постоянство – способность выдержать.

Интерпретация:

Низкий показатель V (ниже 41) означает, что человек не чувствует персональной включённости в жизнь. Жизнь идет сама собой, она в малой степени поддается планированию и не пронизана собственной волей. Человек застывает в позиции ожидания и в большей степени является зрителем. Преобладает сдержанность. Чувство долга не сильно выражено, но может быть сформировано. Становится ясным – как это уже было в случае свободы, – что различные черты личности или же сферы нарушения ведут к различным проблемам в связи с ответственностью.

Тревожная форма реакции: имеется страх перед шагом в жизнь, перед усилиями и проблемами и перед угрожающими последствиями. Для осуществления необходимы гарантии, ориентиры и заданности.

---

Депрессивная форма реакции: здесь преобладает чувство вины, а также страх перед виной и перед грузом включенности.

Истерическая форма реакции: здесь имеется страх перед стесненностью из-за обязательств. Это нередко ведет к беспечности и легкомыслию в поведении.

С растущим показателем V (средний = 57,5) ответственность и включенность растут. Человек больше затронут соотношением с жизнью и придерживается обязательного, заботливого обхождения с ней.

Очень высокий показатель V (более 70, максимальный показатель 78) возникает благодаря последовательной самоответственности, аутентичному поведению и большому чувству долга (при высоком F). Но при низком F речь также может идти о чувстве долга, которое в малой степени связано с собственным решением, но хорошо натренировано (воспитание, страхи). Действия направляются страхом последствий или выученной дисциплинированностью

1. Необязательность, неаутентичность, отсутствие внимания к себе и миру
2. Беззаботный подход, легкомыслие за себя или за свое действие
3. Сдержанность, готовность отвечать за собственную деятельность,
4. Стремление вступаться за собственную деятельность, самоответственность,
5. Добросовестность, саморефлексия, ответственность, но недостаточная включенность
6. Включенное, последовательное действие, аутентичность

\*\_\_\_\_\_\*

Качественное описание суммарных показателей ШЭ

1) Показатель (p) = «Персональность»

Показатель P (персональность) описывает степень раскрытия Бытия-Person: насколько человек открыто воспринимает мир и себя самого.

Измерение располагается между полюсами:

раскрытие Бытия-Person  
(доступность)

---

\* закрытость ————— \* открытость

Описание:

Показатель Р формируется из суммы показателя SD и показателя ST.

Показатель Р описывает важную характеристику человека, а именно его когнитивную и эмоциональную доступность для себя и для мира. Низкие показатели Р могут быть расценены как признак того, что базовые персональные способности блокированы и неиспользуются. Если такие блокады продолжаются долго, то они проявляются в формеличных расстройствах и психозов.

Описание, связанное с переживанием:

Показатель Р отражает также то, насколько достижима Person этого человека, насколько он доступен в человеческом измерении.

Интерпретация:

Низкий показатель Р (ниже 86) указывает на закрытость человека. Он либо занят собой вследствие продолжительных душевных нагрузок, проблем или личностного расстройства, либо он незрел или уже пережил относительно длительный процесс разрушения личности, нарушивший когнитивные и аффективные аспекты (например, хронифицированная зависимость, хронический психоз). Низкий показатель Р связан с повышенной готовностью психосоматически реагировать на нагрузки. По мере роста показателя Р (средний = 109) увеличивается «открытость в отношении мира» и в отношении обхождения с самим собой. Person становится более доступной, если оба показателя (SD и ST) параллельно увеличивают значения. При комбинации SD > ST преобладает дистанцированное обращение с самим собой, при котором человек легко перешагивает через собственную эмоциональность. Можно было бы скорее говорить о «когнитивном стиле жизни». Как показывает имеющийся опыт, подобная картина часто наблюдается при наличии хронически компенсированных состояний страха и в случае истерического поведения.

При комбинации SD < ST преобладает сильная эмоциональная отзывчивость, сильное внутреннее переживание и сочувствие, хорошая способность

---

наслаждаться, которые, однако, сопровождаются трудностью в установлении дистанции и в сохранении внутреннего свободного пространства. Можно было бы говорить об «эмоциональном стиле жизни». Часто эта комбинация обнаруживается, например, при активной тревожности или склонности к депрессиям(истощение).

Одиночный, очень высокий показатель (выше 123, максимальный показатель 132) выводит на передний план ранимость Person и говорит о высокой чувствительности, хотя внешне это часто не бывает заметно сразу. Преобладает импрессионистский стиль восприятия, реактивность при воздействии событий на органы чувств и на внешнюю жизнь. Высокий показатель по шкале E, напротив, представляет собой хорошую компенсацию и защиту для Person.

1. Аутизм
2. Закрытость
3. Бедность отношений
4. Доступность
5. Открытость
6. Скрытая ранимость

\*\_\_\_\_\_\*

Показатель E (экзистенциальность) измеряет способность решительно и ответственно идти в мир, включаться в жизнь.

Измерение располагается между полюсами:

1. решительная включенность
2. нерешительное, затрудненное ведение жизни

\*\_\_\_\_\_\*

Описание:

Показатель E складывается из суммы показателя F и показателя V.

Показатель E описывает такую существенную характеристику человеческой экзистенции, как способность ориентироваться в этом мире, приходить к решениям и ответственно воплощать их в жизнь, меняя ее таким образом в лучшую сторону.

В то время как показатель P отражает умение человека обходиться с самим собой («внутренний мир»), показатель E

---

свидетельствует о способности конструктивнообходиться с внешним миром, решительно и ответственно с ним справляться.

Расстройства в области E имеют тенденцию проявляться больше в неврозах, чем в личностных расстройствах, в то время как внутреннее исполнение, которое связано со свободным и ответственным стилем жизни, напротив, зависит от величины показателя P, который вносит свой вклад в гармоничные отношения с собой и способность чувствовать.

Описание, связанное с переживанием:

E = готовность участвовать и последовательность в действиях.

Интерпретация:

Низкий показатель E (ниже 81) указывает на образ жизни, в котором решения принимаются с трудом и есть бездействие. На него влияет: неуверенность в принятии решений, неуверенность в «экзистенциальном месте» («мое ли это место?»), необязательность, сдержанность, незнание того, что нужно делать, малая способность выдерживать нагрузки, чувствительность к помехам, склонность начинать действовать на основании внешних побуждающих причин без внутреннего соотнесения (последнее можно описать как чувство «быть призванным»).

При увеличивающемся показателе E (средний = 107) растет степень решимости и ответственности за жизнь. Человек стремится устроить свой мир и свою жизнь. Тем самым жизнь получает исполнение и становится более аутентичной, если оба показателя (F и V) равнозначно увеличиваются.

При комбинации  $F > V$  может наблюдаться склонность к тому, чтобы поспешно передавать ответственность более «компетентным» людям. Субъективной свободе придается относительно высокая значимость, благодаря чему человек иногда приобретает нарциссические или гистрионные тенденции (в особенности в комбинации с высоким SD или более низким ST). Можно было бы говорить о «самоуверенном автономном жизненном стиле», который, однако, не исключает также и импульсивности.

---

Комбинация  $F < V$  показывает готовность идти в мир, при этом могут иметься проблемы с ограничением и чувство, что ты не свободен, а вынужден (чувство долга). Иногда эти чувства действуют как нагрузка, если они идут от депрессивного переживания (в особенности при низком показателе  $SD$  и высоком  $ST$ ).

В случае комбинации  $F < V$  можно было бы говорить о «жизненном стиле, основанном на долге».

При очень высоком показателе (выше 127, максимальный показатель 144) имеется четкое, связанное с собственным решением, деятельное отношение к миру. Благодаря хорошему ориентированию в конкретных контекстах и уверенности в собственном решении человек реально может что-то важное воплотить в жизнь, опираясь на тщательность и последовательность исполнения решения, а также на понимание долга перед самим собой. Можно было бы говорить о «стиле жизни с чувством включенности».

Экзистенциальный шаг из себя в мир ощущается как аутентичный: человек снова обнаруживает себя в действии и вступает за собственное решение.

жизнь, т определенное

«пустить в мир»

своего места

\* \_\_\_\_\_ \* \_\_\_\_\_ \* \_\_\_\_\_ \* \_\_\_\_\_ \* \_\_\_\_\_ \*

1. Нерешительное, тормозящее ведение жизни
2. Проживает не свою собственную жизнь, утрачивает себя, не находит
3. Неуверенность в решениях, в действиях.
4. Ясность в действии благодаря осознанию долга
5. Собственная ответственность, может вступить за себя
6. Решительное, аутентичное

3)  $G$ -показатель ( $G$ -Wert) = «Общий показатель»

Показатель  $G$  – это показатель того, насколько наполнена смыслом экзистенция данной личности.

Измерение располагается между полюсами

Жизнь, субъективно ощущаемая как неисполненная и персональная экзистенция,, ощущаемая как исполненная



Описание:

G-показатель образуется из суммы показателя Р и показателя Е.

Общий показатель говорит о способности справляться с самим собой и с миром и мочь пойти на внутренние и внешние требования и предложения, соотнося их с собственными ценностями. Такой образ жизни ориентируется на чутье в отношении собственных потребностей и задач, а также в отношении требований ситуации, которые согласовываются друг с другом. Таким образом, у человека с его развитой персональностью и экзистенциальностью имеется предпосылка для того, чтобы находиться в диалогическом обмене с миром и тем самым прийти к исполнению своей сущностной структуры («экзистенциальное исполнение»).

Вслед за Франклом мы понимаем это как «экзистенциальный смысл» – наполненность жизни смыслом, который, как правило, ощущается как «полнота жизни», как «настоящая» жизнь, как исполнение и как глубокое счастье, потому что в таком случае жизнь является осознанной. Тот, кто проживает жизнь как наполненную смыслом, тот не думает о нем, а отдан процессу его осуществления, подобно тому, как слушающий любимого исполнителя не думает о счастье, которое он сейчас испытывает, а отдан музыке и исполнению. Таким образом, жизнь, наполненная смыслом, вполне может быть неосознанной, осознание приходит лишь в случае утраты смысла.

Интерпретация:

Низкий G-показатель (ниже 169) указывает на неисполненную экзистенцию. Закрытость Person (зацикленность на себе и эмоциональная неспособность к диалогу), нерешительность и стесненность (отсутствие ответственной включенности в жизнь) отражаются в низких значениях общей экзистенциальной исполненности по ШЭ. При низком G под воздействием стрессов легче возникают психические расстройства. Если при низком G-показателе

---

уже имеется психическое заболевание, то существует вероятность того, что оно уже имеет тяжелую степень.

С ростом G-показателя (средний = 216) внутренняя открытость растет и дает человеку возможность идти к запросам и предложениям внешнего мира, если оба показателя (Р и Е) растут в равной степени. При комбинации  $P > E$  теоретически следует ожидать, что человек относительно силен в обхождении с самим собой и в эмоциональности, но скорее стеснен в осуществлении своей жизни. Поэтому можно было бы осторожно говорить о сильном человеке, в своем образе жизни, находящемся в диапазоне от сдержанного до стесненного. Кажется, что в клинической сфере у этой конstellации имеется сходство с депрессивными расстройствами.

Если  $P < E$ , то теоретически следует ожидать, что человек относительно слаб в эмоциональных ощущениях, но силен в осуществлении жизни. В этой связи можно осторожно говорить о не полностью раскрывшемся в своей силе, но хорошо приспособленном к жизни человеке.

При очень высоком G-показателе (выше 249, максимальный показатель 275) человек переживает себя очень открытым, доступным, восприимчивым, решительным, ясным, готовым к действию и имеющим чувство долга. Словно тень этих качеств, он также переживает себя ранимым, строгим, как следствие этого, предъявляющим к себе высокие требования. Из-за наличия очень структурированных, последовательно реализуемых требований к самому себе и, возможно, также и к другим, из-за слишком небольшого свободного пространства, не позволяющего спонтанно творить, расцветать, живя без какого-то плана, или просто и непосредственно наслаждаться, некоторые люди с низким G-показателем не считают, что стоит стремиться его повышать.

\*\_\_\_\_\_\*

1. Неисполненная экзистенция определяемая извне, формируемая кем-то
2. Закрытая, бедная на отношения, ранимость

---

3. Сдержанная, умеренная экзистенциальная  
исполненность

4. Доступно, но неудовлетворяющий образ жизни

5. Открытая, жизнь, с хорошей исполненностью

6. Исполненность, ответственно проживаемая жизнь

Качественное описание других комбинаций субшкал.

Достаточное самодистанцирование (SD) является предпосылкой для настоящей самотрансценденции (ST). Если отсутствует соответствующее SD, то отсутствует защищающая себя способность к дистанцированию, и тогда высокая ST вместо самоотдачи и исполняющего соотнесения с внешним ведет к истощению (burnout).

Свобода (F) является необходимой предпосылкой для истинной ответственности (V). Ответственность без свободы переживается как обязательство, как выполнение долга, которое вызывает давление и оставляет мало свободного пространства для Собственного.

SD > ST: Дистанцированное, эмоциональное переживание и поведение, человек может казаться недоступным (см. описание субшкал SD и ST выше). Обнаруживается, например, в случае хронифицированных, компенсированных состояний страха, гистрионном поведении (часто с высокой F и низкой V); может толковаться как указание на высокий уровень страха в гистрионном переживании.

SD < ST: Сильное эмоциональное переживание и поведение, часто теплые люди, которые создают большую близость, но у них есть тенденция к беззащитности и к отсутствию способности к ограничению, также и по отношению к себе самим. Обнаруживается клинически, например, при флоридной тревожности, при склонности к депрессии (в особенности при депрессиях-истощениях), большая готовность помогать.

F > V: Креативность в нахождении возможностей жить и действовать, но обязательное «идти-на что-то» ощущается как стеснение. Склонность к тому, чтобы выходить из отношений и обязательств, а также к необязательной решимости, определенности. Обнаруживается клинически,

---

например при нарциссически-гистрионных тенденциях (особенно в комбинации с высоким SD и низкой ST).

F <V: Чувство долга, придерживаются заданного и обязательного, что ведет к чувству несвободы.

Склонность отставлять себя, поддаваться. Обнаруживается клинически, например, при депрессиях (особенно в комбинации с низким SD и высокой ST).

P>E: Относительно сильный, но сдержанный человек (вплоть до заторможенного). Обнаруживается клинически, скорее, при депрессивных расстройствах или, в общем, при неврозах.

P <E: Не совсем развитый, но жизнеспособный человек. Клиническое значение, скорее, при личностных расстройствах (например, Borderline).

SD + F описывают внутреннее и внешнее свободное пространство человека (динамика обоих субтестов находится в установлении дистанции, независимости, мочь отойти, то есть противоположно к ST и V).

SD↓ + P↓: Ожидается и наблюдалось в случае некомпенсированных психических расстройств при отсутствии внутреннего и внешнего отграничения. Клиническая картина выражена болью, страданием и стесненностью (однако при одновременно низких ST и F ощущается не с такой степенью страдания).

SD↓ + F↑: Человек может проживать внешнюю свободу, однако ему не хватает внутреннего свободного пространства по отношению к себе самому. Также наблюдалось в связи с личностными расстройствами (часто с одинаково низкими ST или V).

