



**Ирина Германовна Малкина-Пых**  
**Семейная терапия**  
Серия «Справочник практического психолога»

*предоставлено правообладателями*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=174669](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=174669)*

*И. Г. Малкина-Пых «Семейная терапия. Справочник практического психолога»: ЭКСМО; Москва;*

*2005*

*ISBN 5-699-11868-7*

**Аннотация**

Книга представляет собой справочник по теории и методам семейной терапии (консультирования) и предназначена для практикующих психологов и психотерапевтов, работающих с семьями. В ней проанализированы основные параметры семейной системы: функции, структура, динамика. Дано описание основных школ семейной терапии. Рассмотрены общие вопросы семейной терапии и приведены общие техники. В книгу включены опросники и тесты семейной диагностики, они сгруппированы в соответствии с целями семейной терапии. Отдельно рассмотрены вопросы предбрачного и супружеского консультирования, а также взаимодействие родителей и детей. Описаны не только общие вопросы консультирования, но и различные тренинги.

Эта книга – руководство для психологов и консультантов, работающих в различных учреждениях (государственных и частных клиниках, школах, больницах и общественных центрах здоровья), желающих повысить эффективность своей работы с нуждающимися в психологической помощи клиентами.

# Содержание

Об авторе	6
Введение	7
Глава 1	12
1.1. Общие сведения о семье	12
1.2. Семейная система: функции, структура, динамика	15
1.2.1. Функции семьи	15
1.2.2. Структура семьи	17
1.2.3. Динамика (жизненный цикл) семьи	21
1.3. Параметры семейной системы	29
1.4. Нарушения функционирования семейной системы	41
Глава 2	51
2.1. Классификация подходов в семейной психотерапии	52
2.2. Школы семейной терапии	59
2.2.1. Психоаналитическая (психодинамическая) семейная психотерапия	59
2.2.2. Школа Пало-Альто	63
2.2.3. Экспериментальная семейная терапия	67
2.2.4. Семейная системная психотерапия	72
2.2.5. Стратегическая семейная терапия	75
2.2.6. Семейная системная терапия Боуэна	80
2.2.7. Структурная семейная терапия	85
2.2.8. Семейная психотерапия конструкторов	91
2.2.9. Семейная коммуникативная психотерапия	94
2.2.10. Нарративная терапия	95
2.2.11. Интегративная модель семейной терапии	98
2.2.12. Семейная расстановка Берта Хеллингера в системной психотерапии	102
Глава 3	108
3.1. Цели и задачи семейной терапии	111
3.2. Этапы семейной терапии	113
3.3. Диагностика в работе с семьей	116
3.4. Семейное консультирование	121
3.5. Методологические принципы и общие подходы к работе с семьей	126
3.6. Структурированные техники семейной терапии	141
3.6.1. Техники с использованием фантазии и образов	141
3.6.2. Социометрические техники	154
3.6.3. Техники для работы со структурой семьи	163
3.6.4. Поведенческие техники	170
3.6.5. Парадоксальные техники	183
3.6.6. Техники работы с семейными правилами	189
3.6.7. Техники работы с семейной историей	191
3.6.8. Психодраматические техники	208
Глава 4	221
4.1. Диагностика взаимоотношений молодых людей в добрый период	222

4.1.1. Исследование совместимости ценностных ориентаций, установок, ожиданий предбрачной пары	222
4.1.2. Исследование психофизиологической совместимости предбрачной пары	231
4.2. Методы диагностики супружеских отношений	245
4.2.1. Методы изучения особенностей общения и взаимоотношений в супружеской паре	245
4.2.2. Методы исследования индивидуальности супругов	256
4.2.3. Методы изучения нравственно-психологических основ супружеских отношений	272
4.3. Диагностика детско-родительских отношений	289
4.3.1. Методики исследования межличностных отношений в системе «родитель – ребенок» глазами родителя	289
4.3.2. Методики исследования межличностных отношений в системе «родитель – ребенок» глазами ребенка	315
Глава 5	334
5.1. Индивидуальное добрачное и предбрачное психологическое консультирование	339
5.1.1. Поиск брачного партнера	339
5.1.2. Другие вопросы добрачного консультирования	343
5.1.3. Предбрачное консультирование по вопросам супружеской совместимости	347
5.2. Групповое психологическое консультирование	373
5.2.1. Тренинг «Стать принятым и признанным»	374
5.2.2. Тренинг «Развитие доверия»	384
5.2.3. Тренинг «Индивидуальность»	393
5.2.4. Тренинг «Сотрудничество»	408
5.2.5. Тренинг «Творческое решение проблем»	419
Глава 6	431
6.1. Консультирование и психотерапия супругов	438
6.1.1. Ревность и супружеские измены	448
6.1.2. Консультирование в ситуации развода	452
6.1.3. Консультирование после развода	458
6.2. Терапия, фокусированная на решении проблемы	461
6.2.1. Техники	463
6.3. Транзактный анализ в супружеской терапии	477
6.3.1. Техники	486
6.4. Групповая супружеская терапия	500
6.4.1. Тренинг супружеских отношений	502
Глава 7	528
7.1. Индивидуальное консультирование	545
7.1.1. Индивидуальное консультирование родителей	545
7.1.2. Индивидуальное консультирование детей и подростков	558
7.2. Групповая терапия с детьми и родителями	578
7.2.1. Тренинг «Моя семья – в настоящем и будущем»	583
7.2.2. Тренинг взаимодействия	593

7.3. Консультирование родителей по поводу сложностей во взаимоотношениях со взрослыми детьми	614
Список цитированной и рекомендуемой литературы	618

# Ирина Малкина-Пых

## Семейная терапия

### Об авторе

Ирина Германовна Малкина-Пых – психолог, доктор физико-математических наук в области системного анализа и математического моделирования сложных биофизических систем, ведущий научный сотрудник отдела «Экология человека» Центра междисциплинарных исследований по проблемам окружающей среды Российской академии наук (ИНЭКО РАН) (<http://www.inenco.org>, [malkina@mail.admiral.ru](mailto:malkina@mail.admiral.ru)). Автор книг серии «Справочник практического психолога», выпускаемой издательством «Эксмо», Москва: «Справочник практического психолога», 2003; «Психосоматика», 2004; «Возрастные кризисы», 2004; «Экстремальные ситуации», 2005; «Телесная терапия», 2005.

#### *Рецензенты:*

доктор психологических наук, профессор И.П. Волков;  
доктор медицинских наук, член-корр. РАЕ О.Д. Барнаулов.

## Введение

Выделение семейной психотерапии в самостоятельную область психотерапевтической практики произошло в начале 60-х годов прошлого века. Ее становление связано с развитием теории коммуникаций и применением теории систем к объяснению проблем человеческого поведения. Постепенно все большую популярность стал приобретать подход к семье как к единице психологического анализа и психологического воздействия. В связи с этим «идентифицированный пациент» (то есть тот, из-за кого семья обратилась в консультацию) рассматривается семейными терапевтами не как больной, а как элемент дисфункциональной семейной системы. Соответственно, в фокусе работы семейного терапевта находятся не интрапсихические проблемы отдельных людей, а паттерны взаимодействий, структура и процессы семьи в целом. Таким образом, семейная терапия работает над созданием условий для формирования функциональной семейной организации, которая обеспечит реализацию потенциальных возможностей каждого члена семьи (Черников, 1999).

Несмотря на полувековую историю, семейная терапия остается сравнительно молодой областью психотерапевтической практики и продолжает динамично развиваться. Особенно это актуально для нашей страны, в которой психологическая помощь семье до сих пор находится на начальной стадии развития. Очевидно также, что опыт западных специалистов, осуществляющих помощь семье, не всегда легко перенести на отечественную почву. Российские семьи имеют свою национальную специфику.

Существующие сегодня виды консультативной психологической помощи семье чрезвычайно разнообразны. Они могут различаться по ориентации на определенную группу клиентов, по характеру оказываемой помощи и по задачам, которые решает специалист. Эти различия формируют ту или иную модель помощи. Каждая из таких моделей опирается на собственную теоретическую базу и использует собственные методы работы (Бодалев и др., 1989).

В соответствии с ориентированностью и характером работы с семьей можно выделить несколько моделей помощи.

*Педагогическая модель* основана на гипотезе о недостаточной педагогической компетентности родителей и предполагает оказание им помощи в воспитании детей. При этом «мишенью» воздействия является тот член семьи, поведение которого порождает жалобы, прежде всего – ребенок. Консультант вместе с родителями анализирует сложившуюся ситуацию и вырабатывает программу мер, направленных на ее изменение. Хотя сам родитель в той или иной степени может усугублять неблагополучную ситуацию, однако эта возможность, по крайней мере, открыто не рассматривается, а в выработке мер воздействия консультант ориентируется не столько на индивидуальные особенности ребенка и родителя, сколько на универсальные, оптимальные, с точки зрения педагогики и психологии, способы воспитания. Консультант выступает в роли специалиста, которому лучше известны проблемы, приемы и способы воспитания, он может давать советы, задания, проверять их выполнение и т. д. По своей профессиональной подготовке и ориентации консультанты, работающие в этой модели, – педагоги и социальные работники, реже – психологи.

*Диагностическая модель* основывается на гипотезе о дефиците у родителей специальных знаний, которые позволили бы им принять правильное решение, и предполагает оказание помощи в виде установки диагноза, который послужит основой для организационных решений, в том числе о направлении к другим специалистам. Как правило, в рамках этой модели объектом диагностики оказываются дети или подростки с отставанием в развитии, с трудностями в учебе, с отклонениями в поведении, а помощь оказывают родителям в виде рекомендаций.

*Социальная модель* помощи основывается на представлении о том, что семейные трудности – результат неблагоприятных обстоятельств; поэтому работа с семьей предполагает непосредственное вмешательство в эти обстоятельства жизни, а не только анализ ситуации и рекомендации. Такого рода помощь оказывает, например, служба знакомств, которая предоставляет клиентам возможность создать семью.

*Медицинская модель* помощи предполагает, что в основе семейных трудностей лежат болезни, патологические состояния или нарушения развития личности членов семьи. Соответственно, усилия специалистов направлены на лечение болезни, реабилитацию больных, адаптацию здоровых членов семьи к особенностям больных.

*Психологическая (психотерапевтическая) модель* предполагает, что причины тех или иных проблем или неблагополучия в семье лежат либо во внутрисемейном общении, либо в личностных особенностях членов семьи. И то и другое рассматривается не как следствие болезни, а как закономерный результат развития членов семьи и семьи в целом. В процессе развития исходные предпосылки: мотивация вступления в брак, поведение ребенка, стереотипы родительской семьи, сформировавшийся жизненный стиль, отношение к людям и событиям, личностные характеристики и т. д. – порождают систему эмоциональных связей и взаимоотношений, реализующихся в общении. Особенности этих связей и общения в целом, в свою очередь, служат предпосылками внутриличностных конфликтов, определяют способы неадекватного реагирования на ситуации, затрагивающие жизнь семьи. Психологическая модель предполагает анализ семейной ситуации клиента и его личности и формулировку «диагноза», который позволяет психологу-консультанту или психотерапевту помочь семье и ее членам. Эта помощь состоит в том, чтобы разорвать порочный круг, в котором конфликты ведут к дезадаптации членов семьи, что, в свою очередь, порождает конфликтное общение.

Именно психологическая (психотерапевтическая) модель помощи семье представлена в настоящем справочнике, что и определило подбор материала и композицию книги.

Различные виды психологической помощи ориентированы на разных клиентов. Такую помощь могут оказывать:

- а) индивидуально, одному члену семьи в связи с проблемами, которые прямо или косвенно вызваны семейной жизнью (или желанием создать семью);
- б) брачной или предбрачной паре;
- в) семье в целом;
- г) родителю или родителям;
- д) совместно родителям и детям;
- е) ребенку или подростку.

По характеру психологическая помощь может включать в себя следующие компоненты:

- а) рекомендация относительно организационных мер, связанных с развитием ребенка, например направление в специальные или вспомогательные школы, специальные детские сады, направление на консультацию психоневролога, логопеда, психолога-консультанта другого профиля и т. д.;
- б) рекомендация относительно методов воспитания, обучения;
- в) профессиональная ориентация подростков;
- г) заключение относительно готовности ребенка к школьному обучению и выявление причин трудностей в учебе;
- д) психотерапевтическое и психокоррекционное воздействия.

Все указанные виды помощи относятся к психологическим в том смысле, что они нацелены на проблемы, вызванные психологическими причинами, и основаны на психологическом воздействии.



В основе психотерапевтической модели помощи семье лежит несколько принципов.

