

Тема 10. Практика семейного консультирования

План

1. Современные подходы к семейному консультированию.
2. Практические основы консультативного процесса в работе с семьей.
3. Психодиагностическая работа с семьей.
4. Работа с супружеской парой.
5. Консультирование по поводу сложностей взаимоотношений с детьми.

Психологическое консультирование семьи должно быть направлено на восстановление или преобразование связей членов семьи друг с другом и миром, на развитие умения понимать друг друга и формировать полноценное семейное «Мы», гибко регулируя отношения как внутри семьи, так и с различными социальными группами.

При работе с каждой семьей цели и задачи уникальны, но если говорить об общей задаче консультирования семьи – то это вовсе не «обеспечение психологического комфорта» и «избавление от страданий»; главное в кризисной ситуации – помочь принять жизнь во всех ее проявлениях, пройти через жизненные трудности и, переосмыслив свои отношения с собой, другими, миром в целом, принять ответственность за свою жизнь и жизнь своих близких и продуктивно преобразовать жизненную ситуацию.

Консультант осуществляет необходимую поддержку. Семья сама и только сама может пережить события, обстоятельства и изменения своей жизни, породившие семейное неблагополучие. Консультант может лишь создать условия для изменений и стимулировать этот процесс: организовывать, направлять, обеспечивать благоприятные для него условия, стремясь к тому, чтобы он вел к совершенствованию семьи.

Современные подходы к семейному консультированию.

Существует множество концепций семейного консультирования: от модификаций фрейдовской психоаналитической модели до позитивной семейной терапии Н. Пезешкиана. Однако в последнее время практики отдают предпочтение интегративным подходам, таким как системный и структурный.

Основоположники системного подхода (М. Боуэн, С. Минухин, В. Сатир, К. Витакер и др.) рассматривают семью не просто как объединение индивидуальностей, связанных узами родства, а как целостную систему, где никто не страдает в одиночку: семейные конфликты и кризисы оказывают деструктивное влияние на всех. Поскольку семья – это система, то не так

важно, какой из ее элементов изменяется. На практике изменения в поведении любого из членов семьи влияют на нее и другие входящие в нее подсистемы одновременно испытывают воздействие с их стороны. Роль консультанта в этой системе семейного консультирования приближается к позиции тренера: он обучает членов семьи осмысливать имеющиеся у них способы взаимодействия в семье и осваивать более продуктивные. При этом психологу предписывается не подходить к семье с готовыми рекомендациями, а вести совместный поиск.

В структурной семейной терапии семья предстает как дифференцированное целое, подсистемы которого – отдельные члены семьи или несколько ее членов. Каждая подсистема (родительская, супружеская, детская) имеет специфические функции и предъявляет к своим членам определенные требования. При этом для каждой подсистемы необходима определенная степень свободы и автономии. Поэтому важное значение приобретает проблема границ между семейными подсистемами. В этой концепции выделяется семь категорий действий психолога по переструктурированию семьи: актуализация семейных моделей взаимодействия; установление или разметка границ; эскалация стресса; поручение заданий; использование симптомов; стимуляция определенного настроения; поддержка, обучение или руководство.

Типология работы психолога с семьей в зависимости от избранного специалистом подхода к целям работы и понимания собственных функций предполагает следующие виды: «ведущие», «реагирующие» и «чистильщики систем».

«Ведущие» терапевты авторитарны. Стремясь создать здоровые отношения в семье, они исходят из позиции «супер-родителя», который лучше членов семьи знает, что для ее членов хорошо или плохо и активно действует. Это полностью избавляет клиентов от самостоятельных усилий, снимает с них ответственность. Справедливости ради следует отметить, что для человека или семьи, обратившихся за помощью в период глубокого кризиса, такое отношение на начальном этапе консультативного процесса является возможным, так как люди, только что пережившие жизненную катастрофу, нередко находятся в состоянии возрастной регрессии, когда возвращаются формы реагирования, свойственные испуганному беспомощному ребенку. В случае работы с такими клиентами консультант сознательно принимает «родительскую позицию» и избирает стратегию дородительства, постепенно «доразвивая и довоспитывая», помогая поверить в свои силы, обрести точку опоры в себе, научиться продуктивно взаимодействовать сначала с самим собой, а затем и с окружающими.