SD↑ + F↓: Внешняя несвобода при хорошем внутреннем свободном пространстве. На практике часто обнаруживается внутреннее отступление, иногда тенденция к таинственности. Может быть связано с неврозами (если V также низкий), и, скорее всего, могло бы перейти в форму тормозящего развитие истерического невроза.

SD↑ + F↑: Человек может брать для себя и удерживать много внутреннего и внешнего пространства, что клинически чаще всего обнаруживается при нарциссически-гистрионных формах обхождения (особенно в комбинации с

---

низкими показателями ST и O). В качестве психодинамики может участвовать компенсация внутренних болей.

ST + V описывают внутреннюю и внешнюю способность человека к отношениям (динамика обоих субтестов расположена в восприятии близости, связи, отношений, то есть противоположно к ST + F).

ST↓ + V↓: Отсутствие отношений, замкнутость, черты аутизма. Иногда это нормы и заданные цели, которые блокируют открытость и включенность.

ST↓ + V↑: Включенность без эмоций, действия с осознанием долга, деловитость, надежность, дефицит внутреннего исполнения и прочувствованных отношений. Также обнаруживается при личностных расстройствах (если также и SD низкий).

ST↑ + V↓: Необязательное сочувствие (затронутость), не ведущее к действиям.

ST↑ + V↑: Сочувствующая, включенная готовность к действию (например помогать) и способность отдаваться ценностям в связи с их внутренней ценностью.

ST↓ + F↓: Слабая способность принимать решения (в отношении собственной жизни) из-за редуцированной чувствительности в отношении ценностей.

V↓ + F↓: Слабая способность принимать решения (в отношении собственной жизни) из-за того, что видит последствия.

ST↑ + F↓: Высокая степень впечатлительности при одновременной слабой способности принимать решения, указывает на депрессивную форму реакции.

SD↑ + ST↓ + F↑ + V↓: Теоретически близко к нарциссическо-гистрионному способу обхождения.

Было обнаружено, что при неврозах, в общем, P > E, то есть, что свобода и ответственность редуцированы. Вероятно, некомпенсированный невроз, как правило, всегда также связан с низким SD.

При личностных расстройствах следовало бы ожидать P < E. Способность к внутренней дистанции и к свободному эмоциональному обхождению с собой сильнее редуцирована, чем способность в обхождении с миром.

Бланк (регистрационный лист)

Ф. И. О.

(псевдоним) \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_

Образование \_\_\_\_\_

Род

деятельности \_\_\_\_\_

Оцените, пожалуйста, с помощью шкалы насколько приведенное высказывание подходит Вам, не обращая внимания на небольшие ситуативные отклонения

Шкала.

1) верно с ограничениями;

2) скорее не верно;

3) не верно

4) верно;

5) скорее верно;

6) не верно с ограничениями

1-----2-----3-----4-----5-----6

верно не верно

Насколько мне подходит высказывание.

1) Часто я бросаю даже важную деятельность, если усилия, которые требуются, становятся слишком неприятными.

0-----0-----0-----0-----0-----0

2) Я чувствую, что те задачи, которые передо мной стоят, представляют для меня ценность.

0-----0-----0-----0-----0-----0

3) Для меня что-то имеет значение лишь тогда, когда это соответствует моему желанию.

0-----0-----0-----0-----0-----0

4) В моей жизни нет ничего ценного.

0-----0-----0-----0-----0-----0

5) Больше всего мне нравится заниматься самим собой – моими заботами, желаниями, мечтами, страхами.

0-----0-----0-----0-----0-----0

6) Обычно я бываю рассеян.

0-----0-----0-----0-----0-----0

7) Даже если я многое сделал, я не удовлетворен,

---

потому что чувствую, что не сделал того, что было важным.

0-----0-----0-----0-----0-----0

8) Я всегда ориентируюсь на ожидания других и поступаю в соответствии с этим.

0-----0-----0-----0-----0-----0

9) Мне свойственно откладывать неприятные решения в долгий ящик

0-----0-----0-----0-----0-----0

10) Меня легко отвлечь, даже если я занят тем, что мне нравится.

0-----0-----0-----0-----0-----0

11) В моей жизни нет ничего такого, чему бы я хотел себя посвятить.

0-----0-----0-----0-----0-----0

12) Я часто не понимаю, почему именно я должен это делать.

0-----0-----0-----0-----0-----0

13) Я думаю, что та жизнь, которую я веду, ни на что не годна.

0-----0-----0-----0-----0-----0

14) Мне трудно понимать смысл вещей.

0-----0-----0-----0-----0-----0

15) Я могу обходиться с самим собой как с хорошим другом.

0-----0-----0-----0-----0-----0

16) Я слишком мало времени уделяю тому, что является по-настоящему важным.

0-----0-----0-----0-----0-----0

17) У меня сразу никогда не бывает ясности по поводу

19 того, что я могу сделать в какой-либо ситуации.

0-----0-----0-----0-----0-----0

18) Я многое делаю только потому, что я должен это делать, а не потому, что я хочу это сделать.

0-----0-----0-----0-----0-----0

19) Если возникают проблемы, я легко теряю голову.

0-----0-----0-----0-----0-----0

20) Я часто делаю то, что можно с таким же успехом

---

сделать и позже.

0-----0-----0-----0-----0-----0

21) Мне каждый раз интересно, что принесет день.

0-----0-----0-----0-----0-----0

22) В большинстве случаев, только начав действовать, я понимаю, какие последствия имеет принятое решение.

0-----0-----0-----0-----0-----0

23) Если я должен принять решение, я не могу положиться на свои чувства.

0-----0-----0-----0-----0-----0

24) Неуверенность в исходе дела удерживает меня от его выполнения, даже если я болею за него душой.

0-----0-----0-----0-----0-----0

25) Я никогда точно не знаю, за что я отвечаю.

0-----0-----0-----0-----0-----0

26) Я чувствую себя внутренне свободным(ой).

0-----0-----0-----0-----0-----0

27) Из-за того, что жизнь не дала исполниться моим желаниям, я чувствую себя обделенным(ой) ею.

0-----0-----0-----0-----0-----0

28) Когда я вижу, что у меня нет выбора, я чувствую облегчение.

0-----0-----0-----0-----0-----0

29) Есть ситуации, в которых я себя чувствую совсем беспомощным(ой).

0-----0-----0-----0-----0-----0

30) Я делаю много такого, в чем я по-настоящему не разбираюсь.

0-----0-----0-----0-----0-----0

31) Обычно я не знаю, что в ситуации является важным.

0-----0-----0-----0-----0-----0

32) Исполнение собственных желаний стоит для меня на первом месте.

0-----0-----0-----0-----0-----0

33) Мне трудно проникнуться чувствами других.

0-----0-----0-----0-----0-----0

34) Было бы лучше, если бы меня не было.

0-----0-----0-----0-----0-----0

35) Многое из того, с чем я связан, чуждо мне.



0-----0-----0-----0-----0-----0

36) Мне нравится формировать собственное мнение.

0-----0-----0-----0-----0-----0

37) Я чувствую, что разрываюсь, потому что одновременно делаю так много вещей.

0-----0-----0-----0-----0-----0

38) Мне не хватает сил, чтобы довести до конца даже самые важные вещи.

0-----0-----0-----0-----0-----0

39) Я делаю многое просто так, особенно не задумываясь.

0-----0-----0-----0-----0-----0

40) Ситуация для меня лишь тогда представляет интерес, когда она соответствует моим желаниям.

0-----0-----0-----0-----0-----0

41) Когда я болею, то не знаю, что делать с этим временем.

0-----0-----0-----0-----0-----0

42) Я редко вижу, что у меня есть разные возможности для действия в ситуации.

0-----0-----0-----0-----0-----0

43) Я нахожу окружающий мир однообразным.

0-----0-----0-----0-----0-----0

44) Вопрос, хочу ли я что-то сделать, редко встает предо мной, потому что чаще всего есть то, что я должен(а) делать.

0-----0-----0-----0-----0-----0

45) В моей жизни нет ничего действительно хорошего, потому что все имеет свои за и против.

0-----0-----0-----0-----0-----0

46) Моя внутренняя несвобода и зависимость доставляют мне много хлопот.

0-----0-----0-----0-----0-----0

Ключи шкал опросника «Шкала экзистенции»

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 1 до 6 («верно» – 1 балл, «верно с ограничениями» – 2 балла, «скорее верно» – 3 балла, «скорее не верно» – 4 балла, «не верно с ограничениями» – 5 баллов, «не верно» – 6 баллов), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 6 до 1 («не верно» – 1 балл, «верно»

---

– 6 баллов). Затем суммируется общий балл экзистенциальной исполненности

(G) и показатели для каждой из 4 субшкал (самодистанцирование, самотрансценденция, свобода и ответственность), а также показатели параметров Person (сумма SD и ST) и экзистенция (сумма F и V).

Ключи к опроснику «Шкала экзистенции».

Название шкалы Количество вопросов Номера вопросов

Самодистанцирование (SD) 8 3, 5, 19, 32, 40, 42, 43, 44

Самотрансценденция (ST) 14 2\*, 4, 11, 12, 13, 14, 21\*, 27, 33, 34, 35, 36\*, 41, 45

Свобода (F) 11 9, 10, 15\*, 17, 18, 23, 24, 26\*, 28, 31, 46

Ответственность (V) 13 1, 6, 7, 8, 16, 20, 22, 25, 29, 30, 37, 38, 39

\* обратный вопрос (при подсчете баллов  $6 = 1$ ,  $5 = 2$  и т.д.).

Практические занятия к лекции 7. «Технологии нейролингвистического программирования в семейном консультировании: изменение ограничивающих убеждений»

Цель: овладеть технологией нейролингвистического программирования «Изменение ограничивающих убеждений» для диагностики и коррекции конкретной семейной проблемы.

Опыт, который должен приобрести обучающиеся: владение технологией нейролингвистического программирования «Изменение ограничивающих убеждений» для диагностики и коррекции конкретной семейной проблемы.

Задание. Изучите технологию нейролингвистического программирования «Изменение ограничивающих убеждений». Составьте маршрутный лист действий консультанта при изменении ограничивающих убеждений семьи по следующей схеме: этап консультирования - действия консультанта – содержание действий консультанта. Например, «Установление консультативного контакта» – «Раппорт»- 1) подстрока

2) ведение.

---

Практические занятия к лекции 8. «Технологии нейролингвистического программирования в семейном консультировании: рамочные метафоры в трансе».

Цель: овладеть технологией нейролингвистического программирования «Рамочные метафоры в трансе» для диагностики и коррекции конкретной семейной проблемы.

Опыт, который должен приобрести обучающиеся: владение технологией нейролингвистического программирования «Рамочные метафоры в трансе» для диагностики и коррекции конкретной семейной проблемы.

Задание 1. Изучите технологию нейролингвистического программирования «Рамочные метафоры в трансе». Составьте маршрутный лист действий консультанта по следующей схеме: этап консультирования - действия консультанта – содержание действий консультанта.

Например, «Установление консультативного контакта» – «Рапорт» - 1) подстрока, 2) ведение.

Задание 2. Изучите протоколы составления метафор. В соответствии с каждым протоколом письменно составьте метафору для гипотетической проблемной семейной ситуации.

Задание 3. Изучите протокол составления рамочной метафоры. Приведите письменно примеры рамочных метафор.

Практические занятия к лекции 9. «Технологии нейролингвистического программирования в семейном консультировании: «Эриксоновский подход в психотерапии»

Цель: овладеть технологией нейролингвистического программирования: «Эриксоновский подход в психотерапии» для диагностики и коррекции конкретной семейной проблемы.

Опыт, который должен приобрести обучающиеся: владение технологией нейролингвистического программирования: «Эриксоновский подход в психотерапии» для диагностики и коррекции конкретной семейной проблемы.

Задание 1. Изучите технологию нейролингвистического программирования: «Эриксоновский подход в психотерапии». Составьте маршрутный лист действий

---

консультанта по следующей схеме: этап консультирования - действия консультанта – содержание действий консультанта.

Например, «Установление консультативного контакта» – «Раппорт» - 1) подстрока, 2) ведение.

Задание 2. Изучите правила использования методов: утилизации, парадоксальные предписания, рефрейминга, метода тяжелого испытания. Приведите письменно примеры.

Практическое задание к лекции 10. «Сказкотерапия в семейном консультировании».

Цель: научиться применять сказкотерапию для диагностики и коррекции конкретной семейной проблемы и моделирования наиболее эффективного пути развития семьи

Опыт, который должен приобрести обучающиеся: применение сказкотерапии для диагностики и коррекции конкретной семейной проблемы и моделирования наиболее эффективного пути развития семьи.

Задание 1: изучив описание различных видов сказок, подберите по одному примеру на все виды сказок и составьте таблицу:

виды сказок	пример

Задание 2: Используя в качестве примера сказочные головоломки М. Мендел, придумайте свои три сказочные головоломки и включите их в сказочный сюжет.

Задание 3: По аналогии с готовыми сказочными задачами, приведёнными в тексте лекции, напишите 3 свои задачи.

Задание 4. Изучите описание знаков зодиака, как психологическую типологию. В приведённых выше «Сказках страны Зодиакалии» выделите ключевые слова относящийся к знаку зодиака. По аналогии с этими сказками придумайте свои сказки для трех знаков зодиака на выбор.

Задание 5. Создайте колоду «Пропповских карт» для себя используя не только формулировки, но и рисунки

Задание 6. Подберите свои сказки для метафорического отражения каждого уровня развития человека как психологической системы.

---

Задание 7. Заполните таблицу «Характеристика этапов развития сюжета полной волшебной сказки»

Этап развития сюжета полной волшебной сказки	Содержание сюжета полной волшебной сказки	Психологический смысл сюжета полной волшебной сказки
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		

Задание 8:

1. Дайте характеристику стадий развития семьи. Заполните таблицу: 1) стадия развития; 2) ее характеристика.

2. Подберите сказки, мифы, легенды в соответствии с возрастной стадией развития.

Задание 9. На основе Таблицы 3- «Этапы построения сказочного сценария» ассоциировавшись с главным героем провести анализ кинофильмов: «Монгол / Малыш (2001г., Брюс Уиллис)/ Кадриль (Олег Табаков, Любовь Полищук и др.)» от первого лица выбранного героя рассматривая фильмы как метафору различных проявлений любви в семье.



---

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

**Арпентьева Мариям Равильевна** – доктор психологических наук, доцент, внештатный эксперт, ГБУ КО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи “Содействие”», Калуга, Российская Федерация, e-mail: mariam\_gav@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3249-4941>

**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

**Arpentieva Mariam Ravilievna** – Grand Doctor (Grand PhD) of Psychology, Associate Professor, Corresponding Member of the Russian Academy of Natural History, Academician of the International Academy of Education, free researcher, Center for psychological, pedagogical, medical and social assistance "Assistance", 44, Dostoevskiy str., Kaluga, 248000, Russian Federation, <https://orcid.org/0000-0003-3249-4941>, e-mail: [mariam\\_rav@mail.ru](mailto:mariam_rav@mail.ru)

**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 разнились 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». Неинициированные 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 не востребованные 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 распасться, 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 прародителях, 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 твое желание и старание и вложит в сердце твое 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 отпускать» 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 сверхобобщениям, 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 («дефициентная 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 делиться ею.