*Индивидуальный подход.* Психолог-консультант работает над устранением или профилактикой тех индивидуальных или социально-психологических факторов, которые приводят к распаду семьи, вызывают глубокую семейную дисгармонию, алкоголизм, невротические заболевания, снижают качество воспитания и порождают нарушения поведения и развития детей. Хотя за всеми этими явлениями могут стоять проблемы социально-демографической, экономической или социологической природы, психолог-консультант исходит из представления, что они неодинаково воздействуют на разных людей, на разные семьи и опосредованы личностными особенностями членов семьи, их психологическими ресурсами. Из-за такой опосредующей функции психологических структур и процессов одни и те же факторы в одной семье приводят к дисгармониям и неблагополучию, а в других – нет. Поэтому объектом анализа и воздействия в рамках консультативной психологической помощи всегда является конкретная семья (или личность) с присущими только ей особенностями развития, адаптации к жизненным ситуациям, способами решения конфликтов, планами и т. д.

*Использование методов психологического воздействия.* Специалист, работающий в рамках психотерапевтической модели, опирается прежде всего на: 1) личностные ресурсы клиента и свои личностные ресурсы; 2) психотерапевтический потенциал общения диады консультант – клиент или группы, в том числе – семьи.

*Использование потребности в помощи.* Психотерапевтическая модель предполагает работу с семьями и членами семей, которые не только объективно, но и субъективно испытывают трудности в семейном общении и семейном воспитании, т. е. мотивированы на принятие психологической помощи и добровольно обратились в консультацию. Это положение основано на том эмпирическом факте, что психологические методы воздействия эффективны только для семей, добровольно обратившихся к психологу. В том случае, когда члены семьи пытаются решить свои проблемы самостоятельно, без посторонних агентов, или когда неблагополучие семьи кроется не столько в межличностных отношениях или психологических особенностях членов семьи, сколько в конфликтных отношениях семьи с обществом, одно лишь психологическое воздействие малоэффективно.

Таким образом, психотерапевтическая модель помощи предполагает: 1) установление контакта с клиентом, который с медицинской точки зрения здоров, но страдает от неблагополучия в семейной жизни, нуждается в помощи и просит о ней; 2) проведение психологической диагностики, направленной на выявление причин неблагополучия, и определение возможных форм помощи; 3) собственно консультативную работу, коррекционные или психотерапевтические мероприятия, направленные на устранение неблагополучия путем *активации* психологических ресурсов клиента или семьи в целом.

В рамках этой модели в данном справочнике термины «психологическое консультирование», «психотерапия» («терапия»), «психологическая коррекция» употребляются как синонимы, что ни в коей мере не умаляет компетенции медицины в области психотерапии, направленной на лечение заболеваний. Поэтому в тексте справочника термины «психотерапевт» и «терапевт» взаимозаменяемы. Кроме того, в ряде случаев в том же значении мы используем термины «психолог» и «консультант», а при групповой работе – «ведущий (группы)». Употребление этих синонимов отражает тот факт, что данный вариант психологической помощи тождественен психотерапии и по содержанию, и по конечной цели – создать психологические условия для полноценного развития личности, для общения и жизни.

Одной из ключевых стадий семейной терапии является оценка семейной системы. Приходя на консультацию, семья взаимодействует с терапевтом парадоксальным образом: она и ждет изменений, и одновременно желает, чтобы все оставалось по-прежнему. Поэтому семья часто скрывает важную информацию от специалиста – этот бессознательный механизм дает им преимущество над терапевтом, контроль над ним и предотвращает перемены,

которых члены семьи опасаются. Как индивидуальный клиент не знает, что он бессознательно «знает» о причинах своих трудностей, так и члены семьи не знают, что они «знают» сведения, которые необходимы терапевту.

Чтобы упорядочить этот процесс, обеспечить себе возможность «профессионального выживания» и продуктивного взаимодействия с семьей, терапевт должен решить в начале терапии, по крайней мере, две задачи:

- определить для себя, что ему важно знать о семье, то есть какая информация является релевантной именно для семейной терапии;
- понять, как организовать процесс взаимодействия с семьей, чтобы эту информацию получить.

Собрав нужные сведения о семье, терапевт может строить гипотезы о ее функционировании и разрабатывать на их основе стратегию терапевтической помощи.

В своей практической работе психологи, психотерапевты, консультанты постоянно сталкиваются с потребностью в информации типа «как это сделать», касающейся диагностики и психотерапевтического вмешательства. Как добиться позитивных поведенческих изменений у клиентов? Этот вопрос пробуждает интерес к психотерапевтическим техникам (Шерман, Фредман, 1997).

Подъем интереса к разработке инструментария семейной терапии связан со следующими факторами:

- 1) для общества в целом очень важно предотвратить развал супружеских и внутрисемейных отношений, помочь преодолеть трудности межличностного взаимодействия в семье;
- 2) возросло число профессионалов, имеющих дело с профилактикой и коррекцией психологических проблем, которые так или иначе связаны с развитием человека в семье;
- 3) специалисты в области семейной терапии пытаются получить признание и подтверждение своей компетентности от государственных структур и общества, выдвигая стандарты для обучения, определяя квалификацию практических специалистов и нормы психотерапевтического процесса;
- 4) многие психологи – исследователи семьи стремятся продемонстрировать эффективность и валидность своих теорий, используя разные техники для подтверждения практической ценности выдвигаемых концепций.

Данный справочник представляет собой удобный источник, к которому смогут обратиться практики, исследователи и студенты, для того чтобы получить всеобъемлющую информацию по техникам и инструментам семейной терапии, отвечающую их актуальным профессиональным потребностям.

В первой главе справочника рассматриваются основные параметры семейной системы, по которым ее оценивает терапевт: функции, структура, динамика.

Вторая глава посвящена краткому описанию основных школ семейной терапии. Безусловно, объем настоящего издания не позволяет рассмотреть абсолютно все направления, существующие в данной области. Тут представлены школы, которые внесли самый важный вклад в семейную терапию.

В третьей главе рассматриваются общие вопросы семейной терапии и приводятся описания общих техник, которые терапевт может использовать при работе с семьей в самых разнообразных ситуациях. Необходимо отметить, что представленные техники, эффективные инструменты психологической помощи семьям и супружеским парам, нуждаются в адекватном использовании. Каждая техника была создана в контексте определенной теории, с ее помощью создатели пытались достичь специфических целей в какой-то конкретной ситуации. Психотерапевт должен понимать, почему он применяет именно эту технику для реше-

ния определенной задачи, учитывать индивидуальные особенности клиентов и предвидеть возможные последствия применения техники в конкретном случае.

Четвертая глава посвящена методам семейной диагностики и содержит большое количество опросников и тестов, сгруппированных в соответствии с целями семейной терапии: предбрачное консультирование, супружеское консультирование, консультирование по вопросам взаимодействия детей и родителей.

В пятой главе рассматриваются вопросы добрачного и предбрачного консультирования. Тут представлены основные концепции, касающиеся образования супружеской пары, в том числе теории мотивации вступления в брак. Значительная часть главы посвящена описанию техник, которые могут помочь потенциальным супругам лучше разобраться в себе и понять, чего они ожидают от будущей совместной жизни.

Шестая глава посвящена супружескому консультированию. Рассматриваются основные типы и формы семейных конфликтов, а также существующие подходы к их разрешению. Кроме того, тут подробно описаны техники таких направлений семейной терапии, как краткосрочная позитивная терапия и транзактный анализ, и несколько тренингов семейных отношений.

В седьмой главе рассмотрены вопросы взаимодействия родителей с детьми, в том числе с маленькими детьми, подростками и взрослыми детьми. Описаны как общие вопросы консультирования, так и различные тренинги, например тренинг взаимодействия с детьми.

Этот справочник – в первую очередь сборник техник или упражнений, которые психолог (психотерапевт, консультант) может использовать в своей практической работе. Эта книга – руководство для психологов и консультантов, работающих в различных учреждениях (государственных и частных клиниках, школах, больницах и общественных центрах здоровья). Она написана для практиков, желающих повысить эффективность своей работы с клиентами, нуждающимися в психологической помощи.

# Глава 1

## Психологический анализ семейной системы

*Семья – малая социальная группа, основанная на браке, кровном родстве или усыновлении и связанная общностью быта, отношениями взаимопомощи и взаимной ответственностью.*  
([www.glossary.ru](http://www.glossary.ru))

### 1.1. Общие сведения о семье

По данным социологических опросов, люди в нашей стране объясняют желание создать семью следующими мотивами (Мацковский, 1990):

- иметь детей, продолжить род;
- быть с человеком, способным понять и оказать поддержку;
- быть нужным другому человеку;
- выполнить моральную обязанность человека по образованию семьи;
- избежать одиночества;
- иметь устроенную жизнь;
- не расставаться с любимым человеком;
- иметь постоянного сексуального партнера.

Формы семей разнообразны, их типологизация зависит от предмета изучения (см. раздел 1.2).

Выделяют следующие виды *социально-аксиологической направленности* семьи (Силяева, 2004):

- общественно-прогрессивная (поддержка ценностей социума, единство взглядов, хорошие межличностные отношения);
- противоречивая (отсутствие единства взглядов, взаимоотношения на уровне борьбы одних тенденций с другими);
- антиобщественная (противоречие ценностных идеалов идеалам общества).

Семью характеризуют такие параметры, как *дееспособность* и *активность*. Дееспособность семьи может быть:

- ограниченной (в силу психосоматических, возрастных особенностей ее члены не способны самостоятельно зарабатывать средства к существованию и вписаться в систему социальных отношений – пенсионеры, инвалиды);
- временно ограниченной (психосоматические, возрастные особенности лишь временно ограничивают социально-экономическую самостоятельность; например, семьи, переживающие какой-либо вид социальных катаклизмов, включая безработицу, имеющие детей, не достигших трудоспособного возраста, семьи инвалидов);
- неограниченной (члены семьи имеют полный спектр возможностей вписаться в социальное пространство и адаптироваться к изменяющимся условиям, не носящим характера социального катаклизма).

Активность семьи характеризует ориентацию на наращивание и актуализацию ее ресурсов, т. е. степень самообеспечения и самопомощи. Выделяют три вида активности:

- собственно активность (ориентация на свои силы, высокая мобильность, развитие адаптационных способностей);
- ограниченная активность;

- пассивность (ориентация на иждивенчество, низкая мобильность, неразвитость адаптационных способностей).

Существует также типологизация, в основу которой положен феномен **психологического здоровья семьи** – интегральный показатель ее функционирования, который отражает качественную сторону социально-психологических процессов семьи, показатель социальной активности ее членов во внутрисемейных отношениях, в социальной среде и профессиональной сфере, а также состояние душевного психологического благополучия семьи, обеспечивающее адекватную жизненным условиям регуляцию поведения всех ее членов. Этот показатель разделяет все семьи на два основных типа:

- **благополучные семьи.** Их проблемы, как правило, вызваны как внутренними противоречиями, так и конфликтами, которые связаны с изменяющимися условиями жизнедеятельности в социуме, соответственно: 1) с чрезмерным стремлением защитить друг друга, помочь другим членам семьи («снисходительная, потворствующая гиперпротекция» и «чрезмерная опека»); 2) с тем, что собственные представления о семье не соответствуют тем требованиям, которые предъявляет к ней социум на данном этапе развития (трудности восприятия противоречий современного социума);

- **неблагополучные семьи** (проблемные, конфликтные, кризисные). Психологические проблемы возникают из-за неудовлетворенных потребностей одного или нескольких членов семьи под воздействием сверхсильных внутрисемейных и общесоциальных жизненных факторов. Одним из основных проявлений неблагополучия являются детско-родительские отношения. В неблагополучных семьях у родителей зачастую появляются различные психогенные отклонения: проекция на ребенка собственных нежелательных качеств, жестокость и эмоциональное отвержение, неразвитость родительских чувств и т. д.

Неблагополучные семьи разделяют на конфликтные, кризисные и проблемные (Торохтий, 1996).

**Конфликтные семьи.** Во взаимоотношениях супругов и детей есть сферы, в которых интересы, потребности, намерения и желания членов семьи приходят в столкновение, порождая сильные и продолжительные отрицательные эмоциональные состояния. Брак может сохраняться длительное время благодаря взаимным уступкам и компромиссам, а также другим факторам.

**Кризисные семьи.** Противостояние интересов и потребностей членов семьи носит особо резкий характер и захватывает важные сферы жизнедеятельности семейного союза. Члены семьи занимают непримиримые и даже враждебные позиции по отношению друг к другу, не соглашаясь ни на какие уступки или компромиссные решения. Кризисные браки распадаются или находятся на грани распада.

**Проблемные семьи.** Для них характерно появление особо трудных ситуаций, способных привести к распаду брака. Например, отсутствие жилья, тяжелая и продолжительная болезнь одного из супругов, отсутствие средств на содержание семьи, осуждение за уголовное преступление на длительный срок и целый ряд других чрезвычайных жизненных обстоятельств.

Как институтированное образование, семья обладает комплексом социальных функций и ролей, ради которых общество создает, поддерживает и охраняет этот социальный институт.