«Реагирующие» семейные психотерапевты для того чтобы добиться позитивных изменений в семье, стараются мобилизовать внутренний потенциал развития. Они «включаются» в обстановку и атмосферу семьи. Реагирующие психотерапевты теоретически ориентируются на психоанализ. Психоаналитический подход предполагает, что в своей деятельности консультант выполняет две функции (идентификацию с клиентом, и обособление, отстранение от него). В процессе взаимодействия с клиентом он попеременно то идентифицируется с ним, глубоко проникает в его проблемы, то отстраняется от клиента и его ситуации с целью объективного суждения.

«Чистильщики систем» прежде всего стремятся навести порядок в правилах, по которым живет семья. Консультант старается противодействовать неправильному поведению, заставить отказаться от незрелых и патологических форм поведения. Этот метод характерен для стратегической семейной терапии и системной семейной терапии.

Консультирование супругов по межличностным проблемам.

Семья обращается в психологическую консультацию в трудные периоды. Типичные проблемы, с которыми супруги чаще всего обращаются в консультацию:

- различного рода конфликты и взаимное недовольство, связанные с распределением супружеских ролей и обязанностей;
- конфликты, проблемы, недовольство супругов из-за различий во взглядах на семейную жизнь и межличностные отношения;
- сексуальные проблемы, недовольство одного супруга другим в этой сфере и их взаимное неумение наладить нормальные сексуальные отношения;
- сложности и конфликты во взаимоотношениях супружеской пары с родителями одного или обоих супругов;
- болезнь (психическая или физическая) одного из супругов, проблемы и трудности, вызванные необходимостью адаптации семьи к заболеванию, негативным отношением к себе и окружающим самого больного или членов семьи;
- проблемы власти и влияния в супружеских взаимоотношениях;
- отсутствие тепла в отношениях, дефицит близости, доверительности, проблемы общения.

При всем внешнем различии эти проблемы схожи: трудности возникают в сфере отношений с другим человеком. Однако эти проблемы – лишь маркер неблагополучия во внутреннем мире человека (это могут быть искаженные представления о мужчине и женщине, их обязанностях и желаемом поведении, расхождение между желаемым и реальным отношением, негативное

отношение к себе и партнеру, саморазрушающие чувства вины, обиды, страха, гнева и др.).

Основная стратегия консультирования при нарушении супружеских отношений опирается на исследование специфики субъективного образа мира человека и реконструкцию тех или иных его фрагментов. Образ мира - индивидуальный миф человека о себе, других людях, мире и своей судьбе. Это целостное образование самосознания, картина, которая существует на когнитивном и образно-эмоциональном уровне и регулирует жизненные отношения, поведение, бытие человека в мире. В качестве центрального компонента образа мира выступает «образ Я» – система представлений и отношений человека к себе. В качестве других структурных звеньев образа мира выступают образ другого человека (близкого и дальнего; мужчины и женщины), образ мира в целом, который на глубинном уровне проявляется в чувстве онтологической уверенности или неуверенности человека в мире. Этот миф изменяется с духовным и психическим развитием личности и служит внутренней основой для регуляции поведения и осуществления жизненных выборов. Именно реконструкция субъективного образа мира личности становится основной стратегией консультирования.

Такой подход предполагает оказание помощи на всех этапах формирования новой системы отношений семьи и каждого из ее членов к себе, другим, миру. Консультант сопровождает семью в ее нелегком пути от неблагополучия к благополучию. Он помогает одному или обоим супругам осознать не только внешние, но и внутренние причины нарушения отношений; осознать свой образ мира или те его фрагменты, которые связаны с нарушением взаимодействия; обеспечивает психологическую поддержку; содействует самопознанию и познанию другого человека; развивает эмпатию и рефлексивные способности. В результате такой работы клиент получает возможность пройти по обеим сторонам улицы взаимодействия, увидеть и понять не только свои переживания, но и переживания другого человека, начинает лучше понимать мотивы, чувства, конфликты. Все это дает возможность реконструировать свой образ мира и освоить новые, более продуктивные модели взаимодействия и поведения.

Способы организации процесса семейного консультирования.