Ребенок также нуждается в восполнении имеющихся 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 удастся 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 все 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 нарушениям 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.: Издательство «Лань», 2022. 252 с.
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.



---

## БИБЛИОГРАФИЯ

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004. 166 с.
2. Абдуллаева М.С., Бажукова О.А., Маллаев Д.М., Болдинова О.Г. Психологическое консультирование семьи для совместного сопровождения в окружающем социуме ребенка с ограниченными возможностями здоровья // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2020. Т. 14. № 1. С. 123-127.
3. Абрамова Г. С. Психологическое консультирование. Теория и практика. М.: Прометей, 2018. 362 с.
4. Абросимова Е.А. Сопротивление в психологическом консультировании и психотерапии // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2020. № 1 (39). С. 274-278.
5. Абульханова К.А. Мировоззренческий смысл и научное значение категории субъекта // Российский менталитет: вопросы психологической теории и практики. М., 1997. С. 56-75.
6. Автандилян Е.А. Доверительная коммуникация в педагогике, психологическом консультировании и «восточных практиках». Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Русайнс", 2021. 102 с.
7. Адлер А. Наука жить. Киев: Port-Royal, 1997. 288 с.
8. Айви А. Е., Айви М. Б., Саймэк-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практ. руководство. М., 1999. 487 с.
9. Актерьян И.А. Теоретические подходы, модели и методы психологического консультирования // Гуманитарное и социальное знание: теория, стратегия, практика. Сборник научных статей. Ростов-на-Дону: Общество с ограниченной ответственностью "Наука-Спектр", 2021. С. 8-14.
10. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / Под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. С. 82 – 90.
11. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М.: МГУ, 2012. 208 с.
12. Алещенко Е.А. Особенности оказания психологической помощи при телефонном консультировании //: Социальное развитие современного российского общества: достижения, проблемы, перспективы. сборник научных трудов. Новокузнецк, 2021. С. 10-14.
13. Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человекознания: Избранные труды. М. Воронеж: МПСИ, 1996. С. 196-280.
14. Андреева А.С. Арт-терапия в психологическом консультировании // Студенческий. 2021. № 4-2 (132). С. 49-50.

- 
15. Андреева М.В., Кондаурова О.П. Забота психолога о подопечном и самом себе как компонент психологического консультирования и психотерапии // *International Journal of Medicine and Psychology*. 2021. Т. 4. № 5. С. 42-47.
16. Андронникова О.О. Основы психологического консультирования. М.: Общество с ограниченной ответственностью «Научно-издательский центр ИНФРА-М», 2021. 424 с.
17. Андронникова О.О. Специальные проблемы психологического консультирования. Москва: Общество с ограниченной ответственностью «Научно-издательский центр ИНФРА-М», 2021. 352с.
18. Аникина В.О. Специфика и характер психологического консультирования специалистов, работающих с детьми // Психологическое консультирование детей и родителей. Васильева Н.Л., Иванова В.Ю., Аникина В.О., Плешкова Н.Л., Лебедева Е.И., Яничева Т.Г., Солодунова М.Ю., Блох М.Е., Соломахо Н.В. Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 2020. С. 200-234.
19. Антология российской психотерапии и психологии. Сетевое научно-практическое издание. Москва: Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига, 2022 . 480с.
20. Антонов, А.И. Социология семьи. М.: Просвещение, 2004. 335 с.
21. Антонова Н.В., Камалетдинова З.Ф. Психологическое консультирование: когнитивно-поведенческий подход. Учебное пособие. Москва: Юрайт, 2020. 200с.
22. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуации и психологическая защита // Психол. журн. 1994. Т. 14. № 2. С. 56-66.
23. Арпентьева М.Р. Смысл болезни и боли: переоформление как исцеление // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2015. № 4 (11). С. 16-24.
24. Арпентьева М. Р. Антикризисная стихотворная психотерапия // Вестник ПГУ им. Шолом-Алейхема. 2018. №2 (31). С. 9-31. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/antikrizisnaya-stihotvornaya-psihoterapiya> (дата обращения: 25.01.2023).
25. Арпентьева М. Р., Ртищева А. Р., Терентьев А. А. Этническая сказкотерапия / Под ред. М. Арпентьевой. Калуга: КГУ им. К. Э. Циолковского, 2017. 714 с.
26. Арпентьева М. Р., Терентьев А.А. Сказкотерапия в развитии понимания себя и мира / Под ред. М. Арпентьевой. Калуга: КГУ, 2016. 792 с.
27. Арпентьева М.Р. Аллология: метаязыки взаимопонимания // Актуальные проблемы современной татарской филологии. Сборник статей II Всероссийской научно-практической конференции, посв. пам. Р.Г. Сибгагова К.С. Давлетшина / Ред. Колл.: И. Ф. Зарипова, Л. Р. Сагидуллина, Г. У. Гайнуллина, Р. Р. Идрисов, З. С. Каримова. Казань: КФУ, 2015. С. 29-33.



- 
28. Арпентьева М.Р. Большой алкоголизм: идентификация "пациента" как жертвоприношение // Гуманитарный вестник (Горловка). 2017. № 3-1. С. 274-294.
29. Арпентьева М.Р. Бульварный роман: повседневные и профессиональные психотерапевтические отношения. / М.Р. Арпентьева // Масова література: проблема інтерпретації, змісту та форми. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Миколаїв, 16–17 жовтня 2015 р.. Україна, Миколаїв: Миколаївський національний університет ім. В. О. Сухомлинського, 2015. 274 с. С.10-12.
30. Арпентьева М.Р. Взаимопонимание в кросс-культурном консультировании: теория и практика // Омский научный вестник. Серия Общество. История. Современность. 2017. № 4. С. 39-47.
31. Арпентьева М.Р. Взаимопонимание в профессионально-деловом и интимно-личностном общении // Воспитательный процесс в учреждениях образования: состояние, перспективы инновации. Материалы Международной научно-практической конференции / Научный редактор А.С. Койчуева. М., 2018. С. 112-116.
32. Арпентьева М.Р. Взаимопонимание в профессионально-деловом и интимно-личностном общении // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2018. № 1 (35). С. 6-17.
33. Арпентьева М.Р. Взаимопонимание как феномен межличностных отношений. Saarbrucken: Lambert Academic Publishing, 2016. 500с.
34. Арпентьева М.Р. Военный стресс и реабилитация военнослужащих / М.Р. Арпентьева // Технологии восстановительной медицины в военное и мирное время. Сб.ст. I Международной научно-практической конференции «Медицина военного времени. Донбасс 2014-2015». 29 - 31 октября 2015 г., Донецк / Под ред Кулемзиной Т.В. и др.. ДНР, Донецк: Курс нетрадиционной медицины Донецкого национального медицинского университета им. М. Горького, 2015. 196. С. 66-75.
35. Арпентьева М.Р. Восточные практики духовной и психологической помощи // Актуальные вопросы изучения истории, международных отношений и культур стран Востока. материалы международной научно-практической конференции. М., 2018. С. 102-118.
36. Арпентьева М.Р. Дебрифинг в работе с военным стрессом // Инвалиды и общество. 2015. № 2 (15). С. 42-49.
37. Арпентьева М.Р. Дебрифинг как форма социально-психологического консультирования // Вестник Костромского государственного университета. - Серия «Педагогика. Психология. Социальные науки». 2015. Т.21. №4. С.108-111.
38. Арпентьева М.Р. Диагностика и коррекция понимания художественных текстов // Художественный текст: проблемы чтения и понимания в современном обществе. Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Ответ. ред. Э.А. Радь. М., 2018. С. 26-31.

---

39. Арпентьева М.Р. Диалог как сущность общения // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. 2018. № 1 (18). С. 8-12.

40. Арпентьева М.Р. Диалог как сущность педагогического общения. Часть 2. Интеграция, перцепция и коммуникация // Образовательные технологии (г. Москва). 2018. № 1. С. 125-133.

41. Арпентьева М.Р. Диалог как сущность педагогического общения. Часть 1. Интеракция как спектакль и соревнование // Образовательные технологии (г. Москва). 2017. № 4. С. 112-121.

42. Арпентьева М.Р. Жизнеутверждающий потенциал личности и профилактика психических расстройств // Международна научна школа «Парадигма». Лято-2015. 20-23 августа 2015 г., Варна. - Сборник научни статии в- В 8 т. Т.4: Психология / Под ред. А.В. Берлов, Л.Ф. Чупров. България, Варна: ЦНИИ «Парадигма», 2015. 414 с. - С.22-33

43. Арпентьева М.Р. Жизнеутверждающий потенциал семьи (часть 1) // Вестник Калужского университета. 2018. № 1. С. 15-30.

44. Арпентьева М.Р. Жизнеутверждающий потенциал семьи (часть 2) // Вестник Калужского университета. 2018. № 2. С. 78-88.

45. Арпентьева М.Р. Жизнеутверждающий потенциал семьи и личности: формирование, развитие, восстановление // Психолого-педагогические особенности семьи XXI века: коллективная научная монография / Отв. ред. А.Ю. Нагорнова. Ульяновск: Зебра, 2016. 414 с.. С. 17-56.

46. Арпентьева М.Р. Жизнеутверждение и нравственно-психологические аспекты здоровья и болезней. Калуга: КГУ, 2017. 454с.

47. Арпентьева М.Р. Здоровье и жизнеутверждающий потенциал человека // Инновационные здоровьесохраняющие технологии в повышении качества жизни. Материалы научно-практической конференции «Здоровье как критерий потенциала человека» 1 июля 2015 г., Донецк. Донецк: Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького, 2015. С.55-70.

48. Арпентьева М.Р. Интегративная модель кризисной терапии и конфликтная компетентность // 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.

49. Арпентьева М.Р. Клинико-психологическое и социально-психологическое консультирование: общее и специальное // Медицинская психология в России. 2016. Т. 8. № 5 (40). С. 8.-12.

50. Арпентьева М.Р. Консенсус: психология организации переговоров // Вестник федерального института медиации. 2017. № 1. С. 94-108.

51. Арпентьева М.Р. Консультативный диалог: профессиональные и непрофессиональные аспекты. Части 1 и 2 // Управление развитием профессиональной компетентности личности: история, теория, практика. Сборник материалов Международной научно-практической

---

конференции. В 2-х томах. Ответственные редакторы Н.И. Исаева, С.И. Маматова. М., 2017. С. 32-47.

52. Арпентьева М.Р. Консультирование в социальной работе: аспекты и проблемы развития // Актуальные проблемы психологического знания. 2015. - №1. С.108-118.

53. Арпентьева М.Р. Контент-анализ: психолингвистический анализ текстов // Математические методы и модели в управлении, экономике и социологии. Сб. научн. тр. Выпуск 9 / Ответ. Ред. Барбако О.М., Зобнин Ю.А. - Тюмень: Тюменский Государственный Нефтегазовый Университет, 2015. 486с. С.13-26.

54. Арпентьева М.Р. Конфликт или конфронтация: принципы достижения консенсуса в консультировании // Интериал. 2017. № 2-3 (2-3). С. 121-125.

55. Арпентьева М.Р. Конфликт интересов и мотивация эдологической деятельности / М.Р. Арпентьева // Ազատութեան քննադատական և արական տիպ: 2-րդ միջազգային գիտաժողովի նյութերի ժողովածու, սեպտեմբերի 24-26, 2015թ. Երևան. ԵՊՀ հրատ, 2015. 168 էջ: - էջ. С.116-139.

56. Арпентьева М.Р. Конфликтная компетентность и интегративная модель кризисной терапии // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук. 2019. Т. 13. № 10. С. 16-21.

57. Арпентьева М.Р. Ксенологический подход: метаязыки взаимопонимания // И.А. Бодуэн де Куртенэ и мировая лингвистика. V Бодуэновские чтения: труды и материалы. Под ред. К.Р. Галиуллина, Е.А. Горобец, Г.А. Николаева. М., 2015. С. 17-20.

58. Арпентьева М.Р. Ксенопсихологическая модель социально-психологического консультирования // Вестник Костромского государственного университета. - Серия «Педагогика. Психология. Социальные науки». 2016. №1. С.45-49.

59. Арпентьева М.Р. Культуры вины и культуры стыда: многоликая ответственность и развитие человека в сообществе // Международна научна школа «Парадигма». Лято-2015. 20-23 августа 2015 г., Варна. Сборник научни статии в 8 т. - Том. 6. Хуманитарни науки / Под ред. Д.К. Абакарова, В.В. Долгова. България, Варна: Научно-исследовательский институт «Парадигма», 2015. - 322с. - С. 71-79.

60. Арпентьева М.Р. Лингвистика в исследованиях психотерапии: стратегии психотерапевтической помощи // Актуальные проблемы языкознания. 2016. Т. 1. С. 224-228.

61. Арпентьева М.Р. Медиация в контексте проблем альтернативного разрешения споров // Вестник федерального института медиации. 2017. № 2. С. 48-64.

62. Арпентьева М.Р. Медиация как альтернативное разрешение споров // Перспективы психологической науки и практики. сборник статей Международной научно-практической конференции. М., 2017. С. 193-200.

---

63. Арпентьева М.Р. Медиация: современные представления и модели // Психодиагностика, консультирование и посредничество в профессиональных и непрофессиональных отношениях. Коллективная монография. Сер. "Актуальные проблемы практической психологии" Торонто, 2018. С. 239-268.

64. Арпентьева М.Р. Метапознавательные структуры и понимание в дидактической коммуникации // Мир психологии. - 2015. №3. С.

65. Арпентьева М.Р. Модусы дидактической коммуникации и понимание // Вестник Костромского государственного университета. Серия «Педагогика. Психология. Социальные науки». 2015. №1. С.33-42.

66. Арпентьева М.Р. Мультикультурное психологическое консультирование: пути взаимопонимания // Вестник КГПИ. 2016. № 2. С. 36-51.

67. Арпентьева М.Р. Мультикультурное психологическое консультирование: особенности взаимопонимания // Актуальные вопросы экономики, управления и права: сборник научных трудов (ежегодник). 2016. № 4. С. 44-65.

68. Арпентьева М.Р. Ожидания и игры: диалогическое и монологическое общение // Социальные явления - журнал международных исследований. 2015. № 1 (3). С. 32-40.

69. Арпентьева М.Р. Отношение пациентов к болезням и проблемы реабилитации // Валеология. 2016. № 4. С. 46-54.

70. Арпентьева М.Р. Отношения пожилых и старых людей к себе и миру и варианты психологической помощи // Клиническая геронтология. 2017. Т. 23. № 9-10. С. 4-6.

71. Арпентьева М.Р. Пожилые инвалиды: проблемы инклюзии и метатехнология понимания // Клиническая геронтология. - 2014. Т. 20. № 11-12. С. 39-45.

72. Арпентьева М.Р. Понятия эдологической (помогающей) и экспертной (диагностической) компетентности // Авдеева Т.Н., Арпентьева М.Р., Ефремов Д.В., Клейберг Ю.А., Киенко Т.С., Кисляков П.А., Лавриненко И.Г., Макаренко И.А., Савченко Д.В., Силаева О.А., Салимгереев М.К., Чикалов Н.А., Шмелева Е.А. Помогающее и экспертное поведение: субъекты, объекты и ситуации помощи и экспертизы. Коллективная монография. Сер. "Актуальные проблемы практической психологии" под ред. Арпентьевой М. Р., Торонто, 2019. С. 305-313.