К *групповым процессам* относятся динамические, т. е. меняющиеся, показатели социального процесса отношений в семье. Особое значение придается психологическим и организационным процессам сплочения (лидерству), уровню развития семьи как социального единства (стадии развития коллективизма), процессу группового давления, процессам изменения отношений и т. д. Любые изменения жизнедеятельности семьи (деятельность, общение, отношения ее членов) могут рассматриваться как групповые процессы:

- *способность* членов семьи к *согласованным действиям*. Этот признак – ключевой, поскольку именно согласие обеспечивает необходимую общность, единство действий, направленных к достижению цели. Степень согласованности действий зависит от уровня сплоченности семьи, общих интересов ее членов, социальной ситуации, деятельности главы семьи (лидера). В то же время способность действовать независимо от семьи и влиять на ее решения характеризует социальную силу каждого ее члена как личности. Благополучие личности в семье обеспечивает необходимые социальные условия для ее продуктивной жизнедеятельности, самореализации и саморазвития;

- *действие группового давления*, побуждающего человека вести себя определенным образом и в соответствии с ожиданиями окружающих. Осознание принадлежности к семье – один из немногих общих признаков субъектов. Индивидуальным результатом группового давления является *конформность*. Психологи фиксируют наличие изменений во взглядах и поведении человека, обусловленных особенностями конкретной семьи;

- *установление определенных отношений* между членами семьи. Социальные отношения могут быть *конвенциональными* (формальными) и *межличностными* (неформальными). Эти два типа отношений сочетаются в любой социальной группе.

Таким образом, семья имеет две структуры – *формальную* и *неформальную*. Изучение этих структур (особенно неформальной) дает значимую информацию об особенностях семьи.

## 1.2. Семейная система: функции, структура, динамика

*Важнейшими характеристиками семьи являются ее функции, структура и динамика  
Эйдемиллер, Юстицкис, 1999*

### 1.2.1. Функции семьи

*Функция* – это жизнедеятельность семьи, связанная с удовлетворением определенных потребностей ее членов. Выполнение семьей ее функций имеет значение не только для членов семьи и родственников, но и для общества в целом (Эйдемиллер и др., 2003).

Функции семьи тесно связаны с развитием ее структурной организации. Особенности семейного уклада влияют на характер взаимоотношений ее членов друг с другом и с внешним окружением (Фримен, 2001).

Разделяют два основных аспекта семейного функционирования:

1) актуальные функциональные обязанности, делегируемые членам семьи ее социальным окружением;

2) поведенческие феномены и процессы, проявляющиеся в семье.

Основными *функциями семьи* являются (Гребенников, 1991; Мацковский, 1989):

- репродуктивная (воспроизводство жизни, то есть рождение детей, продолжение человеческого рода);

- экономическая (общественное производство средств к жизни, восстановление истраченных на производстве сил взрослых членов семьи, ведение своего хозяйства, наличие своего бюджета, организация потребительской деятельности);

- воспитательная (формирование личности ребенка, систематическое воспитательное воздействие семейного коллектива на каждого своего члена в течение всей его жизни, постоянное влияние детей на родителей и других взрослых членов семьи);

- коммуникативная (посредничество семьи в контакте своих членов со средствами массовой информации, литературой и искусством, влияние семьи на многообразные связи своих членов с окружающей природной средой и на характер ее восприятия, организация внутрисемейного общения, досуга и отдыха);

- хозяйственно-бытовая, социально-статусная;

- эмоциональная, сексуальная сфера первичного социального контроля, сфера духовного общения.

Некоторые авторы выделяют специфические и неспецифические функции семьи (Харчев, 1968; Антонова, Медков, 1996; Навайтис, 1999). Специфические функции семьи вытекают из сущности семьи и отражают ее особенности как социального явления, тогда как неспецифические функции – это те, к выполнению которых семью принуждают определенные исторические обстоятельства.

**Специфические функции семьи**, к которым относятся рождение (репродуктивная функция), содержание детей (хозяйственно-бытовая функция) и их воспитание (функция социализации), остаются при всех изменениях общества, хотя характер связи между семьей и обществом может изменяться в ходе истории.

**Неспецифические функции семьи**, связанные с накоплением и передачей собственности, статуса, с организацией производства и потребления, отдыха и досуга, с заботой о здоровье и благополучии членов семьи, с созданием микроклимата, способствующего снятию напряжения и самосохранению. Все эти функции отражают исторический характер связи

между семьей и обществом, раскрывают исторически преходящую картину того, как именно происходит рождение, содержание и воспитание детей в семье (Антонов, Медков, 1996).

Наиболее важной особенностью семейных функций является их *комплексность*, основанная на взаимодействии родственников (Навайтис, 1995). Каждая потребность, удовлетворяемая семьей, может быть реализована и без ее участия. Однако только в семье эти потребности могут быть удовлетворены комплексно. В других случаях их надо распределять между самыми разными людьми и социальными институтами.

С течением времени происходят изменения в функциях семьи: одни утрачиваются, другие появляются в соответствии с новыми социальными условиями.

*Нарушения функций семьи* – это такие особенности ее жизнедеятельности, которые затрудняют или препятствуют выполнению семьей ее функций. Основываясь на данном понятии, выделяют два основных типа семей: нормально функционирующие и дисфункциональные.

*Нормально функционирующая (гармоничная) семья* – это семья, которая ответственно и дифференцированно выполняет все свои функции, вследствие чего удовлетворяется потребность в росте и изменениях как семьи в целом, так и каждого ее члена (Эйдемиллер и др., 2003).

*Дисфункциональная семья* – это семья, в которой выполнение функций нарушено, в силу чего в супружеской, родительской, материально-бытовой и других сферах жизнедеятельности не достигаются цели членов семьи и общества в целом. Это препятствует личностному росту и блокирует потребность в самоактуализации.

Нарушения возникают вследствие разнообразных факторов: особенности личности членов семьи и взаимоотношений между ними, определенные условия жизни семьи. Например, причиной нарушений воспитательной функции семьи может стать и отсутствие у родителей соответствующих знаний и навыков, и нарушения в их отношениях (конфликты по вопросам воспитания, вмешательство других членов семьи и т. д.).

Исследования выявили следующие мотивы вступления в брак в дисфункциональных семьях:

- бегство от родителей;
- долженствование (вступление в брак из чувства долга);
- одиночество;
- следование традиции (инициатива родителей);
- любовь;
- престиж, поиск материальных благ;
- месть.

Мотив «бегство от родителей» часто означает пассивный протест против родительского авторитета, неспособность воспринимать жизнь во всей ее реальной полноте. Перефразировав слова Э. Фромма, можно сказать, что такой брак скорее является попыткой компенсировать собственную пустоту, нежели способом обогатить жизнь.

Заключение брака по мотиву «долженствование» очень часто означает, что партнерша забеременела или же что половая близость сопровождалась чувством вины, которое заставило вступить в союз.

Мотив «одиночество» встречался у людей, которые переехали на новое место жительства. Они заключали брак с теми людьми, которых знали ранее или которых рекомендовали сослуживцы («Ты живешь один, а у твоей хозяйки есть дочка в Казани. Она такая хорошая и одинокая, смотри...»). В других случаях «одиночество» было следствием переживания экзистенциальной пустоты.



### 1.2.2. Структура семьи

Структура семьи – это состав семьи и число ее членов, а также совокупность их взаимоотношений. В понятие «структура семьи» входят: 1) состав семьи; 2) системы разных уровней (вся семья в целом, подсистема родителей, детская подсистема, индивидуальные подсистемы) (Minuchin, 1974; Lange, Van der Hart, 1980); 3) основные параметры (сплоченность, иерархия, гибкость, внешние и внутренние границы, ролевая структура семьи); 4) характер структурных проблем (межпоколенные коалиции, реверсия иерархии, тип несбалансированности семейной структуры) (Gehring, 1993; Olson, 1993).

Анализ семейной структуры позволяет понять, как семья реализует свои функции: кто осуществляет руководство и кто является исполнителем, как распределены между близкими права и обязанности. С точки зрения структуры можно выделить семьи, где руководство сосредоточено в руках одного человека, и семьи, где явно выражено равное участие всех членов в управлении.

Структуру семьи можно представить топографически – как квазипространственный срез семейной жизни (Холмогорова, 2002). Основными характеристиками, которые позволяют ее описать, являются понятия «связь» и «иерархия». *Связь (kohasion)* – это психологическое расстояние между членами семьи. Если оно очень близкое (симбиоз) или, напротив, очень большое (разобщенность) – это может привести к семейной дисфункции.

Термин «иерархия» охватывает несколько фундаментальных теоретических концепций (Kranichfeld, 1987; Fish 1990). Иерархия включает, например, авторитет, доминирование, власть принимать решения или степень влияния одного члена семьи на других (Moos, 1974; Madanes, 1981; Williamson, 1981; Oliveri, Reiss, 1984; Bloom, 1985). Понятие иерархии также используется в изучении изменений в структуре ролей и правил внутри семьи (Olson, 1986; Dickerson, Coyne, 1987). *Иерархия* характеризует отношения доминантности – подчинения в семье. Иерархичность может быть низкой, умеренной и высокой. По данным исследований Р. Кеттелла, в прочных браках мужа, как правило, доминируют, но если их власть слишком велика, брачная пара превращается в нестабильную супружескую группу. Доминантность мужчин связана с проявлением полового диморфизма, который таким образом участвует в регуляции супружеских отношений (Обозов, 1990).

Существует множество различных вариантов *состава, или структуры, семьи*:

- «нуклеарная семья» состоит из мужа, жены и их детей;
- «пополненная семья» – увеличенный по своему составу союз – супружеская пара и их дети плюс родители других поколений, например бабушки, дедушки, дяди, тети, живущие все вместе или в тесной близости друг от друга и составляющие структуру семьи;
- «смешанная семья» является «перестроенной» семьей, образовавшейся вследствие брака разведенных людей. Смешанная семья включает неродных родителей и неродных детей, так как дети от предыдущего брака вливаются в новую единицу семьи;
- «семья родителя-одиночки» является семьей с одним родителем (матерью или отцом) из-за развода, ухода или смерти супруга либо потому, что брак никогда и не был заключен (Леви, 1993).

Выделяют по составу (Антонов, Медков, 1996):

- *нуклеарные семьи*, которые в настоящее время наиболее распространены и состоят из родителей и их детей, то есть из двух поколений. В нуклеарной семье имеется не более трех нуклеарных позиций (отец – муж, мать – жена, сын – брат или дочь – сестра);
- *расширенной семьей* называют семью, основанную на кровном родстве и состоящую из нескольких нуклеарных семей, по крайней мере в трех поколениях;

- когда надо подчеркнуть наличие в нуклеарной семье, основанной на полигамном браке, двух и более жен-матерей (полигиния) или мужей-отцов (полиандрия), тогда говорят о *составной, или сложной, нуклеарной, семье*.

В *повторных семьях* (основанных на повторном, не первом браке) вместе с супругами могут находиться дети от данного брака и дети кого-либо из супругов, приведенные им в новую семью (Антонов, Медков, 1996).

Была разработана следующая классификация семей (Личко, 1979):

1. Структурный состав:

- полная семья (есть мать и отец);
- неполная семья (есть только мать или отец);
- искаженная или деформированная семья (наличие отчима вместо отца или мачехи вместо матери).

2. Функциональные особенности:

- гармоничная семья;
- дисгармоничная семья.

Типы семейных структур по критерию власти (Антонов, Медков, 1996) разделяют на:

- патриархальные семьи, где главой «семейного государства» является отец;
- матриархальные, где наивысшим авторитетом и влиянием пользуется мать;
- эгалитарные семьи, в которых нет четко выраженных семейных глав и где преобладает ситуативное распределение власти между отцом и матерью.

Еще один вариант классификации структуры семьи предложен в работе Минухина, Фишмана (1999).

«*Па-де-де*» – это семья, состоящая из двух человек.

*Семьи, состоящие из нескольких поколений*. Расширенная семья, которая состоит из различных поколений, живущих вместе, – наиболее распространенный во всем мире тип семьи. Расширенная семья создает возможность разделения функций между несколькими поколениями. Организация взаимной поддержки и сотрудничества в повседневных заботах может отличаться большой гибкостью, свойственной таким семьям, и часто высоким совершенством. Этот тип организации требует для себя такого контекста, в котором семья и вне-семейная среда постоянны и гармоничны. Как и любая форма семьи, расширенная семья нуждается в социальном контексте, который ее дополняет.

*Семья с делегированием обязанностей*. При наличии в доме многочисленных детей обычно на одного или, возможно, на нескольких старших детей возлагаются родительские обязанности. Эти дети-родители берут на себя функции выращивания остальных детей в качестве представителей родителей. Такое внутреннее устройство семьи эффективно, пока обязанности ребенка-родителя четко определены взрослыми родителями и не выходят за пределы его возможностей с учетом степени его развития. Когда на ребенка-родителя возлагается непосильная для него ответственность или когда он не наделен властью, достаточной для выполнения своих функций, он может стать носителем симптома.