Семейное консультирование – это не обязательно работа со всеми членами семьи одновременно. На различных этапах процесса в разных пропорциях могут сочетаться различные способы организации процесса семейного консультирования: общение со всей семьей, индивидуальное консультирование одного из ее членов, работа с супружеской парой, работа с

нуклеарной семьей, т.е. с семьей в узком смысле этого слова (отец–мать–дети), работа с расширенной семьей, работа с экосистемой или социальной сетью.

Индивидуальная работа с одним из членов супружеской пары. В этом случае развиваются классические отношения «консультант–клиент», однако и здесь незримо присутствует контекст семейных отношений. Если при индивидуальном консультировании звучат жалобы на непонимание домочадцев, то нужно мягко подвести клиента к мысли о том, что бессмысленно ставить себе цель «изменить жену или детей и их отношения ко мне». Однако возможно измениться самому, продумать свое поведение и свою роль в семье, и тогда, скорее всего, близкие люди будут относиться по-другому. Для этого вполне возможно использовать прием терапевтических притч. Индивидуальная консультация вполне уместна, когда кому-либо из членов семьи сложно рассказать о проблеме открыто, и человек предпочитает индивидуальную беседу, где легче поделиться наболевшим, тем, что он долго и мучительно скрывал от домочадцев.

Есть случаи, когда успешное индивидуальное консультирование одного из членов супружеской пары вызывает сопротивление другого. Если консультируется один человек, а другой не хочет никаких изменений в семейных отношениях, то возникает опасность разбалансировки эмоциональной динамики семейной системы. Домашние начинают испытывать тревогу и могут попытаться вернуть человека к прежним ролевым стереотипам, к саморазрушительному поведению.

Работа с супружеской парой.

В этом случае муж и жена приходят на консультацию вместе, их поведение делает наглядными привычные модели взаимодействия друг с другом. Консультант может непосредственно подвести их к осознанию конфликтных, непродуктивных форм взаимодействия. В ходе работы с парой можно рассмотреть сложную жизненную ситуацию с разных точек зрения, помочь супругам обрести новый взгляд на жизненные трудности и свою роль в их преодолении, а затем найти новые, более продуктивные способы взаимодействия и решения трудных вопросов. Однако все не так просто: на первом этапе работы супружеская пара может доставить консультанту немало беспокойств и поставить под угрозу саму возможность консультирования.

Трудности работы с супружеской парой. Вести прием, в котором участвуют двое, гораздо труднее, чем консультировать одного. Для того чтобы настроить супругов на совместную работу, организовать и направить конструктивный диалог, от консультанта требуются особые навыки и умения. Конструктивный диалог считается наиболее эффективным методом работы с супружеской парой или семьей в целом, особенно на начальных стадиях

консультирования. Организация такого диалога включает три этапа: подготовительный, переговоры и принятие компромиссных решений.

Задача подготовительного этапа – найти точки соприкосновения и переформулировать цели супругов. Как правило, у конфликтующих сторон эти цели не совпадают: ведь они «смотрят в разные стороны». Успешно проведенное переформулирование целей заключается в перенесении акцентов с формальных требований супругов друг другу, потока жалоб и обид на понимание истинной причины конфликта. На этом этапе психолог направляет усилия на то, чтобы превратить пару в активных, ответственных участников процесса: он устанавливает доверительные отношения, объясняет принципы партнерского общения и т. п.

После этого можно переходить ко второму этапу – переговорам. Конфликтующие стороны начинают встречаться в роли полноправных партнеров, а психолог руководит этими встречами, выполняя роль посредника, фасилитатора партнерских отношений. В результате постепенного обмена мнениями, чувствами и пожеланиями, участия в ролевых играх и специально смоделированных ситуациях взаимодействия супруги переходят уже к третьему этапу – принятию компромиссного решения.

Особенно сложно складывается ситуация на начальных этапах консультирования. Супруги могут перебивать друг друга, вступать в переговоры и препираться, стремясь доспорить, что-то объяснить или доказать друг другу. Порой может возникнуть и вовсе парадоксальная ситуация: в какой-то момент конфликтующие супруги могут внезапно объединиться и совместно выступить против консультанта. Возможна и обратная реакция: присутствие партнера приводит к тому, что муж или жена становятся неразговорчивыми, каждый из них ожидает, что другой начнет беседу и скажет что-то важное.

Основные требования к работе с супружеской парой.

Консультирование супружеской пары должно соответствовать принципу гуманного отношения к каждому члену семьи, к семье в целом и веры в ее силы; не переделка, а квалифицированная помощь и поддержка естественного развития.