73. Арпентьева М.Р. Практическая подготовка специалистов в области психологического консультирования, психодиагностики и профайлинга, посредничества и медиации // Психодиагностика, консультирование и посредничество в профессиональных и непрофессиональных отношениях. Коллективная монография. Сер. "Актуальные проблемы практической психологии" Торонто, 2018. С. 519-529.

74. Арпентьева М.Р. Проблема понимания в психологическом консультировании. Калуга: КГУ им. К.Э. Циолковского, 2014. - 680с.

---

75. Арпентьева М.Р. Проблема понимания в современной психологии // Методология современной психологии. 2018. № 8. С. 17-29.

76. Арпентьева М.Р. Проблема профессионализма помогающей (эдологической) деятельности // Вестник Курганского государственного университета. 2019. № 2 (53). С. 75-80.0

77. Арпентьева М.Р. Проблемы здоровьесбережения и взаимопонимания учителя и учащихся в учебном процессе // Валеология. 2015. - №1. С.104-111.

78. Арпентьева М.Р. Проблемы понимания психологом клиента в ситуации кросс-культурного взаимодействия // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. 2017. № 3-4 (64-65). С. 33-39.

79. Арпентьева М.Р. Проблемы эффективности психологического консультирования в зарубежных исследованиях // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2015. Т. 21. № 3. С. 38-42.

80. Арпентьева М.Р. Протравматический и посттравматический стресс: психологическая реабилитация жертв массового насилия / М.Р. Арпентьева // Știință, Educație, Cultură, conferința științifico-practică internațională.. Materiale conferinței științifico-practice internaționale 4 februarie, 2016. Moldova, Comrat: Univ. de Stat din Comrat, 2016. Т.1. 618 p. P.383 – 388. (0,6 п.л.)

81. Арпентьева М.Р. Психологическая помощь военнослужащим: фокусы и проблемы // Технологии восстановительной медицины в военное и мирное время. Сб.ст. I Международной научно-практической конференции «Медицина военного времени. Донбасс 2014-2015». 29 - 31 октября 2015 г., Донецк / Под ред Кулемзиной Т.В. и др.. - Украина, ДНР, Донецк: Курс нетрадиционной медицины Донецкого национального медицинского университета им. М. Горького, 2015. 196. С. 43-54.

82. Арпентьева М.Р. Психологическая реабилитация и абилитация лиц с ОВЗ // Инклюзивная культура в современном обществе. Сборник трудов международной научно-практической конференции. М., 2018. С. 24-42.

83. Арпентьева М.Р. Психологическая реабилитация семей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2017. Т. 6. № 1. С. 23-32.

84. Арпентьева М.Р. Психологические аспекты иммунных нарушений // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2017. Т. 5. № 4 (19). С. 516-533.

85. Арпентьева М.Р. Психологическое консультирование семей детей и взрослых с ОВЗ (инвалидов) // Арпентьева М.Р., Брайцева С.В., Воробьева М.А., Гриднева С.В., Демчук А.В., Киценко Н.В., Степанова Г.А., Тащёва А.И. Психолого-педагогическое сопровождение развития

---

детей с ОВЗ и их семей. Коллективная монография. Сер. "Актуальные проблемы практической психологии" Торонто: Альтасфера, 2019. С. 146-174.

86. Арпентьева М.Р. Психологическое консультирование: теория и практика психологической безопасности // Вестник Прикамского социального института. 2017. № 1 (76). С. 128-136.

87. Арпентьева М.Р. Психологическое сопровождение занятий физической культурой и спортом // Физическая культура в системе аграрного профессионального образования: идеи, технологии, перспективы. Сборник материалов VI научно-практической конференции, посв. 100-летию юбилею университета. Омск: Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина, 2017. С. 9-28.

88. Арпентьева М.Р. Психология здоровья: базовые установки обучения // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. № 2 (9). С. 84-101.

89. Арпентьева М.Р. Психология и психотерапия здоровья: особенности отношения к болезням и ограничениям здоровья и стратегии реабилитации // Инвалиды и общество. 2018. № 1 (27). С. 40-53.

90. Арпентьева М.Р. Психосоциальное сопровождение лиц с ОВЗ и их семей. СПб.: Лань, 2020-2023. 252с.

91. Арпентьева М.Р. Психотерапевтические аспекты текстов "Нью Эйдж" // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. 2018. № 3. С. 17-42.

92. Арпентьева М.Р. Психотерапевтические и ксенопсихотерапевтические отношения в фантастических произведениях // Yearbook of Eastern European Studies. 2016. № 6. С. 23-45.

93. Арпентьева М.Р. Развивающая модель педагогического общения и здоровьесбережение // Валеология. 2015. - №2. С.69 -77.

94. Арпентьева М.Р. Разработка интегративной модели дидактической коммуникации и понимание // Вестник Костромского государственного университета. Сер. «Педагогика. Психология. Социальные науки». 2014. Т. 20. №3. С. 73-78. (

95. Арпентьева М.Р. Самопредъявление и самораскрытие личности в сексуальном общении: проблемы гармонии сексуальных отношений в семье // Инновационные технологии работы с семьями, находящимися в трудной жизненной ситуации: региональный опыт социальных преобразований. М., 2016. С. 28-36.

96. Арпентьева М.Р. Свободы и запреты развития в раннем детстве и жизнеутверждающий потенциал личности // Дошкольное и начальное образование: проблемы, перспективы, инновации развития. материалы Международной научно-практической конференции. Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2017. С. 66-69.

97. Арпентьева М.Р. Семейные кризисы в семейной психотерапии // Психологические проблемы современной семьи. сборник материалов VIII международной научно-практической конференции. Уральский

---

государственный педагогический университет. Екатеринбург: УрФУ, 2018. С. 502-509.

98. Арпентьева М.Р. Современная вокалотерапия: возможности и ограничения // Музыкальная культура и образование: инновационные пути развития: материалы II международной научно-практической конференции. М., 2017. С. 10-13.

99. Арпентьева М.Р. Современная консультативная психология России: тенденции становления научной консультативной психологии // Психодиагностика, консультирование и посредничество в профессиональных и непрофессиональных отношениях. Коллективная монография. Сер. "Актуальные проблемы практической психологии" Торонто: Альтасфера, 2018. С. 136-165.

100. Арпентьева М.Р. Современная мифология: бульварный роман // Фольклорный текст в современном культурном контексте: традиция и ее переосмысление. Сборник статей по материалам международной научной конференции. М.: Институт филологии РАН, 2016. С. 110-125.

101. Арпентьева М.Р. Современная психологическая репродуктология // Демографический потенциал стран ЕАЭС. Сборник статей VIII Уральского демографического форума. Ответственный редактор А. И. Кузьмин. 2017. Екатеринбург, С. 261-270.

102. Арпентьева М.Р. Современные стратегии психотерапевтической помощи // Системогенез учебной и профессиональной деятельности. материалы VII Международной научно-практической конференции. М., Ярославль, 2015. С. 252-255.

103. Арпентьева М.Р. Социальная работа в новейший период российской истории: теоретические подходы, проблемы и тенденции в осмыслении теории и практики // Отечественный журнал социальной работы. 2021. № 1 (84). С. 94-109.

104. Арпентьева М.Р. Социально-психологическое здоровье разновозрастных семей: конфликты и взаимопонимание // Вестник Владимирского государственного университета им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. Серия: Педагогические и психологические науки. 2014. № 19 (38). С. 135-147.

105. Арпентьева М.Р. Социально-психологическое консультирование в контексте социальной психологии здоровья // Социальная психология здоровья и современные информационные технологии: сб. научных ст. I Международной научно-практической конференции. 14-15 апреля 2015 г., Брест / Под общ. ред. Е.И. Медведской. - Беларусь, Брест: Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина, 2015. Ч. 2 – 320 с. С.6-20.

106. Арпентьева М.Р. Социально-психологическое консультирование как взаимопонимание // Вестник КГПИ. 2016. № 2. С. 52-67.

107. Арпентьева М.Р. Теоретические и практические вопросы психологического консультирования и супервизии. Калуга: КГУ им К.Э. Циолковского, 2016. 430с.

---

108. Арпентьева М.Р. Техники и фокусы психологической поддержки семей и детей с ОВЗ // Психолого-педагогическое сопровождение развития детей с ОВЗ и их семей. / Арпентьева М.Р., Брайцева С.В., Воробьева М.А., Гриднева С.В., Демчук А.В., Киценко Н.В., Степанова Г.А., Тащёва А.И. Коллективная монография. Сер. "Актуальные проблемы практической психологии" Торонто: Альтасфера, 2019. С. 115-146.

109. Арпентьева М.Р. Тревел-психотерапия, или психотерапевтический туризм // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. Т. 3. № 2. С. 91-98.

110. Арпентьева М.Р. Эдология: проблемы помогающего поведения и помогающих отношений // Помогаящее и экспертное поведение: субъекты, объекты и ситуации помощи и экспертизы / Авдеева Т.Н., Арпентьева М.Р., Ефремов Д.В., Клейберг Ю.А., Киенко Т.С., Кисляков П.А., Лавриненко И.Г., Макаренко И.А., Савченко Д.В., Силаева О.А., Салимгереев М.К., Чикалов Н.А., Шмелева Е.А. Коллективная монография. Сер. "Актуальные проблемы практической психологии" под ред. Арпентьевой М. Р., Торонто: Альтасфера, 2019. С. 10-52

111. Арпентьева М.Р. Японские модели психосоциальной поддержки // Россия - Япония: политика, история и культура. Сборник статей и докладов участников международной научно-практической конференции. Казань:Издательство Академии наук РТ, 2018. С. 11-18.

112. Арпентьева М.Р., Брайцева С.В. Компоненты репродуктивного здоровья и его нарушений // Актуальные проблемы социальной психологии. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под научной редакцией О.А. Белобрыкиной, М.И. Кошеновой. М., 2017. С. 13-16.

113. Арпентьева М.Р., Голубчиков Г.М., Малышева Е.В. Психологические аспекты здорового образа жизни // книге: Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы. Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции. Омск, 2021. С. 69-77.

114. Арпентьева М.Р., Золотарева Т.Ф. Историография профессиональной подготовки социальных работников // Профессиональная библиотека работника социальной службы. М.: ООО Изд-во «Социальное обслуживание», 2015. 360с.

115. Арпентьева М.Р., Клейберг Ю.А., Котов-Дарти С.Ф., Кондратьев С.Д., Макаренко И.А., Салимгереев М.К., Храмцова Ф.И. Ювенальная девиантология: теоретико-прикладные основы и перспективы развития. Коллективная монография. Махачкала, 2019. 280с.

116. Артеменко Б.А. Модель психологической готовности студентов педагогического вуза к здоровьесберегающей деятельности в общеобразовательных организациях // Вестник ТвГУ. Серия «Педагогика и психология». 2016. Вып. 1. С. 80–90

117. Арт-методы в психологическом консультировании. Методические рекомендации / Сост. Т.Е. Косаревская, Р.Р. Кутькина.



---

Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2021. Том Часть 2. 39 с.

118. Арт-терапия - новые горизонты / Под ред. А.И. Копытина. - М.: Когито-центр, 2006. - 336 с.

119. Аршинова В.В., Арпентьева М.Р., Кузнецова Н.В., Новаков А.В. Вопросы психологического сопровождения в спорте, рекреационно-оздоровительной и лечебной практиках // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. Т. 4. № 1. С. 106-114.

120. Ашуркова А.В., Веселкова Е.А. Психодрама Я. Морено основные положения и техники в психологическом консультировании // Современная школа России. Вопросы модернизации. 2021. № 8-2 (37). С. 138-141.

121. Балашова С.В. Основы психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии [Электронный ресурс]: пособие для самостоятельной работы для студентов. Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2009. 39 с.

122. Барановский А.Ю., Ворохобина Н.В., Белоногов Л.И., Билецкая М.П., Богданов Н.Н., Волкова Е.А., Кирьянова В.В., Королькова Т.Н., Кузнецова О.Ю., Макаров А.К., Малахов С.Ф., Медведев В.П., Назаренко Л.И., Ноздрачев А.Д., Петров Д.П., Полийчук Т.П., Пономаренко Г.Н., Строев Ю.И., Фролова Е.В., Чурилов Л.П. и др. Ожирение (клинические очерки) / Редакторы: Барановский А.Ю., Ворохобина Н.В. Санкт-Петербург: Диалект, 2007. 240 с.

123. Батяйкина В.В. Групповое психологическое консультирование как средство устранения чувства одиночества у женщин // Студенческий. 2021. № 40-3 (168). С. 40-42.

124. Бейкер К. [и др.]. Теория семейных систем М. Боуэна. Основные понятия, методы и клиническая практика. Москва: Когито-Центр, 2008. 496 с. URL: <https://www.iprbookshop.ru/15661.html> (дата обращения: 10.04.2022).

125. Белан Е.А. Психология совладающего поведения. Краснодар: Кубанский гос.ун-т, 2004. 280с.

126. Белова, Е. В. Методы НЛП и арт-терапии в работе психолога и менеджера: учебное пособие / Е. В. Белова, Е. В. Зинченко; Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. Таганрог: Южный федеральный университет, 2017. 99 с. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492976> (дата обращения: 22.01.2023). Библиогр.: с. 92-96.

127. Белорукова Н.О. Семейные трудности и совладающее поведение на разных этапах жизненного цикла семьи: диссертация... кандидата психологических наук Кострома: КГУ, 2005 240 с.

128. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры.-Санкт-Петербург: Университетская книга, 1996. -399 с.

129. Беспаленко Е.М. Супервизия как один из методов теоретического и практического повышения квалификации педагогов-психологов в области психологического консультирования //

---

Вестник Воронежского института развития образования. 2022. № 9. С. 253-257.

130. Библия. М.: Изд-во МГУ, Высшая школа, 2002. 736 с.

131. Блюмин, А. М. Информационный консалтинг. Теория и практика консультирования. М.: Дашков и К, 2017. 364 с.

132. Боброва Д.В.. Оренбург: Экспресс-печать, 2020. 52 с.

133. Богданов, Г.Т. Супружеская жизнь: гармония и конфликты. М.: Просвещение, 1991. 426 с.

134. Бодров В.А. Психологическая адаптация и стресс // Прикладная психология как ресурс социально-экономического развития Современной России. М.: АНОУМО, 2005. С. 64 – 65.

135. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении М.: МПА, 1996, С.Пб.: Сударыня, 1999. 28с.

136. Большой энциклопедический словарь. М.: Большая Российская энцикл., 1998. 1435 с.

137. Бондаренко А.Ф., Федько С.Л. Тенденции индигенизации и их осмысление в современной консультативной психологии // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2014. №5(28) [Электронный ресурс]. URL: <http://mpgj.ru> (дата обращения: 10.05.2016).

138. Боровик А.А. Выбор партнера в трансгенерационном подходе // Молодой ученый. Международный научный журнал. -№ 52 (238) -2018. - С.248-251.

139. Брайт Д., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. СПб.: «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2003.

140. Братусь Б.С. К проблеме развития личности в зрелом возрасте // Вестник МГУ. Сер. 14, Психология 1980 № 2 С. 3 – 12.

141. Брушлинский А.В. Целостность субъекта основание для системности всех его качеств / Психологическая наука в России XX столетия, проблемы теории и истории. Гл. 9. М., 1997. С. 559 – 570.