*Семья-«аккордеон»*. В некоторых семьях один из родителей подолгу отсутствует. Классический пример – семьи военнослужащих. Когда один из супругов уезжает, остающийся вынужден брать на себя дополнительные воспитательные, управляющие и руководящие функции, иначе дети окажутся лишены важных компонентов семейной жизни. На какое-то время родительские функции сосредотачиваются в руках одного человека, и семья приобретает форму неполной – семьи с одним родителем. Появление добавочных функций у супруга, остающегося дома, наносит ущерб сотрудничеству между супругами. Дети могут еще больше усиливать разобщение родителей, что нередко приводит даже к закреплению ролей «хорошего отца и плохой, бросившей семью матери»; при такой организации семьи возникает тенденция к отторжению родителя, оказавшегося на периферии.

*Бродячие семьи.* Некоторые семьи постоянно переезжают с места на место – например, те же семьи военнослужащих, когда мужа переводят по службе. В других семьях «бродячим» оказывается их состав. Это чаще всего случается тогда, когда родитель-одиночка вступает в многочисленные, следующие одна за другой любовные связи. Отец может часто менять любовниц, каждая из которых на время становится супругой и родительницей.

*Опекунские семьи.* Ребенок, взятый на воспитание, – по определению временный член семьи. Потенциальная проблема такой формы семьи состоит в том, что иногда она организуется как настоящая семья. Ребенок включается в семейную систему. Если после этого у него появляются симптомы, они могут быть результатом стрессов внутри семейного организма.

*Семьи с приемными родителями.* Когда в семью входит приемный родитель, он должен пройти процесс интеграции, что не всегда проходит успешно. Он может не полностью влиться в новую семью по своим внутренним соображениям, или же в этом ему мешает прежняя семья. Дети могут ужесточить свои требования к родному родителю, обостряя стоящую перед ним проблему раздвоенности. В тех случаях, когда до нового брака родителя дети жили отдельно от него, они вынуждены приспосабливаться и к собственному родителю, и к приемному.

*Семьи с «привидением».* Семья, пережившая смерть или уход одного из своих членов, может столкнуться с проблемами при перераспределении его обязанностей. Иногда в семье укореняется убеждение: «Вот если бы мать была жива, она бы знала, что нужно делать». Принятие на себя функций матери при этом становится актом неуважения к ее памяти. Прежние коалиции между членами семьи могут строиться так, как будто мать еще жива, занимает в семье свое обычное место и выполняет соответствующие функции.

*Неуправляемые семьи.* Предполагается, что в семьях, в которых у одного из членов проявляются симптомы неуправляемости, существуют проблемы либо в иерархической организации семьи, либо в исполнении функций управления в родительской подсистеме, либо в близости между членами семьи, либо во всех этих областях сразу.

*Психосоматические семьи.* Когда предмет жалоб – психосоматическая проблема у одного из членов семьи, для структуры семьи характерна чрезмерная заботливость. Такая семья, по-видимому, функционирует лучше всего в тот момент, когда кто-то в ней болен. К особенностям подобных семей относятся излишнее стремление оберегать друг друга, чрезмерная переплетенность или сосредоточенность членов семьи друг на друге, неспособность к разрешению конфликтов, огромная затрата усилий на поддержание мира или избегание конфликтов и крайняя жесткость структуры. Это не жесткость противостояния, она скорее напоминает воду, которая, пройдя между пальцев, тут же снова приобретает первоначальную форму.

Структура семьи различается в зависимости от того, как в ней распределены основные обязанности: поровну или же главная их часть сосредоточена в руках одного человека. В отечественных семьях в большинстве случаев супруги ориентированы на равномерное распределение обязанностей и равноправное участие в решении семейных проблем (Мацковский, Гурко, 1986). Однако на практике это осуществляется далеко не всегда. Типичный для российских семей перекося в выполнении хозяйственно-бытовых дел между супругами ведет к перегрузке женщин (особенно работающих) и, как следствие, к неудовлетворению их потребности в восстановлении физических сил, культурном и духовном обогащении.

В современной семье все чаще имеет место так называемое двоевластие, когда супруги являются лидерами по очереди или в разных сферах деятельности. В то же время показано, что борьба за власть выступает первым толчком для ссор у двух из трех разводящихся пар (Васильченко, Решетняк, 1990).

В нашей стране наиболее распространена структура, при которой семья состоит из взрослых (мужа, жены и в ряде случаев бабушки, дедушки) и детей (обычно в семье один или

два ребенка). Для структуры российской семьи характерны определенные отличительные особенности, которые могут выступать как причины ее дисфункции (Эйдемиллер, 2002):

- сохраняется патриархальная семья, состоящая из нескольких поколений;
- границы между подсистемами дедушек-бабушек, родителей и детей плохо структурированы и диффузны, поэтому власть нередко принадлежит бабушкам (чаще) и дедушкам;
- во многих семьях в нескольких поколениях отсутствуют мужчины, что ведет к задержке развития у детей, их психической неустойчивости и большей чувствительности к состоянию матери, к затруднениям полоролевой идентификации (особенно у мальчиков), формированию неадекватных стереотипов и установок по отношению к семейной жизни, не говоря уже о перегрузке женщин;
- несколько поколений семьи находятся в длительной зависимости друг от друга не только с духовной, но и с материально-бытовой стороны: молодые семьи живут либо в коммунальных квартирах, либо вместе с родственниками, без надежды на приобретение собственного жилья и возможности независимой самостоятельной жизни;
- идеология тоталитарного общества, существовавшая в СССР, сформировала жесткую систему принуждения и долженствования, из-за которой на уровне быта, поведения и духовных ценностей человек был вынужден забывать о собственном «я», своих желаниях и потребностях в угоду государству;
- разрушение прежней идеологии и отсутствие новой, которая бы позволила личности обрести чувство принадлежности, защищенности, выстроить и реализовать морально-нравственные ценности, привели к тому, что в обществе возросла потребность в иллюзиях и чудесах, с одной стороны, и стремлению к поверхностным, ни к чему не обязывающим контактам, – с другой.

*Нарушения структуры семьи* препятствуют выполнению семьей своих функций. Например, неравномерность распределения хозяйственно-бытовых обязанностей между супругами является нарушением структуры взаимоотношений, поскольку препятствует удовлетворению ряда потребностей того супруга, который взял на себя основную нагрузку. Вопрос о том, что в семье является нормой, а что нарушением, – один из наиболее трудных вопросов в современной науке о семье.

Выделяют следующие дисфункциональные семейные структуры (Черников, 1997).

### **Несбалансированные семейные структуры по шкалам близости и гибкости (иерархии)**

1. Структуры, содержащие аутсайдеров, то есть людей с низким социометрическим выбором. Например, один из детей рассматривается родителями как нелюбимый.

2. Структура, стабилизирующаяся на основе дисфункции одного из членов семьи. Такие структуры часто поляризованы по принципу: «здоровые члены семьи» – «козел отпущения» или «больной» член семьи. Отметим, что «больной» член семьи не обязательно является аутсайдером. Довольно часто, например, ребенок проявляет симптомы, чтобы поддержать кого-либо из родителей.

3. Коалиции через поколения.

Относительно семейных структур межпоколенные коалиции имеют следующие варианты:

а) один из родителей образует устойчивую коалицию с ребенком против другого – дистанцированного родителя. В этом случае ребенок имеет возможность не выполнять требования последнего, так как его всегда поддержит другой родитель. В типичном случае – мать образует коалицию с ребенком, а отец находится на расстоянии;

б) бабушка (дедушка) образует коалицию с ребенком против родителей. Часто встречающийся вариант в разведенных семьях, когда мать с ребенком живет в доме своей матери, представляет собой коалицию бабушки и ребенка против воспитательных мер матери;

в) родитель объединяется с любимым ребенком, позволяя ему больше, чем другим детям, и вызывая у них ревность;

г) один из супругов объединяется со своими родителями против другого супруга и т. д.

Коалиции помогают членам семьи, которые чувствуют слабость, справиться с теми, кто кажется им сильнее. Они позволяют ее членам совладать с низким самоуважением, уменьшить тревогу и контролировать третью сторону.

4. Скрытая коалиция. В этом случае наличие коалиции между участниками может не признаваться членами семьи. Обычно она возникает на основе совместного *секрета* через идентификацию двух членов семьи и часто выражается в подкреплении симптоматического поведения. Haley (1967) характеризует треугольник с тайной коалицией как «испорченную триаду».

5. Перевернутая иерархия. Это понятие описывает ситуацию, когда по каким-либо причинам статус ребенка в семье выше, чем статус одного или обоих родителей.

6. Несбалансированность иерархии в детской подсистеме может выглядеть или как чрезмерная ее иерархизированность, когда кто-то из детей приобретает особый статус, становясь, например, чрезмерно ответственным за других детей и приобретая непосильные для него функции родителя, или как отсутствие иерархической структуры.

### 1.2.3. Динамика (жизненный цикл) семьи

Семья, как и ее социальный контекст, постоянно находится в процессе изменения. Функции и структура семьи могут изменяться в зависимости от этапов ее жизнедеятельности.

Понятие «*жизненного цикла семьи*» (Minuchin, 1974; Carter, McColdrick, 1980; Duhl, 1981; Duvall, 1977; Neighbour, 1985; Хейли, 1995; Васильева, 1975), или «стадий развития семьи» (Rubinstein, 1971; Solomon, 1973), исследовалось многими авторами. Разные авторы предлагают свои стадии жизненного цикла семьи, хотя важность такой периодизации признается всеми исследователями. В данном разделе мы рассмотрим несколько существующих классификаций.

Е. Дюваль в 1950 г. первым опубликовал работу по проблемам развития семьи и подразделил жизненный цикл на восемь стадий, связанных с развитием (Duval, 1957):

0 – *вовлечение*. Встреча будущих супругов, их эмоциональное притяжение друг к другу;

1 – *супружеские пары без детей*. Задачи стадии: сформировать брачные отношения, удовлетворяющие обоих супругов; урегулировать вопросы, касающиеся беременности и желания стать родителями; войти в круг родственников;

2 – *появление детей* (возраст ребенка – до 2,5 лет). Задачи стадии: адаптация к присутствию ребенка, забота о правильном развитии младенцев; организация семейной жизни, удовлетворяющей как родителей, так и детей;

3 – *семья с детьми-дошкольниками* (возраст старшего ребенка – от 2,5 до 6 лет). Задачи стадии: адаптация к основным потребностям и склонностям детей с учетом необходимости содействия их развитию; преодоление трудностей, связанных с усталостью и отсутствием личного пространства;

4 – *семьи с детьми – младшими школьниками* (возраст старших – от 6 до 13 лет). Задачи стадии: присоединение к семьям с детьми школьного возраста; побуждение детей к достижению успехов в учебе;

5 – *семьи с подростками* (старший ребенок – от 13 до 20 лет). Задачи стадии: установление в семье равновесия между свободой и ответственностью; создание у супругов круга интересов, не связанных с родительскими обязанностями, и решение проблем карьеры;

6 – *уход молодых людей из семьи* (от ухода первого ребенка до момента, когда самый младший покинет дом). Задачи стадии: ритуал освобождения молодых людей от родительской опеки; сохранение духа поддержки как основы семьи;

7 – *средний возраст родителей* (от «пустого гнезда» до ухода на пенсию). Задачи стадии: перестройка супружеских отношений; поддержание родственных связей со старшим и младшим поколением;

8 – *старение* (от ухода на пенсию до смерти обоих супругов). Задачи стадии: адаптация к уходу на пенсию; решение проблем тяжелой утраты и одинокой жизни; сохранение семейных связей и адаптация к старости.

При переходе от одной стадии к другой семья переживает закономерные *кризисы развития*, подобно тем, которые возникают при становлении организма, личности и социальной группы. В отличие от стрессов ситуативных стрессы, связанные с кризисами развития, в литературе определяются как «*нормативные*» (Burnham, 1991). Именно в этих точках прежние способы достижения целей, применявшиеся в семье, уже не удовлетворяют новые потребности. Исследования жизненного цикла семьи показали, что в момент нормативного стресса семья нередко возвращается к ранним моделям функционирования (механизм «регрессии») либо останавливается в своем развитии, фиксируясь на определенном этапе (механизм «фиксации»). Поэтому так важно внимательно изучать переходные периоды между стадиями жизненного цикла семьи. Нередко семейные проблемы связаны не с каким-либо внешним стрессогенным фактором, а с регрессией и фиксацией на предыдущей фазе жизненного цикла (Nichols, 1984).