- Консультанту следует уважать автономность семейной диады, ее права на свободный выбор своего пути развития (если, конечно, ее образ жизни не угрожает жизни и здоровью ребенка). Консультирование эффективно тогда, когда оно способствует поддержанию, сохранению и позитивному развитию семьи как целостности.
- Консультант осуществляет индивидуальный подход к семье и каждому из ее членов, опираясь при этом на ресурсы развития, которые реально есть у семьи.

Консультирование должно осуществляться в логике позитивных возможностей развития семьи, а не искусственно навязывать супругам цели и задачи извне.

- Осуществляя консультирование семейной пары, психолог должен соблюдать принцип реалистичности: не пытаться «переделать семью или кого-либо из ее членов», «обеспечить жизненное благополучие, трудоустройство». Он может лишь поддержать, помочь преодолеть типичное для кризиса отчуждение от себя и мира, создать условия для выявления внутренних ресурсов, чтобы «стать автором и творцом своей жизни», обрести большую гибкость в отношениях между членами семьи и в отношениях семьи с миром.
- Умение слушать и слышать каждую из сторон помогает наладить контакт, а значит, дает шанс на успешное консультирование.

Работа с нуклеарной семьей. Преимущества этого процесса заключаются в том, что семья приходит на консультацию в полном составе и здесь во время непродолжительной терапевтической встречи будет в привычных для себя формах продолжать ту жизнь, которой живет дома, и для семейного диагноза не потребуются специальных средств. Работа с нуклеарной семьей особенно уместна тогда, когда в семье наблюдается симптом психологического неблагополучия ребенка. Под углом зрения системной семейной психотерапии нарушения в поведении ребенка воспринимаются как ключ к «общесемейной боли», как своего рода сообщение о кризисных процессах, которыми страдает вся семья.

Работа с расширенной семьей, в которую входят не только мать, отец и дети, но и другие близкие люди (бабушки, дедушки, дяди, тети и другие члены семьи, оказывающие влияние на ее жизнь и систему отношений).

Работа с экосистемой. В процессе консультирования учитываются, включаются в качестве промежуточных переменных внешние контакты и социальные институты.

Работающий с семьей консультант должен быть предельно внимательным. Ему необходимо учитывать, что общесемейная дисфункция, как правило, закамуфлирована и скрыта в глубоких тайниках семейной жизни: зачастую супруги говорят, думают, рассуждают и даже веруют на одном уровне, а взаимодействуют, чувствуют, переживают – на другом, что образует как бы скрытую инфраструктуру их жизни. Каждый шаг психолога по этой terra incognita может наталкиваться на сопротивление членов семьи.

Какой бы вариант взаимодействия не избрал психолог для консультирования, важно, чтобы он опирался на позитивные ресурсы членов семьи, стремился поддержать и развить лучшие чувства и способности всех ее членов семьи.

Консультирование по поводу сложностей взаимоотношений с детьми.

Не реже, чем с просьбой о помощи в восстановлении семейных отношений, супруги обращаются в консультацию с жалобами на сложности отношений с детьми самых различных возрастов – от дошкольников до студентов и старше. Причем это дети, у которых, как правило, отсутствуют какие-либо отклонения, но есть самая большая проблема – отношения с собственными родителями, непонимание, доходящее до отчуждения. Наиболее типичны жалобы на постоянные конфликты с ребенком, на непослушание и упрямство детей; невнимательность; неорганизованность поведения; лживость, упрямство, необщительность, неуважение к родителям, грубость и т.д.

Что делать психологу-консультанту на этапе работы с жалобой и запросом?

- Наполнить жалобу-запрос конкретным содержанием (какие именно поведенческие ситуации стали основой обращения).
- Обеспечить «стереоскопичность» взгляда на ситуацию (и взгляд на нее родителей, и взгляд ребенка, и материалы психодиагностики).
- В любом случае психолог должен быть на стороне ребенка. Его работа состоит не в подтверждении наличия «отрицательного» качества у ребенка (чего нередко и ждет родитель), а в выдвижении совместно с родителем гипотезы об источнике проблемы и путях преодоления конфликтных отношений с родителями.