142. Букалов А.В., Карпенко О.Б. О статистике отношений в супружеских парах // Соционика, ментология и психология личности. 1999 №1. С.34-39.

143. Булаш Н.В. Психологические особенности карьерного консультирования женщин после длительного перерыва в трудовой деятельности // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. 2020. № 7. С. 53-57

144. Бурменская Г.В., Захарова Е.И., Карабанова О.А. Возрастно-психологический подход в консультировании - психологическая помощь в решении проблем современного детства // Психология развития: полвека пути. к 50-лет. кафедры возрастной психологии факультета психологии МГУ имени М. В. Ломоносова. Пенза: ПГУ, 2021. С. 179-200.

145. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. СПб.: Питер, 2001. 380с.

146. 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 / Под ред. М.Р. Арпентьевой и др. Канада, Торонто: Изд.-лит. агентство Альтасфера, 2018. (Сер. Актуальные проблемы практической психологии. Выпуск 4. С.197-20.

147. Валеева Г.В. Гармонизация детско-родительских отношений. Челябинск: Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2016. 250 URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27558566>; <http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1015>

148. Валеева Г.В. Консультирование по вопросам субъективной составляющей здоровья // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2018. № 2 (30). С. 112–119.

149. Валеева Г.В. Психологическая готовность субъектов образования к оздоровительной деятельности в интересах личной безопасности // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2020. № 2. С.45-56.

150. Валеева Г.В., Дудченко З.Ф. «Я-концепция» как фактор здоровья личности // Здоровьесберегающее образование залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения: сб. материалов IX Международной науч.-практ. конф., 11-12 ноября. г. Челябинск: Изд. Библиотека А. Миллера, 2018. С. 45–48.

151. Валеева Г.В., Меньшова А.Ю. Сказочная жизнь или жизненная сказка. Практикум по сказкотерапии. Челябинск: Искра-Профи, 2014. 115 с.

152. Валеева Г.В., Тюмасева З.И. Здоровьесберегающее взаимодействие учебно-методическое пособие. Челябинск: Южно-Уральский научный центр РАО, 2020. 128с.

153. Валеева Г.В., Тюмасева З.И. Практические аспекты психологии здоровья. Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2020. 265 с.

154. Валеева Г.В., Тюмасева З.И. Субъективные предпосылки формирования зависимого поведения студентов вуза // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2019. № 5. С. 247-260

155. Валеева Г.В., Тюмасева З.И. Технология консультирования в области субъективного здоровья: монография. Челябинск: Южно-Уральский научный центр РАО, 2022. 234 с.

156. Валеева, Г.В. Тюмасева З.И., Психологическая готовности будущих учителей к оздоровительной деятельности: монография Челябинск: Изд-во ЗАО «Цицеро», 2014. 140 с.

157. Варга А.Я. Введение в системную семейную психотерапию. - Москва: Изд-во Когито-Центр, 2017. -182 с.

158. ВаргаА.Я., Драбкина Т.С. Системная семейная психотерапия. СПб.: Речь, 2001. 144с.

---

159. Васильева Н.Л., Иванова В.Ю., Аникина В.О., Плешкова Н.Л., Лебедева Е.И., Яничева Т.Г., Солодунова М.Ю., Блох М.Е., Соломахо Н.В. Психологическое консультирование детей и родителей / Под ред. В.О. Аникиной. Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 2020. 336 с.

160. Васильева Н.Л., Иванова В.Ю., Аникина В.О., Плешкова Н.Л., Лебедева Е.И., Яничева Т.Г., Солодунова М.Ю., Блох М.Е., Соломахо Н.В. Психологическое консультирование детей и родителей. Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 2020. 336 с.

161. Василькова Ю.В., Василькова Т.А. Социальная педагогика. М.: ИЦ «Академия», 1999. 440с.

162. Василюк Ф., Е.Психотехника выбора / /Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии/Под ред. Д.А.Леонтьева. В.Г.Щур. М.: Смысл, 1997. С.284-313.

163. Вачков, И.В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку. М.: Ось-89, 2007. 144 с

164. Веселаго Е. «Современные системные расстановки: история, философия, технология» Киев-Бостон: Толиман, 2013. 310с.

165. Веселкова Е.А., Бродская В.С. Динамика сновидений в психологическом консультировании, как фактор эффективности работы // The Scientific Heritage. 2020. № 44-4 (44). С. 49-51.

166. Веселкова Е.А., Бродская В.С. Поиск супермамы (магического родителя) для внутреннего ребёнка в психологическом консультировании // The Scientific Heritage. 2022. № 87-2 (87). С. 64-66.

167. Виилма Л. Полное собрание сочинений. Екатеринбург: У-Фактория; 2000-2007. 2296 с.

168. Виллоджанина Т.А. Особенности психологического консультирования онлайн // Вестник Донецкого национального университета. Серия Д: Филология и психология. 2020. № 1. С. 123-132.

169. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер2005 или 2008. 336 с.

170. Возрастно-психологическое консультирование / Сост. А.М, Муталимова. Махачкала: Дагестанский государственный педагогический университет, 2022. Выпуск 10. 448с.

171. Волобуева Н.М. Психологическая культура как условие развития жизнестойкости студентов. Дисс.... кандидата психологических наук. Белгород: Белгород. гос. нац. исслед. ун-т., 2012. 183 с.

172. Газизова Р.Р. Этика психологического консультирования в России: проблемы и возможности формирования профессиональной этики у будущих психологов // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2021. № 1 (57). С. 248-254.

- 
173. Ганиева Р.Х. Культурное и духовное измерение в психологическом консультировании // *Minbar. Islamic Studies*. 2022. Т. 15. № 1. С. 197-221.
174. Ганиева Р.Х. Мультикультурный подход в психологическом консультировании: этнорелигиозный аспект (разбор случая) // *Minbar. Islamic Studies*. 2020. Т. 13. № 1. С. 196-216.
175. Гараганов А.В. Метод «causaltherapy». Причинный подход в психологическом консультировании и терапии. Москва: Издательские решения, 2022. 192с.
176. Глэддинг, С. Психологическое консультирование. - СПб.: Питер, 2002. - 736 с.
177. Горохова И.В., Филиппов М.Н., Ерофеева М.А. Основные теоретические подходы к психологическому консультированию воспитанников интернатных учреждений // *Прикладная психология и педагогика*. 2021. Т. 6. № 3. С. 82-91.
178. Гостев А.А., Фомин А.Г. Проблемы оказания духовно-психологической помощи: святоотеческий вклад в психологическое консультирование // *Гуманитарное пространство*. 2020. Т. 9. № 6. С. 643-649.
179. Грановская Р.М., Никольская И.М. Защита личности: психологические механизмы. СПб.: Знание, 1999. 340с.
180. Гребенников И.В. Основы семейной жизни. М.: Просвещение 2001. 568 с.
181. Гребенщикова, Л.Г. Основы куклотерапии. Галерея кукол. СПб.: Речь, 2007. 80 с.
182. Григорьев Н. Б. Психологическое консультирование, психокоррекция и профилактика зависимости: учебное пособие. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2012. 304 с.
183. Гришина Н.В. Жизненные модели адаптации, самореализации, самотрансценденции онтологический выбор // *Ананьевские чтения. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: междисциплинарный подход*. СПб, 2008. С. 682-683.
184. Грюнвальд, Б.Б., Макаби Г.В. Консультирование семьи. Москва: Когито-Центр, 2008. 415 с.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56461> (22.01.2023).
185. Гулина, М. А. Основы индивидуального психологического консультирования. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2001. 346 с.
186. Гущина Т.В.. Защитное и совладающее поведение в дисфункциональной семье в период кризиса: Дис.... канд. психол. наук. Кострома: КГУ, 2005. 228 с.
187. Данилова М.В., Матигина Д.С. Аспекты формирования межличностных отношений подростков посредством психологического консультирования // *Современный ученый*. 2020. № 3. С. 130-136.
188. Дементьева, И.Ф. Первые годы брака. Проблемы становления молодой семьи. М.: Наука, 1991. 349 с.

- 
189. Дилтс Р. Изменение убеждений с помощью НЛП. М.: Независимая фирма "Класс", 1997. 192 с.
190. Дмитриев А.В. Социальный конфликт: общее и особенное. М.: Гардарика, 2002. 352с.
191. Доронкин В.К. Машинно-ориентированное психологическое консультирование: проблемы, перспективы, тренды // Психологические исследования: актуальные направления и перспективы. Сборник научно-практических исследований молодых ученых / Под ред. Преображенской К.В., Санкт-Петербург: Русская христианская гуманитарная академия им. Ф.М. Достоевского, 2020. Том. 1. С. 217-221.
192. Доронкин В.К. Цифровые технологии в психологическом консультировании: проблемы, перспективы, тренды // Вестник Русской христианской гуманитарной академии. Психологические и педагогические науки. 2020. Т. 1. № 1. С. 39-43.
193. Дружинин В.Н. Психология семьи. СПб.: Питер, 2006. 178 с.
194. Дубровин В.М., Левкина Е.В., Титов С.С. Применимость технологий онтологического моделирования в психологическом консультировании // Интернаука. 2022. № 11-2 (234). С. 25-27.
195. Дюбина Т.Г. Возможности современных технологий в очном и дистанционном психологическом консультировании // Человек. Общество. Наука. 2020. № 4 (4). С. 21-25..
196. Евдокименко Н.А. Групповое консультирование как средство психологической помощи младшим школьникам, испытывающим одиночество // Студенческий вестник. 2021. № 16-1 (161). С. 82-84.
197. Евстратова А.А. Психологическое консультирование и его методы работы в паре "мама-ребёнок" // Студенческий вестник. 2020. № 45-1 (143). С. 88-89.
198. Елисеева Н.Д. Проявление особенностей менталитета в практике психологического консультирования // International Journal of Medicine and Psychology. 2022. Т. 5. № 5. С. 109-115.
199. Елфимова М.М., Рюмина И.М. Практикум по кризисному психологическому консультированию. Оренбург: Экспресс-печать, 2021. 92с.
200. Елфимова М.М., Цариценцева О.П.. Возрастно-психологическое консультирование. Оренбург: Оренбургский государственный педагогический университет, 2022. 70с.
201. Енчин Г.Ю. Особенности психологического консультирования в онлайн формате // Роль образования в посткризисном развитии: научные исследования и психолого-педагогическое сопровождение. Сборник научных статей. Челябинск: Типография ООО "Печатный двор", 2022. С. 65-70
202. Ерина И.А., Ярошук О.Н. Особенности построения контакта в процессе психологического консультирования // Modern Science. 2022. № 6-4. С. 114-117.
203. Ермолаева А.В. Детский телефон доверия: основы дистанционного психологического консультирования. Информационно-

---

методическое пособие. Москва: АО «Первая Образцовая типография», 2021. 312с.

204. Ефимкина, Р.П. Пробуждение Спящей красавицы. Психологическая инициация женщины в волшебных сказках: монография. СПб.: Речь, 2006. 263 с.

205. Зарецкий Ю.В. Опыт психологического консультирования учителей, работающих в режимах онлайн и офлайн // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28. № 2 (108). С. 137-150.

206. Заширинская, О.В. Сказкотерапия в работе психолога: учебно-методическое пособие: [16+] / О.В. Заширинская; Санкт-Петербургский государственный университет. Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2016. 134 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458131> (дата обращения: 30.01.2023).

207. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Мастер сказок. 50 сюжетов в помощь размышления о жизни, людях и себе для взрослых и детей старше 7 лет. СПб.: Речь, 2012. 220 с.

208. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Основы сказкотерапии. СПб.: Речь, 2010. 172 с.

209. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Формы и методы работы со сказками /. - СПб.: Речь, 2008. 240 с.

210. Зинченко В.П. Гетерогенез творческого акта: непроизвольный вклад когнитивной психологии и психологии действия // Точки-Puncta. 2006. №1-2 (6). С.153 – 197.

211. Золотарева Т.Ф., Минигалиева М.Р. Основы психологической самопомощи социального работника. М.: Изд-во МГСУ, «Союз», 2001. - 182 с.

212. Золотарева Т.Ф., Минигалиева М.Р. Проблемы социально-психологической помощи жертвам террора. М.: Изд-во МГСУ, «Союз», 2002. 256 с.

213. Золотарева Т.Ф., Минигалиева М.Р. Социально-психологическая помощь в ЦСО. М: Изд-во МГСУ, «Союз», 2000. 147с.

214. Зубкова Т.С., Тимошина Н.В. Организация и содержание работы по социальной защите женщин, детей и семьи. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 224с.

215. Зураева А.М., Джелиева З.Т. Психологическая помощь в онлайн-консультировании // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. Т. 8. № 1. С. 48.

216. Измайлова Ю.Н. Изучение восприятия художественного текста и его перспективы в психологическом консультировании // Студенческий вестник. 2021. № 9-1 (154). С. 49-50.

217. Казанжи М.И., Арпентьева М.Р. Фасилитация и ингибция как феномены межличностных отношений // Личность, интеллект, метакогниции: исследовательские подходы и образовательные практики. Материалы III-й Международной научно-практической конференции. Калуга, КГУ, 2018. С. 142-161.

- 
218. Калашникова О.В. Технологии психологического консультирования. Учебно-методическое пособие / Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2022. 118с.
219. Камалетдинова З.Ф., Бутовская Е.В. Формирование навыков психологического консультирования у студентов-психологов // Психология обучения. 2020. № 2. С. 55-63.
220. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. М.: Гардарики, 2007. 320с.
221. Караванова Л.Ж. Рабочая программа дисциплины «Возрастно-психологическое консультирование». Москва: Российский университет дружбы народов, 2021. 48 с.
222. Карпович, Т.Н., Павлова И.М. Психологическая коррекция эмоциональной сферы в юношеском возрасте: учебно-методическое пособие: [18+]. Минск: РИПО, 2009. 102 с. URL: <http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=485928> (дата обращения: 29.01.2023).
223. Карпович, Т.Н., Павлова И.М. Система метафор в психологическом консультировании и коррекции: учебно-методическое пособие. Минск: РИПО, 2016. - 80 с.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioschool.ru/index.php?page=book&id=485929> (22.01.2023).
224. Карунная, О.В. Работа со сказкой как психолого-педагогическая технология: учебно-методическое пособие. Архангельск: Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова (САФУ), 2014. 96 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436419> (дата обращения: 30.03.2020).
225. Катунин А.П., Качлаов З.П. Степень научной разработанности проблемы психологического консультирования // Научное обозрение. Серия 2: Гуманитарные науки. 2020. № 5. С. 72-80.
226. Кашапов М.М. Психологическое консультирование. Учебник и практикум. Москва, 2020. 320с.
227. Киселева А.А. Модель группового психологического консультирования педагогов // Методология современной психологии. 2020. № 12. С. 78-82.
228. Киселева А.А., Кузьмин М.Ю. Терапевтические факторы, обеспечивающие эффективность группового психологического консультирования: литературный обзор // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2020. № 2 (40). С. 40-49.
229. Киселева М.Б. Арт-терапия в работе с детьми. СПб.: Речь, 2006. - 160 с.
230. Клюева Н.В., Руновская Е.Г., Армашова А.Б. Этика в психологическом консультировании. Москва: Юрайт, 2023. 186с.
231. Коваль Н.А., Куценко В.А. Основы психологического консультирования развития внутриличностной компетенции женщины // Современность и социальное здоровье личности. сборник научных



---

трудов. Тамбов: Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина, 2022. С. 55-58.