Большое значение исследователи придают следующим переходным периодам:

0 – 1 – принятие на себя супружеских обязательств;

1 – 2 – освоение супругами родительских ролей;

2 – 3 – принятие факта появления в семье ребенка;

3 – 4 – включение детей во внешние социальные структуры (детские учреждения);

4 – 5 – принятие того факта, что ребенок стал подростком;

5 – 6 – экспериментирование семьи с независимостью подростка;

6 – 7 – уход детей из семьи, когда супруги снова сталкиваются с необходимостью остаться вдвоем;

7 – 8 – принятие факта ухода на пенсию и старости.

Существует также модель развития, в которой выделяются четыре основных этапа, организованных вокруг развития ребенка (Минухин, Фишман, 1998). Это образование пары, семья с маленькими детьми, семья с детьми-школьниками или подростками и семья со взрослыми детьми.

*Образование пары.* На первом этапе вырабатываются стереотипы взаимодействий, формирующие структуру супружеского союза. По взаимной договоренности пара должна провести границы, определяющие взаимоотношения нового целого с исходными семьями, друзьями, миром работы, соседями и другими значимыми контекстами. Пара должна выработать новые стереотипы соотнесения себя с другими. А главное – супруги должны научиться преодолевать конфликты, которые неизбежно возникают, когда два человека создают новое целое, будь то вопрос о том, надо ли закрывать на ночь окна в спальне, или разногласия по поводу семейного бюджета. Выработка действующих стереотипов прояснения и разрешения конфликтов – важнейший аспект этого первоначального периода.

*Семья с маленькими детьми.* Данный этап начинается с рождением первого ребенка, когда мгновенно возникают новые союзы: родительский, мать – ребенок, отец – ребенок.

Супружеский союз должен реорганизоваться для решения новых задач и выработать новые правила. Новорожденный целиком зависит от ухода, за который отвечают родители. В то же время он проявляет элементы индивидуальности, к чему семья вынуждена приспосабливаться.

Непрерывно решая проблемы внутреннего управления и общения, семья в то же время строит новые контакты и с внешним миром. Формируются взаимоотношения с бабушками и дедушками, тетками и дядями, двоюродными братьями и сестрами. Семье приходится иметь дело с больницами, школами и со всей индустрией детской одежды, продуктов питания и игрушек.

*Семья с детьми-школьниками или подростками.* Когда дети отправляются в школу, происходит резкая перемена – теперь семья должна соотносить себя с новой, хорошо организованной и высоко значимой системой. Вся семья должна выработать новые стереотипы: как помогать в учебе и кто должен это делать, как урегулировать укладывание спать, приготовление уроков и досуг, как воспринимать школьные оценки ребенка.

В подростковом возрасте особое значение приобретает группа ровесников. Это отдельная культура, с собственными взглядами на секс, наркотики, алкоголь, одежду, политику, образ жизни и будущее. Теперь семья взаимодействует с сильной и часто конкурентной системой, а растущая компетентность подростка дает ему больше оснований требовать уступок от родителей. На всех уровнях приходится заново искать согласия по поводу самостоятельности и контроля.

На этом этапе может появиться новый источник давления и претензий к семье – родители родителей. Как раз в то время, когда достигшие среднего возраста родители решают проблемы самостоятельности и поддержки своих подрастающих детей, может возникнуть необходимость участия в жизни собственных родителей, чтобы компенсировать их угасающие силы и утраты.

В конце концов, на этом этапе начинается процесс отделения детей, и эта перемена сказывается на всей семье.

*Семья со взрослыми детьми.* На четвертом, последнем, этапе у детей, теперь уже взрослых, формируется собственный образ жизни, своя карьера, появляется свой круг друзей и, наконец, партнер. Изначальная семья снова состоит из двух человек. Хотя теперь у членов семьи есть большой опыт совместного изменения стереотипов, на этом новом этапе требуется четкая реорганизация, затрагивающая взаимоотношения между родителями и взрослыми детьми.

Этот этап иногда называют «периодом пустого гнезда», что обычно ассоциируется с депрессией у женщины, лишившейся привычных забот. Однако тут супружеская подсистема вновь становится для обоих ее членов важнейшим семейным союзом, хотя при появлении внуков и здесь приходится вырабатывать новые взаимоотношения. Данный период, часто описываемый как период растерянности, может вместо этого стать периодом бурного развития, если супруги, и как отдельные личности, и как пара, будут использовать накопленный опыт, свои мечты и ожидания, чтобы реализовать возможности, ранее недоступные из-за необходимости выполнять родительский долг.

Иногда семья становится частью какой-то более широкой системы или же переживает развод, уход одного из супругов и новый брак. На этих этапах люди также сталкиваются с очень сложными проблемами. Однако при любых обстоятельствах основной принцип остается в силе: семья должна пройти определенные этапы развития и взросления. Она должна пережить периоды кризиса и перехода в новое состояние.

Следующая классификация, которую мы рассмотрим, основана на синтезе двух описанных в литературе вариантов периодизации жизни семьи (Lange, Van der Hart, 1983;

Хейли, 1995). Для каждой стадии жизненного цикла перечислены типичные задачи и проблемы развития (Черников, 1997).

### *1. Период ухаживания*

Чтобы успешно пройти эту фазу, молодые люди должны разрешить следующие проблемы: формирование идентичности; достижение эмоциональной и финансовой независимости от родителей; занятие статуса, адекватного возрасту; развитие навыков ухаживания и привлечения партнера.

Для многих молодых людей помощь профессионального психотерапевта в это время представляет собой *обряд инициации*, в ходе которого устанавливаются отношения с посторонним человеком, который хочет помочь им достичь независимости и зрелости.

Иногда этот период чрезмерно затягивается. Молодые люди могут избегать вступления в брак по причинам, которые кроются внутри их родительской семьи. Но точно так же они могут стремиться к преждевременному браку, пытаясь освободиться от сковывающих отношений с родителями.

### *2. До рождения детей*

Супруги, только что заключившие брак, сталкиваются со множеством проблем. Им необходимо установить оптимальный баланс *близости/отдаленности*, решить проблему семейной *иерархии* и сфер ответственности. В этот период им надо провести огромное количество переговоров и установить множество соглашений по самым разным вопросам (от ценностей до привычек). Могут возникнуть сексуальные проблемы, как следствие неопытности, различий в воспитании, в уровне желаний и т. д. Супруги могут вдруг осознать, что они очень разные, и испугаться этих *различий*. Супруги боятся потерять близость, понимаемую как полное подобие, и начать бороться с различиями разными средствами. Во-первых, они могут стараться их просто игнорировать. Очень часто в самый ранний период молодожены избегают противоречий и критики, потому что хотят сохранить доброжелательную атмосферу в семье и не ранить чувства другого. По прошествии некоторого времени эти скрытые противоречия растут, и супруги обнаруживают, что все время находятся на грани ссоры и почему-то легко и сильно раздражаются, реагируя друг на друга.

Другим способом преодоления разногласий является борьба. Супруг может открыто пытаться подчинить себе партнера или манипулировать им с помощью слабости и болезни.

Еще одной важной проблемой в этот период является *установление границ семьи*. Она включает в себя решение вопросов, кто из знакомых мужа или жены будет допущен в семью и в какой мере; насколько позволительно супругам пребывать вне семьи без партнера; насколько допустимо вмешательство в брак со стороны родителей супругов.

Молодая пара должна установить территорию, относительно независимую от родительского влияния, а родителям, в свою очередь, необходимо изменить способы взаимодействия с детьми после того, как те создали свою собственную семью (Хейли, 1995).

### *3. Рождение детей и взаимодействие с ними*

Супружеская пара иногда не готова к появлению детей, и рождение нежеланного ребенка может значительно осложнить проблемы его воспитания. Кроме того, люди, считавшие свой брак пробной попыткой, обнаруживают, что теперь расстаться им будет гораздо труднее.

Перед супругами встает необходимость снова перестраивать взаимоотношения (проблемы иерархии, близости и т. д.), которые только что стабилизировались на предыдущей стадии. Игра, в которую играла молодая пара до рождения ребенка, была игрой для двоих. Они научились взаимодействовать друг с другом и нашли решение многих проблем. Появление третьего «игрока» может привести к следующим трудностям. Может возникнуть ревность нового типа, если один из супругов почувствует, что другой больше привязан к ребенку, чем к партнеру. Пара попытается теперь решать проблемы через ребенка. Он может



стать козлом отпущения, партнером по коалиции с одним супругом против другого, примирителем в конфликтах и, иногда, единственным оправданием брака. Бывает, что его роль посредника коммуникации между супругами настолько велика, что, когда он вырастает и пытается покинуть дом, возникает серьезный кризис, поскольку супружеская пара вновь стоит перед необходимостью взаимодействовать друг с другом непосредственно, без участия ребенка. Тогда снова актуальными становятся проблемы, не решенные еще до его рождения.

Рождение ребенка представляет собой *факт объединения двух семей*. Брак, который в расширенной семье рассматривался как временный, часто с рождением ребенка признается свершившимся фактом и принимается. Важно отметить также, что каждый новый ребенок изменяет общую ситуацию в семье.

Родители должны научиться справляться с множеством проблем, связанных с ребенком, и делать это самостоятельно, так как в этот период молодые родители обычно не желают использовать те методы воспитания, которые когда-то применялись к ним самим.

Довольно важной проблемой этого периода является проблема *дефицита самореализации* у матери, деятельность которой ограничена лишь семьей.

*Время поступления ребенка в школу и учебы* часто сопровождается семейным кризисом. Конфликт между родителями становится более явным, так как продукт их воспитательной деятельности выставлен на всеобщее обозрение. Родители впервые осознают тот факт, что ребенок когда-нибудь вырастет и покинет дом, а они останутся наедине друг с другом. Кроме того, перед матерью может встать проблема возвращения на работу, так как ребенок уже не требует так много внимания, как раньше. К этому времени женщина может в большой мере дисквалифицироваться, и подобная перспектива ее пугает. Возможно также обратное, когда муж, опасаящийся потерять над женщиной контроль, не одобряет ее желания вернуться к профессиональной деятельности. Одной из распространенных проблем этого периода является *школьная фобия* у ребенка, возникающая, если сама школа достаточно хорошая, вследствие *тревоги расставания*, особенно при депрессивной матери, редко покидающей дом. Способы коммуникации в семье становятся к тому времени стереотипными, и определенные их структуры не приспособлены к ситуации пребывания ребенка вне семьи.

В *неполных семьях* распространена *борьба через поколение*. Например, очень типично желание бабушки объединиться с ребенком против матери. Если мать молодая, бабушка часто относится к ней и внуку так, как если бы они оба были ее детьми одного возраста.

#### 4. Фаза стабилизации. Трудности на зрелой стадии брака

Обычно эта фаза развития семьи соответствует кризису среднего возраста супругов. Часто в этот период жизни муж осознает, что выше по карьерной лестнице ему уже не подниматься, а в юности мечталось о гораздо большем. Эта разочарованность может влиять на всю семью, и особенно на жену. В другом случае один из супругов достиг гораздо большего, чем ожидал от себя, и в то время как вне дома к нему относятся с необычайным почтением, партнер продолжает вести себя по-прежнему.

Один из распространенных конфликтов состоит в том, что, когда мужчина достигает среднего возраста и приобретает высокий социальный статус, он становится более привлекательным для молодых женщин, в то время как его жена, для которой физическая привлекательность гораздо более важна, чувствует, что стала менее интересной для мужчин.

Часто нарабатанные семьей к этому времени стереотипы как решения, так и избегания проблем становятся неадекватными. Иногда это приводит к интенсификации проблемного поведения – такого, например, как пьянство или жестокость по отношению к супругу, – и постепенно оно достигает нетерпимого уровня. Дети все реже бывают дома, а это заставляет родителей осознать, что рано или поздно они останутся наедине друг с другом, и если им

не хочется быть несчастными, то расстаться надо прямо сейчас, не дожидаясь подрастания детей.

Разрешить проблему, возникающую на зрелых стадиях брака, гораздо труднее, чем в ранние годы, когда молодая пара еще нестабильна и только создает новые стереотипы взаимодействия.

*Подростковый кризис* с точки зрения системы семьи можно рассматривать как внутрисемейную борьбу за поддержание прежнего иерархического порядка.

Чтобы стабилизировать семью, могут появиться симптомы – как у родителей, так и у детей. Данный конфликт гораздо чаще, чем в другие периоды, возникает именно благодаря проблемам, существующим в отношениях между супругами.

#### *5. Дети покидают дом*

Наиболее интенсивные кризисы семья переживает тогда, когда кто-то вступает в семью или ее покидает. В западной культуре отсутствует *четкая демаркационная линия*, определяющая, что подросток превратился во взрослого человека. Получение паспорта, школьный выпускной вечер и т. д. не являются обрядами инициации, дающими ребенку новый статус и требующими от родителей нового отношения к нему. И даже брак в тех случаях, когда родители продолжают поддерживать молодую семью, не является обрядом, завершающим отделение детей от родителей.