Причины нарушения детско-родительских отношений – это прежде всего неумение понять ребенка, уже допущенные ошибки воспитания (не со зла, а в силу ограниченности и традиционности представлений о воспитании), а также может быть бытовая и личностная неустроенность самих родителей.

В целом в психологическом консультировании по поводу сложности отношений с детьми целесообразно выделить три органически связанных направления.

1. Повышение социально-психологической компетентности родителей, обучение их навыкам общения и разрешения конфликтных ситуаций.
2. Психологическая помощь взрослым членам семьи, которая включает как диагностику внутрисемейной ситуации, так и работу по ее изменению.
3. Психотерапевтическая работа непосредственно с ребенком.

Главным объектом воздействия становится сфера сознания родителей, система сложившихся стереотипов, формы взаимодействия в семье. Один из таких стереотипов – насильственное воздействие на ребенка. Для многих российских пап и мам кажется нелепой мысль о том, что кормить ребенка через силу, вталкивая ложку с кашей в рот, – это насилие над ребенком. На

самом деле этот жест заботы оставляет дыру в символических границах телесности ребенка, нарушает его целостность и формирует будущую жертву, уже готовую смириться с проникновением другого человека в ее личное пространство.

Вместе с тем эффективная коммуникация с ребенком покоится на трех китах: безусловном принятии; признании того, что ребенок чувствует; предоставлении ему выбора. Просветительская работа с родителями должна быть направлена, с одной стороны, на преодоление непродуктивных стереотипов и принятие идей воспитания человека с чувством собственного достоинства, а с другой – на освоение адекватных этим идеям способов взаимодействия с детьми.

Первый шаг, который должен сделать навстречу ребенку взрослый, – это «принять его и присоединиться к нему».

Второй – создать опыт подлинно человеческих отношений с ребенком. В основе нарушения развития личности, агрессивности, жестокости лежат не только конфликты, но и нехватка эмоционального тепла в раннем возрасте. Необходимо понять внутренний мир ребенка и создать опыт «корректирующей заботы», восполнить недоданное ребенку тепло.

Отсутствие эмоционального тепла, оскорбления, жестокость, которую претерпел ребенок, оказывают на всю его дальнейшую жизнь судьбоносное влияние. Дети, которые пережили жестокое обращение, вырастают мнительными, ранимыми. У них искажено отношение к себе и другим, они не способны к доверию, слишком часто не в ладу с собственными чувствами, склонны к жестоким отношениям с окружающими.

При анализе каждой конфликтной ситуации консультант должен помогать родителю проходить по обеим сторонам улицы воспитывающего взаимодействия, смотреть на случившееся глазами и взрослого, и ребенка. При этом важно задавать себе вопросы: что в истории развития моего ребенка могло привести к агрессивному поведению? Каков «вклад взрослого» в возникновение конфликта? Только так мы научимся понимать хотя бы что-то из того, на что мы хотим повлиять. Если заглянуть в «душевное подполье» детей и родителей, мы увидим «ад» взаимных обид и психических травм, любви и ненависти, которые «одинаково метят жизненный путь человека».

Исследования природы агрессивного поведения (К. Бютнер, В. А. Горянина, Е.В.Ольшанская и др). показали: в основе любого конфликта, немотивированного, на первый взгляд, взрыва агрессии ребенка лежит страх. Возникает он на основе пережитого негативного опыта: память о нем актуализируется в боязнь быть травмированным, обиженным. Страх

подвергнуться нападению в ситуации, в чем-то напоминающей прошлый опыт, трансформируется в гнев, ярость, архаическое чувство злобы.

Первый шаг к подлинно гуманному воспитанию – понимание взрослым субъективного мира ребенка, его чувств и эмоций; второй – стремление создать отношения, свободные от страха, «корректирующий опыт заботы». Для этого необходимо отказаться от манипулирования поведением и репрессивных мер (отметки, замечания, наказания и пр.).

Идею корректирующего опыта заботы легче провозгласить, чем реализовать. На ее пути множество препятствий. И первое из них – сами родители, воспитанные в страхе и несвободе. Именно поэтому в консультирование родителей целесообразно включать методы, дающие живое знание и раскрепощающие их эмоционально-рефлексивную сферу.

Выбор тактики работы обусловлен продолжительностью консультирования, образованием, возрастом клиентов, типом семьи (полная или неполная), готовностью родителей к предстоящей внутренней работе.