232. Козлова М.А., Козлов А.В. К вопросу о применении метафорических ассоциативных карт в процессе психологического консультирования студентов // International Journal of Advanced Studies in Education and Sociology. 2022. № 3. С. 37-42.

233. Козьяков, Р.В. Практикум по индивидуальному и групповому консультированию: учебно-методические материалы. Москва: Директ-Медиа, 2014. - 31 с.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=224729> (дата обращения 22.01.2023)

234. Колесникова, Г. И. Психологическое консультирование. -М.: Феникс, 2006. 283 с.

235. Комиссарова Е.В. Семейное консультирование как метод психологической поддержки // Вестник научных конференций. 2020. № 4-3 (56). С. 48-49.

236. Комиссарова О.А. К вопросу о психологическом консультировании // Научные труды Московского университета имени С.Ю. Витте. Сборник научных статей. Москва: Издательство Московского университета имени С.Ю. Витте, 2021. С. 134-140.

237. Комогорцева А.В., Цыганкова А.Е. Психологические аспекты стадий юридического консультирования // Инновации. Наука. Образование. 2021. № 34. С. 1573-1578.

238. Коннер Р. Рамочные метафоры в трансе (Семинар). Томск- 1999. 50с. URL: <http://www.koob.ru> (дата обращения 22.01.2023)

239. Коннер Р.Ф., Зырова Ю.И., Каленский М.И., Дроздовский Ю.В. Стратегический подход к семейной психотерапии // Психологический офис. 2022. Р.1. URL: [https://www.psyoffice.ru/2921-8-psychology-book\\_o138\\_4.html](https://www.psyoffice.ru/2921-8-psychology-book_o138_4.html) (дата обращения 22.01.2023)

240. Кононова Т.А., Гурьева Н.А., Смирнова В.И., Разгуляева Д.Н., Резник В.А., Исаева И.Р. Психологическое сопровождение несовершеннолетних беременных в ситуации репродуктивного выбора. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский общественный фонд «Поддержка медицины», 2022. 44 с.

241. Копытин, А.И Теория и практика арт-терапии / А.И. Копытин. - СПб.: Питер, 2002. -368 с.

242. Кораблина Е.П., Баканова А.А., Акиндинова И.А., Родина А.М. Психологическое консультирование. Практическое пособие. Москва, 2020 220с.

243. Корепанова Е.В., Максимова К.Ю. Особенности психологического консультирования подростков // Наука и Образование. 2021. Т. 4. № 3.С.16.

244. Корепина Е.И., Нестеренко И.Е. Особенности психологического консультирования взрослых по вопросам внутриличностных конфликтов // Правовые, экономические и гуманитарные вопросы современного развития общества: теоретические и прикладные исследования. Сборник

---

научных трудов. Под общ. Ред. Л.А. Демидовой, Т.А. Куткович. Новороссийск, 2022. С. 70-78.

245. Коржова Е.Ю. Психологическое познание судьбы человека. СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, «Союз», 2002. 334 с.

246. Коробкова В.В., Шейна М.Б. Воспитательный потенциал семьи // Педагогическое образование и наука. 2009. № 6. С. 99-102.

247. Коростылева Л. А. Психология самореализации личности: брачно-семейные отношения. СПб: СПбГУ, 2000. 299с.

248. Коттлер Дж., Браун. Психотерапевтическое консультирование. СПб.: Питер, 2001. 424 с.

249. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М.: Академический Проект, 2009. - 154 с.

250. Кочюнас Р. Психотерапевтические группы. М.: АП, 2000. 280с.

251. Кравченко А.И. Социология. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 416с.

252. Крайнюков С.В., Горюнова Ю.В. Психосемантический анализ метафор в психологическом консультировании // Консультативная психология и психотерапия. 2021. Т. 29. № 1 (111). С. 165-183.

253. Кроник А.А., Кроник Е.А. В главных ролях: вы, мы, он, ты, я. М.: Мысль, 1989. 220с.

254. Кроник А.А., Кроник Е.А. Психология человеческих отношений. Дубна: Издательский центр «Феникс», М.: Когито-центр, 1998. 224 с.

255. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. 240с.

256. Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В., Куфтяк Е.В. Психология семьи: Жизненные трудности и совладение с ними. СПб.: Речь, 2005. 240с.

257. Кузина Г.Ю., Арпентьева М.Р. Семья и умение учиться // Современная педагогика и психология: проблемы и перспективы. материалы Международной студенческой научно-практической конференции: в 2-х томах. Редакторы: И.Д. Лельчицкий, О.О. Гонина. М., 2018. С. 250-255.

258. Кузнецов М.О. Разработка стратегии коррекции уровня фрустрации у химически зависимых людей в процессе психологического консультирования // Молодой ученый. 2020. № 46 (336). С. 535-537.0

259. Кулаков С.А., Эйдемиллер Э.Г. Супервизия как метод обучения и контроля над учебной деятельностью на цикле "Психология и психотерапия семьи" // Семейная психология и семейная терапия. 2000. № 2. С. 71-81.

260. Кулганов В.А., Пономарева И.М., Бандура О.О. Психологическое консультирование в кризисных ситуациях. Москва: Издательство "КноРус", 2021. 244с.

261. Куценко Н.Ю., Ярославцева И.В. Отражение экзистенциальной традиции в практике психологического консультирования // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2021. Т. 35. С. 45-55.

- 
262. Куценко Н.Ю., Ярославцева И.В. Структурно-содержательный анализ экзистенциальной теории в ее значении для практики психологического консультирования // Вестник Кемеровского государственного университета. 2020. Т. 22. № 1 (81). С. 152-162.
263. Кьеркегор С. Наслаждение и долг / С. Кьеркегор -Киев: Изд-во AirLand, 1994. -495с.
264. Лазарус Р. Теория стресса и психосоматические исследования // Эмоциональный стресс. М.: Медицина, 1970 С.178-209.
265. Левшунова Ж.А. Консультирование родителей детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях школьной психологической службы // Человек и язык в коммуникативном пространстве: сборник научных статей. 2021. № 12 (21). С. 147-150.
266. Леонтьев Д.А. Мандрикова Е.Ю., Е.И. Рассказова Е.И., А.Х. Фам А.Х. Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. Москва: Изд-во Смысл, 2011. 679с.
267. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
268. Летуновский, В.В. В поисках настоящего: экзистенциальная терапия и экзистенциальный анализ: учебное пособие: [16+]. Москва: Галактика, 2021. 319 с. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=688211> (дата обращения: 22.01.2023).
269. Лешкевич Т. , Ерина Е., Паниотова Т. Философия и сказка: сборник научных трудов / Отв. ред. А. Иванова. Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. 226 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363014> (дата обращения: 30.01.2023).
270. Либин А., Либина А. Стили реагирования на стресс: психическая защита или совладание со сложными обстоятельствами // Стиль человека: психологический анализ. М.: Смысл, 1998. С. 190-204.
271. Линде, Н. Д. Психологическое консультирование: Теория и практика. - М.: Аспект Пресс, 2013. 272 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/8876.html>
272. Лисовский В.С., Вебер Л. Книга молодой семьи. Л.: Лениздат, 1990. 226с.
273. Логинова М.В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов. Дисс.... канд. психол. наук. М.: Соврем. гуманитар. акад., 2010. 225 с.
274. Лэнгле, А., Уколова Е.М., Шумский В.Б. Современный экзистенциальный анализ: история, теория, практика, исследования . Москва: Логос, 2014. 556 с. Мей Р. Мужество творить. М.: ИОИ, 2008. 160 с.
275. Магомед-Эминов М.Ш. Трансформация личности. М.: Психоаналитическая Ассоциация, 1998. 496 с.
276. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения // Психологический журнал. 2005. Т. 26. No 6.С. 87-101.

- 
277. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ. СПб.: Питер, 2002. 267 с.
278. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психол. журн 2001. № 1. Т.22. С. 16-24.
279. Мальцева Т.В., Реуцкая И.Е., Петров В.Е. Психологическое консультирование личности в процессе профессионализации. Москва: Издательский Центр РИОР, 2022. 136с.
280. Мантрова М. С. Психологическое консультирование.. М.: ФЛИНТА, 2017. 116 с.
281. Маркер А.В., Алтунина А.А. Результаты реализации программы психологического консультирования по развитию доверия к миру у подростков с низким уровнем жизнестойкости // Современное педагогическое образование. 2020. № 3. С. 159-162.
282. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. СПб.: Евразия, 2002. 432с
283. Мачурина Т.Н. Теория хаоса и фракталы в психотерапии и клиничко-психологическом консультировании // Математическое образование. 2022. № 2 (102). С. 38-42.
284. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование. Работа с кризисными и проблемными ситуациями. М.: Смысл, 2001. 448с.
285. Микляева А.В., Румянцев П.В. «Что мне делать со своей беременностью?»: стратегии психологического консультирования (на материале интернет-форума) // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28. № 1 (107). С. 113-126.
286. Минигалиева М.Р. Взаимопонимание в консультативном диалоге. М., Калуга: Манускрипт, МГТУ им Н.Э. Баумана, 2002. 210с.
287. Минигалиева М.Р. Взаимопонимание в психологическом консультировании: процессы и компоненты.. - Калуга: КГУ им. К.Э. Циолковского, 2014. 560с.
288. Минигалиева М.Р. Взаимопонимание в психологическом консультировании: этнокультурные особенности и стратегии // Вестник Костромского государственного университета. Сер. «Педагогика. Психология. Социальные науки». - 2014. - №2. С.45-49.
289. Минигалиева М.Р. Взаимопонимание в психологическом консультировании: стратегии, схемы, компоненты, этапы, циклы и уровни понимания.. Saarbrücken: Lambert Academic Publishing, 2012. 630с.
290. Минигалиева М.Р. Взаимопонимание в психологическом консультировании: фокусно-стратегическая модель. Калуга: КГУ им. К.Э. Циолковского, 2012. 345 с.
291. Минигалиева М.Р. Взаимопонимание в супервизорском консультировании: школы, модели, стратегии, компоненты. Калуга: КГУ им. К.Э. Циолковского, 2014. - 564с.
292. Минигалиева М.Р. Взрослость / М.Р. Минигалиева // Общие основы психологии. Часть 2. Возрастная психология. Учебное пособие

---

для студентов / Под ред. В.А. Романенко, Н.П. Ничипоренко. - Калуга: КГПУ, 1999, 2006 (издания 1,2 - стереотипные). - 200 с. - С.133-145

293. Минигалиева М.Р. Изучение психологии и самопознание студентов. Психотерапевтическая модель педагогического общения Л.А. Петровской. Saarbrucken: Lambert Academic Publishing, 2012. - 632с.

294. Минигалиева М.Р. Когнитивные схемы и эвристические процессы в социальном познании. Калуга: КФ РГСУ, 2000, 2004. 214 с.

295. Минигалиева М.Р. Когнитивные схемы и эвристические процессы в социальном познании // Мир психологии. 1999. №3. С.37-46.

296. Минигалиева М.Р. Кризисы в жизни человека: клиническая психология и оккупационный подход. М.: РГСУ, 2005. 260с.

297. Минигалиева М.Р. Кросс-культурные аспекты взаимодействия профессионалов // Государство и гражданское общество в России: новые практики взаимодействия. Коллективная монография. Волгоград: ВГУ, 2012. - С.578-589.

298. Минигалиева М.Р. Кросс-культурные аспекты социально-психологической помощи: понимание и толерантность. Калуга: МГТУ им Н.Э. Баумана, Манускрипт, 2002. 190с.

299. Минигалиева М.Р. Личностные типы и социальные контакты людей позднего возраста // Психология старости. Хрестоматия // Под ред. Д.Я. Райгородского. М.: Бахрах-М, 2004. - 736с. - С. 350-364.

300. Минигалиева М.Р. Метатехнологии понимания в психологическом консультировании замещающих семей // Актуальные проблемы психологического знания. 2014. № 4. С. 79-92.

301. Минигалиева М.Р. О стратегиях понимания психологом клиента // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2001. №3. С.75-84.

302. Минигалиева М.Р. Особенности стратегий понимания консультантов в мультикультурном диалоге // Вестник Костромского государственного университета. Сер. «Педагогика. Психология. Социальные науки». 2013. №1. С.147-150.

303. Минигалиева М.Р. Понимание как феномен психологического консультирования: условия, трудности, уровни и циклы // Мир образования – образование в мире. - 2013. № 1. (49). С. 123-134.

304. Минигалиева М.Р. Понимание психологом клиента в психологическом консультировании: стратегическая модель. - Saarbrucken: Lambert Academic Publishing, 2012. 670с.

305. Минигалиева М.Р. Практическая подготовка психосоциального работника. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. 508с.

306. Минигалиева М.Р. Проблема ответственности психолога-консультанта // Мир психологии. 2001. №2. С.253- 262.

307. Минигалиева М.Р. Проблемы взаимопонимания в мультикультурном консультировании // Представительная власть — XXI век. 2014. № 7-8 (134-135). С. 59-65.

---

308. Минигалиева М.Р. Проблемы клинической психологии и социальной медицины: от классических к новейшим. - М.: РГСУ, 2007. - 340с.

309. Минигалиева М.Р. Психологическое консультирование как взаимопонимание: к разработке фокусно-стратегической модели. Saarbrucken: LAP, Lambert Academic Publishing, 2012. 450с.

310. Минигалиева М.Р. Психологическое консультирование: теория и практика. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. 609с.

311. Минигалиева М.Р. Социально-психологическая компетентность: интегративная модель // Science in the modern information society II: Proceedings of the Conference 07- 08 november 2013 in New Jersey, Moscow. USA, New Jersey: СПС «Academic», 2013. Vol.2. P.346-350.

312. Минигалиева М.Р. Социальные представления: структуры и характеристики: Ракурсы и аспекты исследования социальных представлений в современной социальной психологии. Saarbrucken: Lambert Academic Publishing, 2012. 257с.

313. Минигалиева М.Р. Стратегии и схемы самопонимания клиентов в мультикультурном диалоге // Вестник Костромского государственного университета. Сер. «Педагогика. Психология. Социальные науки». 2012. - №4. С.175-178.

314. Минигалиева М.Р. Стратегии понимания клиента в психологическом консультировании: характеристики, ограничения, возможности. Калуга: КГУ им. К.Э. Циолковского, 2014. 626с.

315. Минигалиева М.Р. Стратегии понимания клиента в психологическом консультировании. Saarbrucken: Lambert Academic Publishing, 2012. - 609с.

316. Минигалиева М.Р. Супервизия как процесс взаимопонимания: фокусы, стратегии и схемы понимания субъектов супервизии. Saarbrucken: Lambert Academic Publishing, 2012. 531с.

317. Минигалиева М.Р. Супервизорское консультирование: фокусы и стратегии взаимопонимания. Калуга: КГУ им. К.Э. Циолковского, 2012. 195с.

318. Минигалиева М.Р. Супружеские конфликты // Артамонова Е.И., Екжанова Е.В., Зырянова Е.В. и другие. 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.50-56.