После ухода детей родители могут обнаружить, что им не о чем говорить друг с другом. Или внезапно обостряются старые разногласия и проблемы, решение которых было отложено из-за детей. В неполных семьях единственный родитель может ощутить уход ребенка как начало одинокой старости. В этот период возрастает число разводов. Если конфликт очень глубок, случаются попытки убийства и самоубийства (Хейли, 1995).

#### *6 и 7. Последние стадии жизненного цикла*

Уход на пенсию может обострить проблему жизни вдвоем. Кроме того, недостаток в самореализации может вести к возникновению симптомов. Часто симптомы одного из супругов помогают другому приспособиться к жизни на пенсии. Например, уйдя с работы, муж чувствует, что если он раньше жил активной жизнью, помогал другим, то теперь он брошен, как ненужный предмет. Когда жена заболевает, у него вновь появляется полезная функция. Он должен теперь помочь ей выздороветь, водя по врачам. Болезнь жены защищает его от депрессии, в которую он впадает, когда ей становится лучше. Если у жены случается рецидив, он снова оживает и может совершать активные действия.

Когда один из супругов умирает, другой остается в одиночестве и вынужден искать новые связи со своей семьей. А. О. Lange A.O. и Van der Hart (1983) приводят в пример случай паранойи у одинокой старой женщины, которая переехала в другой город, как реакции на чувство собственной незащищенности (как «улитка без раковины»). Часто в это время возникают также проблемы ухода за старым человеком.

Существует еще одна классификация жизненного цикла семьи (Carter, McGoldrick, 1980), отражающая специфику американского образа жизни:

1. Первая стадия – жизнь одинокого молодого человека, финансово практически самостоятельного, живущего отдельно от своих родителей. Эта стадия была названа «временем монады». Она очень важна для формирования самостоятельных, независимых от родителей взглядов на жизнь.

2. Вторая стадия начинается в момент встречи с будущим брачным партнером. Влюбленность, роман, возникновение идеи брачного союза, то есть длительных, стабильных отношений, – все это происходит тут. Если данная стадия жизненного цикла протекает удачно, то партнерам удастся поделиться своими ожиданиями относительно будущей совместной жизни, а иногда даже и согласовать их.

3. Третья стадия – заключение брака, жизнь влюбленных под одной крышей, начало ведения совместного хозяйства, общая жизнь. Эта стадия была названа «временем диады». Это время первого кризиса семьи. Молодые люди должны заключить договор о том, как жить вместе.

4. Четвертая стадия возникает в том случае, если преодолен кризис третьей стадии, брак сохранился и, главное, появился первый ребенок. Возникающий на этой стадии кризис более серьезный. Появился третий член семьи, изменилась семейная структура. Она стала, с одной стороны, более устойчивой, а с другой – члены этой новой системы больше удалены друг от друга. Необходим новый договор, так как возникла потребность в перераспределении ролей, времени, денег и т. п.

5. Пятая стадия жизненного цикла семьи характеризуется появлением второго ребенка. Она проходит достаточно просто, так как не нужно заключать новый договор о том, как жить с детьми и кто за что отвечает, как это было на предыдущей стадии. Разумеется, детей может быть гораздо больше чем двое, но на модели двух детей можно показать все необходимые закономерности развития семейной системы.

6. Шестая стадия – это школьные годы детей. В это время семья вплотную сталкивается с правилами и нормами внешнего мира, отличными от правил внутрисемейной жизни. Здесь решаются вопросы о том, что считать успехом, а что неудачей, как стать успешным, какую цену семья готова заплатить за внешний успех и соответствие общественным нормам и стандартам. На этой стадии жизненного цикла семьи проверяются границы семейной системы, экспортируемость норм, мифов, правил и игр.

7. Седьмая стадия жизненного цикла семьи связана с временем полового созревания детей. Она начинается с периода пубертата у первого ребенка. Ведущая потребность ребенка в это время – построить свою идентичность, ответить на вопрос: кто я и куда иду.

8. Восьмая стадия – это повторение третьей стадии, только члены диады находятся в другом возрасте. Дети выросли и живут самостоятельной жизнью, родители остались вдвоем. Эта стадия часто называется «стадией пустого гнезда». Хорошо, если до этой стадии жизненного цикла семья дошла без больших потерь и люди с удовольствием проводят время друг с другом, сохранив радость от взаимного общения.

9. Девятая стадия жизненного цикла – это жизнь монады, одиночество; супруг умер, человек доживает свою жизнь один, так же как он жил в молодости, еще не создав своей семьи, только теперь это старый человек, у которого за плечами прожитая жизнь.

Жизненный цикл российской городской семьи значительно отличается от американской. Эти отличия связаны прежде всего с экономическими причинами, однако существенны и культурные особенности сознания российских жителей. Многие стадии жизненного цикла американской семьи присутствуют и в жизненном цикле российской городской семьи, например, стадия ухаживания, заключения негласного (или отчасти гласного) брачного договора между двумя партнерами, рождения детей, этапы их психологического развития и пр. Но они присутствуют в измененном виде, в контексте большой трехпоколенной семьи. Основные особенности российской семьи заключаются в том, что (Варга, 2001):

- семья, как правило, является не нуклеарной, а трехпоколенной;
- материальная и моральная зависимость членов семьи друг от друга очень велика;
- границы семейной системы имеют некоторые особенности; как правило, они не адекватны требованиям оптимальной организации, поскольку являются чрезмерно закрытыми;
- часто все вышеуказанное приводит к явлению слитности, спутанности семейных ролей, нечеткому разделению функций, необходимости все время договариваться и невозможности договориться надолго, замещению, когда каждый в семье может функционально быть каждым и одновременно никем;

– индивидуальность и суверенность практически отсутствуют. Молодое поколение гораздо теснее и жестче связано с предыдущим поколением, чем на Западе; традиционность, преемственность и одновременно конфликтность выражены очень явно. Каждый член семьи находится в ежедневном контакте с большим количеством близких людей. Он включен в разные непростые отношения, одновременно выполняет много социальных ролей, часто плохо стыкующихся друг с другом. Социальная грамотность, в определенном смысле изворотливость и одновременно диалогичность – это то, что ребенок усваивает очень рано. При такой семейной организации основным часто является вопрос о власти. Он решается в контексте любого общения: папа запрещает, а мама разрешает что-то ребенку; все это делается при ребенке, и косвенное сообщение при этом такое: «Ребенок слушается меня, а не тебя, значит, я главнее».

Таким образом, любая семейная система стремится пройти свой жизненный цикл в соответствии с законом развития систем. В то же время, согласно закону гомеостаза, каждая стадия цикла несет тенденцию остановиться навсегда, никогда не меняться (см. раздел 1.3).

Исследование жизненного цикла семьи показывает, что приспособление к переходным периодам развития нередко переносится болезненно, дестабилизирует жизнь семьи в трех поколениях и выступает как причина ее дисфункции.

### 1.3. Параметры семейной системы

Жизнь семейной системы подчиняется двум законам: закону гомеостаза и закону развития. Закон гомеостаза гласит: всякая система стремится к постоянству, к стабильности. Для семьи это означает, что она в каждый данный момент своего существования стремится сохранить status quo. Нарушение стабильности всегда болезненно для всех членов семьи, несмотря на то что события могут быть и радостными, и долгожданными, например – рождение ребенка, распад мучительного брака и т. п. (Варга, 2001; Эйдемиллер и др., 2003).

Одновременно действует закон развития: всякая семейная система стремится пройти полный жизненный цикл. Было замечено, что семья в своем развитии проходит определенные стадии, связанные с некоторыми неизбежными объективными обстоятельствами. Одним из таких обстоятельств является физическое время. Возраст членов семьи все время меняется и обязательно меняет семейную ситуацию. Как показал Эрик Эриксон, каждому возрастному периоду в жизни человека соответствуют определенные психологические потребности, которые человек стремится реализовать. Вместе с возрастом меняется и отношение к жизни вообще и к близким людям в частности. Это определяет стиль общения и, соответственно, саму семью. Рождение ребенка, смерть старого человека – все это существенно меняет структуру семьи и качество взаимодействия ее членов.

Семейная система – это открытая система, она находится в постоянном взаимодействии с окружающей средой. Семейная система – это система самоорганизующаяся, то есть поведение системы целесообразно, и источник преобразований системы находится внутри ее самой (Черников, 1997). Отсюда следует, что люди, составляющие семью, совершают поступки под влиянием правил функционирования данной семейной системы, а не под влиянием своих потребностей и мотивов.

Семья – это естественная группа, в которой со временем возникают стереотипы взаимодействий. Эти стереотипы создают структуру семьи, определяющую функционирование ее членов, очерчивающую диапазон их поведения и облегчающую взаимодействие между ними. Та или иная жизнеспособная структура необходима для выполнения главных задач семьи – поддерживать индивидуальность, в то же время создавая ощущение принадлежности к целому (Минухин, Фишман, 1998).

Как правило, члены семьи не ощущают себя частью этой семейной структуры. Каждый человек считает себя самостоятельной единицей, неким целым, взаимодействующим с другими самостоятельными единицами. Каждый член семьи знает, что дозволено, какие силы противодействуют нарушению правил, что представляет собой система контроля и насколько она эффективна.

Семья как система выполняет свои функции с помощью определенных механизмов (Эйдемиллер и др., 2003):

- структуры семейных ролей;
- структуры семейных подсистем;
- внешних и внутренних границ между ними.

К параметрам семейной системы относятся также:

- гласные и негласные правила жизни в семье;
- особенности (стандарты, стереотипы) взаимодействия;
- семейные мифы;
- семейная история (тема);
- семейные стабилизаторы.

**Структура семейных ролей.** Структура семейных ролей предписывает родственникам, что, как, когда и в какой последовательности они должны делать, вступая друг с другом

в отношения (Minuchin, 1974). Повторяющиеся взаимодействия устанавливают определенные стандарты, которые, в свою очередь, определяют, с кем и как вступать во взаимодействие. В нормально функционирующих семьях структура ролей целостная, динамичная и позволяет использовать альтернативные варианты. Под «ролью» в психологии и социальной психологии чаще всего понимаются «нормативно одобренные формы поведения, ожидаемые от индивида, занимающего определенную позицию в системе общественных и межличностных отношений» (Петровский, Ярошевский, 1985). Кроме самого поведения, в понятие «роль» включаются также «желания и цели, убеждения и чувства, социальные установки, ценности и действия, которые ожидаются или приписываются человеку, занимающему в обществе определенное положение» (Петровский, Ярошевский, 1985).

При неудовлетворении потребностей членов семьи в рамках сложившейся структуры они предпринимают усилия к поиску альтернативных вариантов выполнения ролей. Под патологизирующими семейными ролями понимают такие, которые в силу своей формы и содержания оказывают психотравмирующее воздействие на членов семьи (Эйдемиллер, Юстицкис, 1990; Эйдемиллер и др., 2003).

Кроме перечисленных моментов (действительное поведение; ожидаемое поведение; чувства; цели, к которым должен стремиться человек, выполняющий определенную социальную роль), роль включает также санкции и нормы. Нормы – это «определенные правила, которые выработаны группой, приняты ею и которым должно подчиняться поведение ее членов, чтобы их совместная деятельность была возможна» (Андреева, 1980). Нормы определяют, что конкретно должно выполняться носителем роли: мать должна помогать детям в овладении различными умениями и навыками, контролировать их поведение, в случае необходимости – наказывать. Санкция – это реакция на выполнение или невыполнение роли. Особую роль играют внутренние санкции – наказание или поощрение за выполнение своей роли, исходящее от самого индивида.

Важное значение для исследования семейных ролей имеет дифференциация конвенциональных и межличностных ролей. Конвенциональные роли – это роли, определенные правом, моралью, традицией для любого человека. Например, права и обязанности любой матери по отношению к детям и детей по отношению к матери закреплены законодательно, они конкретизируются моралью и традицией. В результате самые общие требования и права установлены для любой матери, вне зависимости от ее личных особенностей, склонностей, способностей. Иное дело – межличностные роли (например, «любимчик»). Особенности роли в немалой степени зависят от конкретной семьи и индивида. Определяя разницу между конвенциональными и межличностными ролями, известный социальный психолог Т. Шибутани пишет: «Конвенциональные роли стандартизованы и безличны; права и обязанности остаются одинаковыми, независимо от того, кто эти роли исполняет. Но те права и обязанности, которые устанавливаются в межличностных ролях, целиком зависят от индивидуальных особенностей участников, их чувств и предпочтений» (Шибутани, 1999). Как конвенциональные, так и межличностные роли в семье складываются под влиянием широкого круга обстоятельств: право, обычаи, моральные установки, а для межличностных ролей еще и особенности личности членов семьи, условия, в которых семья живет. Однако, какие бы факторы ни участвовали в возникновении роли, необходимо, чтобы сама она и вся система ролей в данной семье соответствовали определенным требованиям.