319. Минигалиева М.Р. Толерантность и мультикультурализм: современная этнопсихология и мультикультурное консультирование. Калуга: КГУ им. К.Э. Циолковского, 2012. 332 с.

320. Минигалиева М.Р. Факторы семейного благополучия, стадии и кризисные периоды брака // Артамонова Е.И., Екжанова Е.В., Зырянова Е.В. и другие. 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.

321. Минигалиева М.Р. Философия и практика социальной работы в России: парадигмы, уровни, проблемы, успехи. - Saarbrucken: Lambert Academic Publishing, 2013. - 486с.

322. Минигалиева М.Р. Философские аспекты социальной работы: парадигмы и практики. Калуга: КГПУ, 2002. 106с.

323. Минигалиева М.Р., Минигалиева Ф.Г. Понимание психологом клиента: опыт практического изучения. Калуга: КГПУ, 1999. 247с.

324. Минигалиева М.Р., Рожкова Н.Г. Жизненные перспективы замещающих семей и их сопровождение в центрах социальной поддержки. Научная монография // Профессиональная библиотека работника социальной службы. М.: ООО Изд-во «Социальное обслуживание», 2014. №6. 256с.

325. Миньковский Г.М. О воспитательном потенциале семьи. М.: Педагогика, 2000. 320с.

326. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998. № 2. С. 58-67.

327. Назарова, А.А. Сказкотерапия как средство коррекции агрессивного поведения младших школьников: выпускная квалификационная работа. Нижний Тагил: Российский государственный профессионально-педагогический университет, филиал, 2019. 95 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563075> (дата обращения: 30.01.2023).

328. Найман А.Б., Краснорядцева О.М. Возможности психологической службы вуза в актуализации ресурсов саморегуляции студентов в условиях онлайн-консультирования // Психология обучения. 2022. № 2. С. 103-112.

329. Наливайко Т.В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности. Автореф. ... кандидата психологических наук. Ярославль: ЯРГУ, 2006. 22с.

330. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. М. 1997 Т.18 №5. С. 20-51.

331. Нейпир, О., Витакер К. Семья в кризисе: Опыт терапии одной семьи, преобразивший всю ее жизнь.. Москва: Когито-Центр, 2005. 344 с..

332. Немковская О.А. Проблема межкультурной чувствительности в психологическом консультировании // Обзор педагогических исследований. 2021. Т. 3. № 5. С. 208-214.

333. Немов Р.С. Психологическое консультирование. Учебник. Москва: Юрайт, 2020. 440с.

334. Николаев В. Живый в помощи. М.: СофтИздат, 2008. 320с.

335. Николаев В. Из рода в род. М.: СофтИздат, 2010. 208с.

---

336. Овчаренко Л.Ю. Основы психологического консультирования: теория и практика. Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Издательство Ритм", 2020.324с.

337. Оганесова Н.Л. Психологическое консультирование по проблемам одиночества // На пересечении языков и культур. Актуальные вопросы гуманитарного знания. 2022. № 1 (22). С. 359-365.

338. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Высшее образование). URL: <http://biblionline.ru/bcode/451167> (дата обращения: 29.01.2023).

339. Оклендер, В. Окна в мир ребенка. М.: НФ «Класс», 1997. 336 с.

340. Олейник О.А., Миронова Т.И. Основные вопросы психологического онлайн-консультирования в разных странах на примере США, Европы, России // Международный научно-исследовательский журнал. 2021. № 10-2 (112). С. 74-77.

341. Олифинович Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. Психология семейных кризисов. СПб: Речь, 2006. 360 с.

342. Олышанская С.А., Торопова Д.А. Служба психологического консультирования в вузе как способ профилактики эмоционального выгорания у студентов // Проблемы современного педагогического образования. 2022. № 74-2. С. 267-271.

343. Оптинские старцы. Оптинские старцы: наставления, письма, дневники. М.: Лепта Книга, 2012. 816с.

344. Орел В.Е. Синдром психического «выгорания» личности. М.: Изд-во Ин-та психологии РАН, 2005. 330 с.

345. Осечкина Е.И. Анализ эффективности текстовой онлайн переписки в психологическом консультировании с клиентами (на примере сервиса 1-min.ru) // Интернаука. 2021. № 14-2 (190). С. 12-17.

346. Папышева Е.М. Влияние четвертой промышленной революции на развитие методологии психологической науки и методов психологического консультирования // Актуальные научные исследования в современном мире. 2021. № 1-7 (69). С. 130-134.

347. Пезешкиан Н. Торговец и попугай: восточные истории и психотерапия. М.: Ин-т позитивной психотерапии, 2006. - 160 с.

348. Петровская Л.А., Минигалиева М.Р. Изучение психологии и самопознание (самопонимание) личности // Личность и образование: психологическая поддержка развития / Под ред. Е.С. Гуртового, Б.Б.Коссова. Шуя: Изд-во «Весть» ШГПУ, 1999. С.84-93

349. Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъектности. Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. 512 с.

350. Петухова Ю.Н. Снижение проявления одиночества у людей в процессе психологического консультирования // Молодой ученый. 2020. № 25 (315). С. 357-358.

351. Плотникова Е.С. Арт-терапевтическая методика "город отношений" в консультировании студентов вуза, имеющих



---

психологические проблемы в межличностных отношениях // Прикладная психология и психоанализ. 2021. № 3. С. 10-15.

352. Подлиняев О.Л. Становление личности. Актуальные концепции. Иркутск: Изд-во ИГПУ, 2000. 128с.

353. Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка. СПб.: Речь, 2007. 296 с.

354. Протопопова М.А. Влияние психологического консультирования на удовлетворённость браком домохозяек // Современные проблемы лингвистики и методики преподавания русского языка в ВУЗе и школе. 2022. № 38. С. 973-976.

355. Прудникова А.Л. Опыт психологического консультирования семей с гиперактивными детьми // Социальное развитие современного российского общества: достижения, проблемы, перспективы. 2020. № 12. С. 112-116.

356. Прусова А.А. Работа с ценностными отношениями взрослых клиентов в разных моделях психологического консультирования // Вестник науки и образования. 2022. № 5-1 (125). С. 101-104.

357. Прусова А.А. Ценностные отношения взрослых в психологическом консультировании // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2022. Т. 27. № 3 (90). С. 307-315.

358. Пряхина М.В., Мальцева Т.В., Душкин А.С., Злоказов К.В. Психологическое консультирование. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2022. 204с.

359. Психологическое консультирование / Сост. И.Н. Петрова. Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2020. 200с.

360. Распопин Е.В. Консультативная переписка как вид психологического консультирования. Преимущества и недостатки консультативной переписки // Тенденции развития науки и образования. 2022. № 84-6. С. 91-93.

361. Раупова Ш.А. Особенности психологического консультирования в узбекской семье // Экономика и социум. 2022. № 4-3 (95). С. 292-294.

362. Ребенок должен жить в семье. Информационно-методический сборник / Закл. М.Р. Минигалиевой. 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. 120 с.

363. Ренева Е.А., Веселкова Е.А. Музыкакотерапия в психологическом консультировании // Современная школа России. Вопросы модернизации. 2021. № 2-1 (35). С. 65-66.

364. Решетников М.М. Психологическое консультирование. Случаи из практики. Практическое пособие. Москва: Юрайт, 2020. 240с.

365. Родермель Т.А., Сычева В.С. Психологическое консультирование методом транзактного анализа // Тенденции развития науки и образования. 2021. № 73-8. С. 32-37.

- 
366. Родермель Т.А., Цветкова М.А. Арт-терапевтические техники в психологическом консультировании // Тенденции развития науки и образования. 2022. № 86-8. С. 82-86.
367. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: ИГ «Прогресс», «Универс», 1994. 480с.
368. Родная Е.В. Изменение уровня телесности клиента в процессе индивидуального психологического консультирования // Студенческий вестник. 2020. № 46-1 (144). С. 62-64.
369. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика. Мытищи: Талант, 1990.
370. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. СПб.: Питер, 2003. 512с.
371. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2002. 720с.
372. Рудестам, К. Групповая психотерапия. - СПб.: Питер, 2006. - 84 с.
373. Савина Е.А., Филиппова Г.Г., Мещерякова С.Ю., Эйдемиллер Э.Г. Родители и дети. Психология взаимоотношений. Москва Когито-Центр, 2003.230с.
374. Савостьянов Ю.Б., Мазур Г.И. Психологическое консультирование родителей по проблемам детского непослухания: возможные причины и стратегии работы // Современные проблемы лингвистики и методики преподавания русского языка в ВУЗе и школе. 2022. № 33. С. 914-918.
375. Сакович, Н.А. Технологии игры в песок. Игры на мосту. СПб.: Речь, 2008. 176 с.
376. Салехов С.А., Корабельникова И.А., Салехова Ю.С., Яблочкина Е.С. Психофизиологические особенности диагностики эндогенной интоксикации после психологического консультирования // Вестник психофизиологии. 2021. № 3. С. 157-161.
377. Сапоровская М.В. Детско-родительские отношения и совладающее (копинг) поведение родителей как факторы школьной адаптации первоклассников. Дисс.канд. психол. наук. Кострома: КГУ, 2002 177с.
378. Сапьяник Е.Н., Черепанов А.С., Митасова Е.В., Некрасова Е.А., Лаврова Е.В., Иншакова Т.В. Психологическое консультирование и психологическая коррекция. Москва: Юрайт, 2021.271с.
379. Сатир В. Как строить себя и свою семью. М.: Педагогика-Пресс, 1992. 122с.
380. Седова А.С. Понятие психологического консультирования // Современные научные исследования и инновации. 2020. № 1 (105). С. 53.
381. Селезнева Е.П. Особенности психологического консультирования онлайн // StudNet. 2020. Т. 3. № 9. С. 450-454.
382. Селигман М., Дарлинг Р. Обычные семьи, особые дети. М.: Тенериф, 2007. 368с.

---

383. Семин Р.П. Психологическое консультирование как средство повышения адаптации студентов – первокурсников // Студенческий вестник. 2021. № 24-1 (169). С. 64-66.

384. Семья: стресс, копинг, адаптация: Проблемы психологии совладающего поведения в семейном контексте / Отв. ред. Т.Л.Крюкова, В.Д. Сапоровская. Кострома: Изд -во КГУ им. Н.А.Некрасова, 2003. 480с.

385. Серебринская М.И. Интегративный подход в сказкотерапии в работе с детьми с ОВЗ и их родителями // Форсайт образования: ценности, модели и технологии дидактической коммуникации XXI века / Под ред. М.Р. Арпентьевой // Актуальные проблемы практической психологии. Торонто:Альтасфера, 2018. С. 632-658.

386. Сидоренко Е.В. Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру СПб: «Речь», 2000. 320с.

387. Сказкотерапия: грани и технологии. Коллективная монография / Под ред. М.Р. Арпентьевой, И.В. Вачкова, А.В.Головашкиной. Канада, Торонто: Издательско-литературное агентство Альтасфера, 2019. 684 с. (Сер. Актуальные проблемы практической психологии. Выпуск 14)

388. Скиннер Р., Клииз Д. Семья и как в ней уцелеть. М.: Независимая фирма «Класс», 1995. 272 с.

389. Слободчиков И.М. Постановочные" проблемы психологического консультирования контингента осужденных // Актуальные аспекты социально- и психолого-педагогических проблем детства и сопровождения участников образовательного процесса. Москва: РАО, 2020. С. 177-184.

390. Смарышева В.А. Кризисное психологическое консультирование. Санкт-Петербург: Восточно-европейский институт психоанализа, 2020. 184с.

391. Смолова Л.В. Психологическое консультирование. Учебное пособие. Москва: Юрайт, 2020. 210с.

392. Сокольникова Э.И. Семья как царство любви и добра. М.: Педагогика, 1996. 210с.

393. Солдатова В.И., Яницкий М.С., Серый А.В., Фомин А.Г. Текст как средство дистанционного психологического консультирования: язык и смысловое содержание тематических блогов // Вестник Кемеровского государственного университета. 2021. Т. 23. № 3 (87). С. 729-739.

394. Солдатова О.Д., Кузьмина А.Б., Максимова Е.Ю., Фролова И.Д. Психологическое консультирование в системе специальной психологической помощи. Пятигорск: ООО «Рекламно-информационное агентство на КМВ», 2020.192с.

395. Сонди Л. Судьбоанализ. Москва: Изд-во Три квадрата, 2007. 480с.

396. СоханьЛ. В., Кириллова М. В. Жизненная программа личности как способ сознательной организации ее жизнедеятельности // Стиль жизни личности. Теоретические и методологические проблемы.-Киев, 1982. С.223-255.

- 
397. Социально-психологическое консультирование / Составители: Алиева М.Б., Даудова Д.М., Алитинова С.А., Муталимова А.М., Мугадова С.Т., Шихамирова Б.А., Явбатырова Б.Г.. Москва-Берлин: Директ-Медиа, 2021. 92с.
398. Степанов С.С. Мифы и тупики поп-психологии. М.: ЭКСМО, 2012. 280с.
399. Степанько А.Н. Психологическое консультирование // Тенденции развития науки и образования. 2022. № 91-2. С. 126-128.
400. Степанько А.Н., Гуляченко И.В., Кумалатов Р.Ш., Ермаков В.В. Стадии психологического консультирования // Modern Science. 2022. № 1-1. С. 350-353.
401. Сусанина, И.В. Введение в арт-терапию. - М.: Когито-центр, 2007. - 95 с.
402. Сухов А.Н., Деркач А.А. Социальная психология. М. ИЦ «Академия», 2001. 600с.
403. Сучкова Е.Л. Психологическое консультирование по семейным вопросам в практике уголовно-исполнительной системы. Вологда: Вологодский институт права и экономики ФСИН, 2021.65 с.
404. Сысенко В.А. Супружеские конфликты. М.: Наука, 2010.-80с.
405. Теория семейных систем М. Боуэна: основные понятия, методы и клиническая практика / Под ред. К. Бейкер, А. Я. Варги. Москва: Изд-во Когито-Центр, 2015. -508с.
406. Терентьев А.А., Арпентьева М.Р. Этнические сказки: культура и человек // Актуальные проблемы современной науки: взгляд молодых ученых. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Грозный: Чеченский государственный педагогический университет, 2017. С. 376-387.
407. Тимофеева Д.Ю. Теоретический анализ техник психологического консультирования как инструмента разрешения конфликтов // Аллея науки. 2020. Т. 2. № 12 (51). С. 878-882.
408. Титаренко В. Я. Семья и формирование личности. М.: Мысль, 1987. 351 с.
409. Тишкова А.С. Практика применения фототерапии в психологическом консультировании и психотерапии: теоретический экскурс // СМАЛЬТА. 2022. № 1. С. 5-14.
410. Ткач, Р.М. Сказкотерапия детских проблем. - СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008. - 118 с.
411. Ткаченко И.В., Евдокимова Е.В. Основы психологии семьи и семейного консультирования (с практикумом) [Электронный ресурс]: учебное пособие. Электрон. текстовые данные. Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2017. 182 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/58898.html>
412. Ткаченко И.В. Личностно-развивающий ресурс семьи: онтология и феноменология: Дис. докт. психол. наук.. Сочи, 2009. 414с.
413. Токарь О.В., Шпаковская Е.Ю., Арпентьева М.Р., Баженова Н.Г., Степанова О.П. Синестезия в педагогике и психолого-педагогическом

---

консультировании // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. 2019. № 4 (25). С. 118-122.