1. Они должны обладать цельностью. Если ожидания, направленные на определенную роль, противоречивы, появляются серьезные трудности в ее выполнении (например, когда мать требует от сына, чтобы он был нежным, мягким, послушным и одновременно – мужественным, независимым).

2. Совокупность ролей, которые человек выполняет в семье, должна обеспечивать удовлетворение его потребностей в уважении, признании, симпатии. Так, роль мужа возлагает

на мужчину не только обязанность материально обеспечивать свою жену, но также дает ему право ожидать от нее любви, привязанности, удовлетворения сексуально-эротических потребностей.

3. Важно, чтобы выполняемые роли соответствовали возможностям члена семьи. Когда требования непосильны, возникает нервно-психическое напряжение и тревога (как следствие невозможности справиться с ролью). Примером тут может служить «ребенок, исполняющий роль родителя» в ситуации, когда из-за отсутствия старших или их личностных нарушений ему приходится брать на себя их обязанности.

4. Система должна удовлетворять потребности не только носителя конкретной роли, но и других членов семьи. Ролевая структура, при которой отдых одного человека обеспечивается за счет непомерного труда его близких, а разрядка эмоционального напряжения достигается с помощью «вымещения на другом», легко может стать психотравмирующей.

Распределение ролей всегда связано с ценностями и верованиями относительно того, как члены семьи должны себя вести. Оно во многом определяется условиями воспитания самих родителей.

Существуют различные классификации типов распределения ролей в семье. Выделяют *три типа распределения семейных ролей* (Гребенников, 1991):

- централистический (или авторитарный, с оттенками патриархальности), когда во главе стоит один из супругов (нередко жена), которому принадлежит верховная власть в решении основных вопросов семейной жизни;
- автономный – муж и жена распределяют роли и не вмешиваются в сферу влияния другого;
- демократический – управление семьей лежит на плечах обоих супругов приблизительно в равной мере.

Выделяют также два способа распределения ролей. В одних случаях роль приписывается человеку автоматически, с учетом его пола и возраста; это может быть роль матери, отца, сына или дочери. В других случаях роли выбираются исходя из социального положения и личных особенностей человека. Это относится к ролям лидера, ведомого, «козла отпущения» и другим. Сочетание предписанных и выбранных ролей в той или иной семье формирует их определенный набор и отражает семейную структуру.

Каждый член семьи ведет себя в соответствии с определенной системой ролей и может одновременно играть несколько ролей. Роли могут ограничивать человека или могут способствовать его личностному росту и развитию. Роли членов семьи относятся к трем основным уровням:

- индивидуальные роли на уровне семьи;
- роли на уровне подсистем, например, на уровне подсистемы родитель – ребенок, подсистемы сиблингов и т. д.;
- роли, которые семья в целом играет в обществе.

**Структура семейных подсистем.** Семья – сложная система, состоящая из многих людей, однако сама она представляет собой подсистему больших систем – расширенной семьи, группы, общества в целом. Взаимодействие с этими большими системами порождает значительную часть проблем и задач семьи, а также системы ее поддержки.

Кроме того, в семье существуют дифференцированные подсистемы. Такую подсистему представляет собой каждый человек или диада, например муж и жена. Более обширные подгруппы образуют поколения (подсистема сиблингов), половые группы (дед, отец и сын) или функциональные группы (родительская подсистема). В рамках семейной системы особое значение, помимо индивида, имеют три подсистемы: супружеская, родительская и подсистема сиблингов.

Семейные подсистемы, или холоны (от греч. «холос» – целое – с суффиксом «он», что означает частицу или часть), – это более дифференцированная совокупность семейных ролей, которая позволяет избирательно выполнять определенные функции и обеспечивать жизнедеятельность (Nichols, 1984; Минухин, Фишман, 1998). Один из членов семьи может быть участником нескольких подсистем – родительской, супружеской, детской, мужской, женской и др. Однако одновременное функционирование в нескольких подсистемах обычно малоэффективно.

*Индивидуальный холон.* Понятие об индивидуальном холоне предполагает представление о «собственном „Я“ в контексте». Оно включает в себя личностные и исторические детерминанты собственного «Я», а также текущее влияние социального контекста. Специфические взаимодействия с другими людьми создают и усиливают те аспекты личности, которые соответствуют контексту. В свою очередь, индивид оказывает влияние на других людей, которые так или иначе взаимодействуют с ним, поскольку его реакции вызывают и усиливают их реакции. Происходит постоянный круговорот взаимных влияний и реакций, поддерживающий определенный стереотип. В то же время и индивид, и контекст способны проявлять гибкость и изменяться.

*Супружеский холон.* Началом существования семьи принято считать тот момент, когда объединяются двое взрослых, мужчина и женщина. Соглашение о создании семьи не теряет силы и в тех случаях, когда оно не оформлено юридически. У каждого из новых партнеров есть свой набор ценностей и ожиданий, как осознанных, так и бессознательных, начиная с ценностей, связанных с самоопределением, и кончая тем, следует ли по утрам завтракать. Чтобы сделать совместную жизнь возможной, эти два набора ценностей со временем надо привести в соответствие. Каждый из супругов должен отказаться от части своих идей и склонностей, теряя индивидуальность, но приобретая чувство принадлежности к семье. В ходе этого процесса формируется новая система.

Постепенно рождающиеся при этом стереотипы взаимодействия обычно не осознаются как таковые. Они просто существуют, составляя фундамент жизни – необходимый, но не замечаемый. Одна из жизненно важных задач супружеской подсистемы – выработка границ, которые ограждают каждого из супругов, оставляя ему территорию, необходимую для удовлетворения собственных психологических потребностей без вмешательства родственников, детей и других членов семьи. Адекватность таких границ – один из важнейших аспектов жизнеспособности семейной структуры.

Супружеская подсистема имеет жизненно важное значение для развития ребенка. Она предоставляет ему модель интимных взаимоотношений, проявляющихся в повседневных взаимодействиях. В супружеской подсистеме ребенок видит примеры того, как выражать привязанность и любовь, как относиться к партнеру, испытывающему стресс, и как преодолевать конфликты на основе равноправия. То, что видит здесь ребенок, становится частью его ценностей и ожиданий, когда он вступает в контакты с внешним миром.

*Родительский холон.* Родительский холон связан с функциями ухода за детьми и их воспитания. Однако взаимодействия, в которых участвует ребенок в рамках этой подсистемы, сказываются и на многих других аспектах его развития. Здесь ребенок знакомится с тем, чего он может ожидать от людей, располагающих большими, чем он, возможностями и силами. Он учится воспринимать власть как нечто разумное или же как проявление произвола. Он узнает, будут ли удовлетворены его нужды, и усваивает наиболее эффективные способы выражать свои желания так, как это принято в его семье. В зависимости от того, как реагируют на него старшие и соответствует ли такая реакция его возрасту, у него формируется ощущение своей адекватности. Он узнает, какие виды поведения поощряются, а какие нет. Наконец, внутри родительской подсистемы ребенок усваивает свойственный его семье способ разрешения конфликтов и стиль переговоров.



Состав родительского холона может варьировать в широких пределах. Он может включать в себя деда или тетку. Или один из родителей может туда практически не входить. Он может включать в себя ребенка с родительскими функциями – ребенка – родителя, которому делегировано право оберегать и наказывать своих сиблингов.

*Холон сиблингов.* Сиблинги образуют первую группу равных, в которую вступает ребенок. В этом контексте дети оказывают друг другу поддержку, получают удовольствие, нападают, избирают «козлов отпущения» и вообще учатся друг у друга. Они вырабатывают собственные стереотипы взаимодействий – ведения переговоров, сотрудничества и соперничества. Они обучаются дружить и враждовать, учиться у других и добиваться признания. Как правило, в этом постоянном процессе взаимообмена они занимают различные места, что укрепляет в них как ощущение принадлежности к группе, так и сознание возможностей индивидуального выбора и наличия альтернатив в рамках системы. Эти стереотипы приобретут большое значение впоследствии, когда дети будут переходить во внесемейные группы равных, в систему школы и позже – в мир работы.

Существуют два основных типа семейных подсистем – в зависимости от того, принадлежат ли ее участники к одному поколению или к разным (Beavers, 1985; Wood, 1985). В хорошо функционирующих семьях правила взаимодействия в родительской и детской подсистемах отличаются от правил в родительско-детских подсистемах. Так, родительские диады в целом показывают более высокую степень сплоченности, чем подсистемы родитель – ребенок (Bowerman, Bahr, 1973; Madanes, 1981).

**Внешние и внутренние границы.** Границы между подсистемами – это правила, которые определяют, кто и каким образом выполняет семейные функции в определенном аспекте семейной жизни. Любая система имеет свои границы, задающие ее структуру и динамику функционирования. Внешние границы в норме способствуют формированию идентичности семьи. Внешние границы – это границы между семьей и социальным окружением. Они проявляются в том, что члены семьи ведут себя по-разному друг с другом и с внешним окружением. Внутренние границы – структурированию психологического пространства семьи, что в конечном итоге дает сильный импульс к развитию. Внутренние границы семьи задаются посредством разницы в поведении среди членов различных подсистем. Границы бывают жесткие, размытые и проницаемые.

Анализ границ семьи включает в себя:

- определение семейной иерархии, которая тесно связана с распределением между членами семьи ролей и функций;
- определение норм, ценностей и правил поведения, регулирующих взаимоотношения между членами семьи и между ними и их социальным окружением;
- оценку основных каналов передачи информации между членами семьи и между ними и их социальным окружением.

С определением границ семьи в практике семейной психотерапии тесно связано также определение структурных, функциональных и генетических особенностей семейной системы. Сюда входит оценка ролей, норм и правил поведения, характерных для семейных подсистем, характера обратных связей и обмена информацией между ними, а также происходящих по мере развития системы структурно-функциональных изменений. Развитие системы подчас затрудняет определение ее границ. Они могут со временем изменяться, поэтому необходимо помнить, что семья – динамичная система.

Другим принципом, используемым специалистом при системной оценке семьи и тесно связанным с понятием границ, является определение степени открытости семейной системы и того, с какой интенсивностью протекают процессы энергоинформационного обмена внутри системы, а также аналогичные процессы между ней и окружающей средой. Границы семьи всегда в той или иной степени проницаемы, благодаря чему она может расти

и развиваться. Чем в большей мере семейная система закрыта для поступления новой энергии и информации, тем меньше ресурсы, необходимые для удовлетворения ее постоянно растущих потребностей. Оценка степени открытости семьи сопряжена с определением возможности ее роста и удовлетворения потребностей ее членов, а также ее следования внешним требованиям. Подобная оценка предполагает получение сведений о том:

- насколько гибкими являются границы семьи;
- каким образом осуществляется «фильтрация» информации – как входящей в семью, так и исходящей из нее;
- кто из членов семьи является источником новой информации или занимается ее обработкой и передачей;
- каким образом семья поддерживает свою целостность.

В нормально функционирующих семьях границы между подсистемами ясно очерчены и проницаемы. В дисфункциональных семьях наблюдаются либо слишком жесткие, либо размытые границы. В первом случае коммуникация между подсистемами резко ограничена; не происходит обмена информацией. Во втором – стрессы, переживаемые в одной подсистеме, легко иррадиируют в другие (Минухин, Фишман 1999; Эйдемиллер и др., 2003).

Если внешние границы жесткие (семья живет очень замкнуто, гости приходят редко, по конкретным поводам и только по приглашению), то у членов семьи нередко возникает страх перед окружающим миром, не формируются навыки общения с другими людьми. В результате внутренние границы между подсистемами становятся размытыми. Например, в таких семьях родители могут посвящать детям много времени и нередко берут на себя ответственность за их дела. Возникает поведенческое оформление размытых границ: мама делает с ребенком уроки, и поэтому он за них не отвечает. И если ребенок получит двойку, то это не его двойка – это двойка мамы.

Существует определенная закономерность: чем в большей степени закрыты внешние границы семейной системы, тем в большей степени открыты границы внутрисемейных подсистем. Расстановка границ семейных подсистем определяет коалиции, существующие в семье. Недостаточно четкие границы между подсистемами не только тормозят развитие семьи и взросление ее членов, но также способствуют образованию коалиций – объединений между родственниками. Коалиции, как правило, предполагают наличие триангуляции – использования третьего лица для решения конфликта между двумя другими членами семьи.

Функциональные коалиции – это супружеская подсистема и детская подсистема. Остальные варианты коалиций, как правило, дисфункциональны. Дисфункциональные коалиции, указывающие на наличие проблем в семье, – это, например, подсистема мамы и детей, с одной стороны, и папы – с другой. Или мама с одним ребенком против папы с другим ребенком. Или жена со своими родителями в коалиции против мужа с его родителями. Семейные коалиции указывают на структуру и иерархию в семье, а также на семейную проблему (Минухин, Фишман, 1998).