414. Тюмасева З.И., Валеева Г.В. Технология консультативной деятельности по вопросам субъективной составляющей здоровья обучающихся // Вестник ВЭГУ, 2018. № 5 (97). С. 128–135.

415. Тюмасева, З.И., Орехова, И.Л., Валеева Г.В., Гладкая Е.С. Проектирование безопасного и здоровьесберегающего пространства «вуз-школа» как условия профессионального становления студентов: коллективная монография / Под науч. ред. проф. З.И. Тюмасевой. Челябинск: Изд. Челяб. гос. пед. ун-та, 2015.

416. Уиллер Г. Гештальт-терапия постмодернизма: За пределами индивидуализма. М., Смысл, ЧеРо, 2005. 489с.

417. Уласевич, Т.В. «Мел судьбы» или Работа с метафорой жизни. Ч. 2. Работа с метафорой жизни. - URL: <https://www.b17.ru/article/11179/> (дата обращения: 14.01.2023).

418. Фаерман М.И. Медитация как инструмент психологического консультирования в аспекте экзистенциального, метасистемного, интегративного подходов в психологии // Ярославский психологический вестник. 2020. № 3 (48). С. 123-128.

419. Филонова Т.Ю., Крикуненко Л.Ю. Практика психологического консультирования: как эффективно консультировать ЛГБТ-клиентов и ЛГБТ-семьи // Вестник Воронежского института экономики и социального управления. 2022. № 2. С. 47-53.

420. Фрейд З. Толкование сновидений. Сб. произведений. М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. 608с.

421. Фрейд А. Введение в детский психоанализ; Норма и патология детского развития; «Я» и механизмы защиты. Сборник. Минск: «Попурри», 2010. 484с.

422. Фримен Д. Техники семейной психотерапии. СПб.: Питер, 2001. 384с.

423. Фролов Ю.И. Анализ жизнетворческого акта в условиях психологического консультирования // Психология развития: полвека пути. к 50-лет. кафедры возрастной психологии факультета психологии МГУ имени М. В. Ломоносова. Пенза: Пензенский государственный университет, 2021. С. 413-424.

424. Фролова С.В. Позитивное психологическое консультирование: теоретические начала и методологические основания // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2021. Т. 21. № 4. С. 427-439.

425. Фромм Э. Искусство любить. -Москва: Изд-во АСТ Транзкнига, 2014.-221 с. URL: <https://www.labirint.ru> (дата обращения: 14.01.2023).

426. Халфина Р.Р., Фаттахова Г.Р. Особенности оказания психологической помощи при телефонном консультировании // Вестник психофизиологии. 2020. № 2. С. 45-49.

427. Харчев А.Г. Брак и семья в СССР. М.: Союз, 1979. 112с.

- 
428. Хеллингер Б. Порядки Любви. М.: Изд-во Института психотерапии, 2007. 348 с.
429. Хеллингер Б. Порядки любви: разрешение семейно-системных конфликтов и противоречий. - Москва: Изд-во Института Психотерапии, 2003. 400 с.
430. Хеллингер Б., тен Хофель Б. Долгий путь. М.: Институт консультирования и системных решений, 2009. 260с.
431. Холлис, Д. Под тенью Сатурна. Москва: Когито-Центр, 2009. 192 с.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://lib.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56545> (дата обращения: 14.01.2023).
432. Хорошева Е.В. Структурно-функциональные особенности семьи, находящейся в трудной жизненной ситуации. Дисс.... кандидата психол. наук. М.: Моск. гор. психол. пед. ун-т, 2012. 238 с.
433. Хохрина И.С. Возрастно-психологическое интернет-консультирование родителей 5-7-летних детей // Молодой ученый. 2022. № 24 (419). С. 562-565
434. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е. Групповое психологическое консультирование. Учебное пособие. Москва: Юрайт, 2020. 260с.
435. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е. Психологическое консультирование и психологическая коррекция. Учебник и практикум. Москва: Юрайт, 2020. 423 с.
436. Цубер Й., Вейс Й. Трудности, возникающие у семей с неполноценными детьми // Клиническая психология / Под ред. М. Пере, У. Баумана. СПб.: Питер, 2002. С.620-621.
437. Черехович М.М. Психотерапия и психологическое консультирование осужденных как формы психологической помощи // Образование и наука в России и за рубежом. 2020. № 9 (73). С. 40-44.
438. Черников А. В. Интегративная модель системной семейной психотерапевтической диагностики // Тематическое приложение к журналу «Семейная психология и семейная терапия». М.: МГУ, 1997. 210с.
439. Чернявская В.С., Беликова К.А. Факторы результативности психологического консультирования: смысловая реконструкция // Территория новых возможностей. Вестник Владивостокского государственного университета экономики и сервиса. 2022. Т. 14. № 1. С. 144-151.
440. Чернявская В.С., Шарипова О.В. Экзистенциально-психологические предпосылки группового консультирования юношей по проблеме выбора близких межличностных отношений. Владивосток: Морской государственный университет имени адмирала Г.И. Невельского (, 2021.103с.
441. Черняева С.А. Психотерапевтические сказки и игры. СПб.: Речь, 2002. 168 с.
442. Чех Е.В. Я сегодня злюсь. Расскажи мне сказку. СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. 144 с.

- 
443. Чубова И.И. Возможности и ограничения психологического онлайн-консультирования детей с ограниченными возможностями здоровья // Вестник Луганского государственного университета имени Вл. Даля. 2021. № 7 (49). С. 244-247.
444. Чубова И.И. Особенности психологического консультирования семей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья, с применением кататимно-имагинативного метода // Человек. Наука. Социум. 2021. № 2 (6). С. 236-248.
445. Чудновский В.Э. Смысл жизни: проблема относительной эмансипированности от «внешнего» и «внутреннего» // Психол. журн. 1995. Т.16. С. 15-26.
446. Чусовитин А.В., Родермель Т.А. Психологическое консультирование сотрудников пенитенциарной системы, испытывающих виктимность // Znanstvena Misel. 2020. № 42-3 (42). С. 52-56.
447. Шаад И.Н. Психологические характеристики подросткового возраста как основа для консультирования в диаде "подросток - родитель" // Просвещение и познание. 2022. № 2 (9). С. 68-74.
448. Шарапов А.О., Матвеев О.В. Современные технологии психологического консультирования и психотерапии. Москва: Юрайт, 2020. 178 с.
449. Шарапов А.О., Матвеев О.В. Технологии психологического консультирования. Москва, Юрайт, 2020. 200с.
450. Швейцер А. Жизнь и мысли / Сост., послесл., примеч. А. Л. Чернявского. М.: Республика, 1996. 528 с.
451. Шельшакова Н.Н. Метафоры в процессе психологического консультирования // Образование и право. 2021. № 9. С. 435-439.
452. Шельшакова Н.Н. Особенности проведения психологического консультирования // Образование и право. 2021. № 9. С. 218-224.
453. ШихиГ. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста. СПб.: ООО «Каскад», 2005. 436 с.
454. Шкуратова И.П., Анненкова Е.А. Личностные ресурсы как фактор совладания с кризисными ситуациями // Психология кризиса и кризисных состояний. Междисциплинарный ежегодник. 2007. Вып.4–С.17-23.
455. Шнейдер, Л. Б. Семейная психология. Антология. Москва: Академический Проект, Трикта, 2010. 720 с..
456. Шульга Т.И. Работа с неблагополучной семьей. М.: Дрофа, 2005. 224с.
457. Щукина М.А., Гаранжа А.В. Чат-консультирование в кризисной психологической службе для подростков // Вестник Вятского государственного университета. 2021. № 1 (139). С. 115-124.
458. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. СПб.: Питер, 2008. 672 с.
459. Эйдемиллер Э.Г. "Блеск" и "нищета" семейной психотерапии // Неврологический вестник. 2011. Т. 43. № 1. С. 76-86.

- 
460. Эйдемиллер Э.Г. Клиническая психология и психотерапия семьи и детства: традиции и современность // Психическое здоровье. 2015. Т. 13. № 2 (105). С. 45-50.
461. Эйдемиллер Э.Г. Константность и динамические изменения личности: перспективы исследования // Обзорение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева. 1994. № 3. С. 67.
462. Эйдемиллер Э.Г. Новое лицо психотерапии: самостоятельная, междисциплинарная специальность // Московский психотерапевтический журнал. 2000. № 3 (26). С. 178-181.
463. Эйдемиллер Э.Г. Проблемы интеграции в современной психотерапии: за и против // Российский психотерапевтический журнал. 2012. № 1-2. С. 20-24.
464. Эйдемиллер Э.Г. Психотерапия в современном культурном контексте России // Социальная и клиническая психиатрия. 2002. Т. 12. № 4. С. 57-60.
465. Эйдемиллер Э.Г. Психотерапия как интегративная духовная практика, основанная на естественно-научной и гуманитарной парадигмах // Психотерапия. 2009. № 10. С. 19-34.2
466. Эйдемиллер Э.Г. Семейная психотерапия: состояние, перспективы и тупики развития // Семейная психология и семейная терапия. 2007. № 4. С. 110-125.
467. Эйдемиллер Э.Г. Современная нарративная психотерапия // Психическое здоровье. 2008. Т. 6. № 5 (24). С. 62-67.
468. Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия: учебное пособие. СПб.: Речь, 2003.-336с.
469. Эйдемиллер Э.Г., Медведев С.Э. Синергетический подход в изучении взаимодействия помогающих специалистов в психиатрии // Ученые записки СПбГМУ им. акад. И.П. Павлова. 2011. Т. 18. № 4. С. 14-15.
470. Эйдемиллер Э.Г., Никольская И.М. Семейная психотерапия и клиническая психология семьи // Российский семейный врач. 2005. Т. 9. № 2. С. 16-21.
471. Эйдемиллер Э.Г., Сидоров А.В. Семейно-психологические аспекты проблемы ожирения // Практическая медицина. 2012. № 2 (57). С. 122-124.
472. Эриксон М., Хейли Дж. Стратегии семейной терапии. М.: Институт Гуманитарных Исследований, 2001. 448с.
473. Ягнюк К.В. Концепция запроса на психологическую помощь в отечественном психологическом консультировании // Терапевтическая встреча и ключевые навыки в психотерапии // Ягнюк К.В. Избранные работы. Сер. "Современная психотерапия" Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Когито-Центр", 2021. С. 116-165.
474. Якиманская И.С., Молокостова А.М. Прикладная социальная психология в психологическом консультировании. Учебное пособие / Москва: Издательство "Знание-М", 2021. 168 с.



---

475. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. -Москва: Изд-во Класс, 2019.-576 с.

476. Янг-Айзендрат, П. Ведьмы и герои: феминистский подход к юнгианской психотерапии семейных пар: монография. Москва: Когито-Центр, 2005. - 268 с. URL: <https://znanium.com/catalog/product/1067064> (дата обращения: 10.04.2022)

477. Янутец Ю.В., Гордиенко Е.В. Изучение психологического консультирования подростков // Студенческий вестник. 2020. № 47-2 (145). С. 59-60. Arpentieva M.R. Peculiarities of clinical-psychological counseling // Bioethics. 2017. № 1 (19). С. 31-39.

478. Arpentieva M.R. The debriefing as psycho-technology assistance to victims of war, terrorism and disasters: bioethical aspects // Bioethics. 2018. № 1 (21). С. 36-43.

479. Arpentieva M.R. The problem of mutual understanding in a multicultural counseling // concise Compilation of Articles from Representative Power - 21st Century: Legislation, Commentary, problems. 2014. № 5-8. С. 15a.

480. Beavers R., Hampson R Successful families: assessment and intervention. New York: Norton, 1990. 327 p.

481. Bodenmann G. Stress, kritische Lebensereignisse und Partnerschaft: Universität Fribourg. 2002. 240 s.

482. Boss P. Family Stress Management. Newbury Park, CA: Sage Publications. 1999. 280p.

483. Chavis G. Poetry and Story Therapy: The Healing Power of Creative Expression (Writing for Therapy or Personal Development). New York: Jessica Kingsley Publishers, 2011. 340 p.

484. Chavis G., Weisberger L. The Healing Fountain: Poetry Therapy for Life's Journey. New York: North Star Press of St. Cloud, 2003. 307 p.

485. Collins K. S., Furman R., Langer C. L. Poetry therapy as a tool of cognitively based practice // The Arts in Psychotherapy. 2006. Vol. 33(3). P. 180-187.

486. Cruz R. F. Introduction to special issue: The international scope of arts therapies // Arts in Psychotherapy. 2005. Vol. 32(3). P. 167- 169.

487. Eidemiller E.G. Stages and mechanisms of pathogenic family heredity in neuroses: a paradigm of ontogenically oriented family therapy // International Journal of Mental Health. 1997. T. 26. № 2. С. 37-41.

488. Eidemiller E.G., Yustitsky V.V. Family psychotherapy: the basic principles and practical experience // International Journal of Family Psychiatry. 1989. T. 10. № 3-4. С. 325-337.

489. Endler N.S., Parker J.D.A. Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual. Toronto: Multi-Health System. 1990. 330p.

490. Folkman S., Lazarus R.S. Manual for Ways of Coping Questionnaire. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press, 1988. 380p.

491. Lee H.J. Relationship of Hardiness and current life events to perceived health in rural adults // Research in Nursing and Health. 1991. Oct, V. 14. №5. P. 351-359.

- 
492. McCubbin H. I. Families under Stress: what makes them Resilient. Wisconsin Madison, University of Wisconsin Madison, 1997.
493. Mitchell D. Guidance needs and counseling of parents of persons with intellectual handicaps // Mental retardation in New Zealand. 1985. P. 136-156.
494. Moos R.H. Coping with life crises: An integrated approach. N.Y., Plenum, 1986. 220 p.
495. Moreno Z. T. A Survey of Psychodramatic Techniques // Psychodrama: Theory and Therapy / Greenberg I. (ed.). London: Souvenir Press, 1974. P. 85-100.
496. Moss R.H., Schaefer J.A. Life transitions and crises // Coping with life crises. An integrative approach. New York: Plenum Press. 1986. P.3-28.
497. Rogers C. On becoming a person. - Boston: Houghton Mifflin Company, 1961. 420p.
498. Scheier M.F., Carver C.S. Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized expectancies // Health Psychology. 1985. №4. P. 219-247.
499. Turnbull A.P., Turnbull, H.R. Families, professionals, and exceptionality. Columbus, OH: Merrill, 1990. 360p.
500. Vujicic N. Life without limits: inspiration for a ridiculously good life. - Random House, Crown Publishing Group, 2010. 288p.

---

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 9781445759289  
Category - Social Science  
Copyright : All Rights Reserved - Standard Copyright License  
Contributors By Mariyam Arpenteva (editor) , Galina Valeeva (author)  
Specifications: Pages – 491. 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 9781445759289  
Категория : Социальные науки  
Все права защищены. Стандартная лицензия на авторские права.  
Редактор: Мариям Арпентьева, Автор: Валеева Галина  
Технические характеристики:  
Страниц 491. Цвет печати: черно-белый  
Размеры: US Trade (6 x 9 дюймов / 152 x 229 мм)  
Тираж 500 экз.