**Семейные правила.** Семью можно рассматривать как систему, функционирующую по определенным правилам. Ее члены ведут себя в соответствии с организационной моделью повторяющихся действий. Некоторые семейные правила *устанавливаются открыто*, например: «Дети не должны разговаривать, когда говорят взрослые», «Стучи перед тем, как открыть дверь», «Нельзя есть продукты из холодильника без разрешения мамы», «Никогда не повышай голоса», «Нельзя бить девочек» и т. д. Другие правила *скрытые*, они обычно выводятся из повторяющихся ситуаций, которые происходят в семье. Скрытые правила очень сильны, так как они устанавливаются негласно и создают ощущение загадочности: «Не говори ни о чем сексуальном, это расстроит маму», «Девочки должны приучаться к обязанностям по домашнему хозяйству, в то время как мальчики должны выполнять мужскую работу».

Правила, заданные социумом и культурой, разделяют многие семьи, а бывают правила уникальные для данной семьи. Культурные правила семейной жизни известны всем: например, все знают, что родители не должны заниматься любовью на глазах у детей. Уникальные правила известны только членам семьи.

Правила касаются самых разных сторон семейной жизни – от распределения ролей, функций и мест в иерархии до распорядка дня и позволения открыто выражать свои мысли и чувства. Правила показывают, что в семье можно делать, а что нет, что считается хорошим и плохим, то есть они представляют собой элемент семейной идеологии.

Правила передаются в новую семью – правила ведения хозяйства, семейного бюджета, разрешения конфликтов.

Правила возникают на разных стадиях жизненного цикла, нередко противоречат друг другу, и поэтому близкие постоянно должны о них договариваться. Бывает и так, что своим неконструктивным поведением члены семьи провоцируют установление правил, их не удовлетворяющих.

Закон гомеостаза требует сохранения семейных правил в постоянном виде. Их изменение – болезненный момент для всех членов семьи. Если кто-то из семьи или посторонних людей (гость, учитель) нарушит правило, он может стать нежелательной персоной и даже врагом семьи.

Ригидные (жестко заданные и трудно изменяемые) правила нарушают семейное функционирование. Там, где их можно менять, где можно заново договориться, – семейная дисфункция наступает реже. Отсутствие семейных правил и норм также представляет серьезную опасность для психического здоровья. Многие дети и подростки с делинквентным поведением – выходцы из таких семей. Нечеткость правил и норм, их противоречивость, непроговоренность способствуют росту тревоги, вызывают замешательство, ведут к неустойчивости личности и семьи.

Семейные правила взаимосвязаны и в совокупности составляют систему семейных взаимоотношений – стандарты взаимодействия.

**Стандарты (стереотипы) взаимодействия** – это устойчивые способы поведения членов семьи, их поступки и сообщения, которые часто повторяются. Примерами стандартов взаимодействия может служить подшучивание членов семьи друг над другом, подчеркнутое уважение, постоянное выражение недовольства и пр. В таких стереотипах, как правило, доминирует определенное эмоциональное отношение к члену (членам) семьи: обвинение, раздражение, принятие, восхищение, презрение, отчуждение, страдание, тревога и пр. (Эйдемиллер и др., 2003).

Стандарты взаимодействия членов семьи проявляются в общении; под общением здесь понимается абсолютно любое событие, происходящее в семье. Опоздание и умолчание, откровенные разговоры и общее веселье, покупки и приготовление еды – все это информативное, особенное, уникальное для данной системы общение. Даже, казалось бы, отсутствие общения, молчание есть мощное информативное сообщение. Можно перестать разговаривать с человеком (ребенком, мужем, женой), и всем будет ясно, что это – выражение неодобрения и недовольства и стремление подвергнуть виновного остракизму.

При этом стандарт поведения одного члена семьи нередко тесно связан со стандартом другого и даже управляет им (циркуляция информации). В семье происходит много повторяющихся событий, и каждое из них является определенным сообщением для всех ее членов.

Все стандарты взаимодействия можно рассматривать как акты семейной коммуникации, которые включают в себя определенные сообщения, то есть имеют определенный смысл для членов семьи. Коммуникация подразделяется на ряд этапов, обеспечивающих процесс обмена информацией между близкими: 1) выбор содержания сообщения, 2) его кодировка, 3) передача, 4) декодировка, 5) выбор содержания ответного сообщения.

Послания могут быть одноуровневыми и многоуровневыми. Звук захлопнувшейся двери – одноуровневый, он передается только по слуховому каналу. В непосредственном общении между людьми послания всегда двухуровневые – вербальные и невербальные. Они являются конгруэнтными, если их содержание, передаваемое по двум каналам, совпадает. Порывистые, резкие движения, хлопанье дверью, грохот кастрюль выражают без слов и душевное состояние человека, и то, что он хочет, чтобы члены его семьи знали об этом состоянии. Возможно, это призыв к помощи, жалоба или упрек: «Посмотрите, до чего вы меня довели» и т. п. Если это будет сопровождаться соответствующим текстом, то картина станет полной и завершенной. Вербальная и невербальная части сообщения дополняют друг друга, находятся в гармонии. Однако нередко бывает так, что эти части сообщения вовсе не находятся в гармонии, более того, противоречат друг другу.

Стандарты взаимодействия могут охватывать широкий поведенческий диапазон и временные рамки. Некоторые из них играют важную роль в генезисе нарушений психического и соматического здоровья, тогда их называют патогенными стандартами взаимодействия. Многочисленные исследования показывают, что стиль эмоционального общения в семье, в котором доминируют негативные эмоции, постоянная критика, унижение, устрашение партнера, неверие в него, ведет к снижению самооценки и самоуважения, к росту внутреннего напряжения, тревоги, агрессии и, как следствие, к невротическим и психосоматическим расстройствам. Другим примером является взаимодействие по типу «двойного зажима» или «двойной связи» (см. раздел 2.2.2.). Еще одним патогенным стандартом взаимодействия является полное или частичное сокрытие какой-либо информации (наличие «семейного секрета»), что неизбежно вызывает рост тревоги и напряжения, способствует развитию депрессии и разобщенности у членов семьи.

**Семейные мифы.** Семейные правила составляют внешнюю основу «семейных мифов». Этот термин, предложенный А. Х. Феррейрой (Ferreira et al., 1966), обозначает определенные защитные механизмы для поддержания единства в дисфункциональных семьях. Синонимы его – понятия «верование», «убеждения», «семейное кредо», «ролевые ожидания», «согласованная защита», «образ семьи» или «образ „мы“», «наивная семейная психология» и др. (Ehrerwald, 1963; Dicks, 1967; Мишина, 1978, 1983; Эйдемиллер, Barker, 1981; Nichols, 1984; Юстицкис, 1990).

Т. М. Мишина (1983) ввела понятие «мы» или «образ семьи», под которым понимается целостное интегрированное образование – семейное самосознание. Одной из наиболее важных функций семейного самосознания является регуляция поведения семьи, согласование позиций отдельных ее членов. Адекватный образ «мы» определяет стиль жизни семьи, в частности супружеских отношений, характер и правила индивидуального и группового поведения. Неадекватный образ «мы» – это согласованные селективные представления о характере взаимоотношений в дисфункциональных семьях, создающие для каждого члена семьи и для семьи в целом внешний образ в глазах публики – «семейный миф». Цель такого мифа – закамуфлировать семейные конфликты и неудовлетворенные потребности и согласовать идеализированные представления членов семьи друг о друге.

Под «семейным мифом» многие исследователи также понимают определенное неосознаваемое взаимное соглашение между членами семьи, функция которого состоит в том, чтобы скрывать от осознания отвергаемые образы (представления) о семье в целом и о каждом ее члене (Skinner, 1969; Bing-Hall, 1973; Мишина, 1978, 1983; Мягер, 1978; Эйдемиллер, Юстицкис, 1990; Эйдемиллер, 1994).

Вот некоторые наиболее распространенные мифы:

- счастливые супруги не спорят, большинство людей находят удовлетворение всех своих потребностей в системе семьи;

- пространственная близость необходима для сплоченности семьи. Этот миф создает огромные проблемы в тех случаях, когда отсутствие кого-либо из членов семьи является неизбежным в случае вступления в брак, смерти, поступления детей в учебные заведения и т. д.;

- в благополучных браках супруги всегда все рассказывают друг другу;
- люди, которые действительно любят друг друга, должны знать о всех желаниях и потребностях партнера;

- появление ребенка, любовной связи или получение развода разрешит все проблемы.

Более тесно связаны с семейными дисфункциями специфические фамильные легенды.

Например:

- все наши дети получают великолепные оценки в школе;

- женщины в нашей семье немножко сумасшедшие;

- наша семья много работает, а другие люди, вероятно, всегда получают пособия.

Миф задает норму чувствования. Миф порождает правила и ритуалы. Нарушение правил, особенно систематическое, может разрушить миф. Миф – это знамя, под которое собирается семья, это девиз, это вера. Если кто-то в семье не разделяет семейного мифа, он не может быть членом этой системы, система его изгоняет. Единственный случай, когда это возможно, если у семьи есть миф о бунтаре. Тогда несогласие с основным мифом подтверждает другой миф, и система остается без изменений.

Семейный миф – это некая формообразующая и объединяющая всех членов семьи идея или образ, это знание, разделяемое всеми членами семейной системы. Это ответ на вопрос: «Кто мы?» Например, частый ответ такой: «Мы дружная семья». Это значит, что в данной семье не может быть открытых конфликтов и уж тем более при детях. Сор из избы не выносят никогда; отношения не выясняют открыто, все противоречия замазывают. Принято всюду бывать вместе, так как миф требует распространения в обществе, своего рода «издания». Любое поведение членов семьи по отношению друг к другу, каким бы оно ни было, понимается как проявление добрых чувств (Варга, 2001).

Для «дружной семьи» характерны трудности отделения подростков от родителей. Дети в таких семьях часто включены в обслуживание психологических потребностей родителей и именно поэтому не могут начать жить своей жизнью, оставаясь все время «на посту».

Другой пример семейного мифа – миф о спасителе: «Что бы мы делали без...» В семье обязательно должен быть человек, который держит всю семью на руках. Понятно, что, для того чтобы всем помогать, необходимо, чтобы окружающие были в какой-то мере инвалидами, а то получится, что спаситель никому не нужен. Это может быть «спасение» как моральное, так и физическое, иногда – и то и другое вместе.

Еще один часто встречающийся миф – это миф о героях. «Мы – семья героев». Как правило, в семейной истории хранятся рассказы о героических поступках предков. Там встречаются старые большевики, партизаны, люди, пережившие голод, подвергавшиеся репрессиям, вырастившие детей в тяжелых условиях и т. п. Иначе говоря, люди, преодолевшие серьезные трудности и чего-то добившиеся.

Миф о героях задает определенный стандарт чувствования и миропонимания. Где герой, там все с размахом: нет радости – есть счастье, нет любви – есть неземная страсть, нет жизни – есть судьба, нет грусти – есть трагедия.

В семье «героев» часто встречаются хронические нелеченные заболевания – «герои» не ходят по врачам. В их жизни много трудностей и проблем. У «героев» всегда высокий стандарт достижений, они принципиальные и непримиримые люди.

В России существует специальный вариант «героического» мифа – это миф о «выживальщиках». Выживание в трудных условиях – национальный навык и настоятельная необходимость. Хотя, пока жизнь в России была одинаково трудной для подавляющего большин-

ства населения, навыки выживания не составляли основы мифа, они были просто жизненно необходимы.

В последнее время часто наблюдается еще один семейный миф. Этот миф особенно ярко проявляется в тех семьях, где высоко ценят образование, творчество, созидательный труд. Дисфункция часто проявляется у детей в виде школьной дезадаптации. Миф называется «Мы – люди». Идея мифа состоит в том, что человек должен совершать в течение всей жизни определенные действия для того, чтобы подтверждать свою специфическую человеческую сущность. Если этого не делать, то автоматически происходит «оскотинивание и озверение».

Миф необходим тогда, когда границы семьи находятся под угрозой. Это бывает в тех случаях, когда посторонний человек входит в семью, когда семья меняет социальное окружение, или в моменты каких-то серьезных социальных перемен. Кроме того, семейный миф ярко проявляется в случае семейной дисфункции. Жесткая семейная идентичность, выраженная в мифе, наряду с симптоматическим поведением идентифицированного пациента (см. главу 3) – самое мощное средство поддержания патологического гомеостаза семейной системы.

Предполагается, что существует некая закономерность смены мифа (Варга, 2001). Например, миф о «героях» в следующих поколениях нередко преобразуется в миф о «спасателях». Передача семейных мифов из поколения в поколение позволяет изучать эволюцию семейного контекста в виде семейной истории.

**Семейная история (тема).** Все перечисленные выше параметры семейной системы рассматриваются в контексте истории становления семьи. Семейное прошлое складывается из прошлого опыта жизни членов семьи, из того, что они пережили в семье своих родителей и в прошлых браках или во внебрачных отношениях. Из прошлого человек привносит в свою семью, во-первых, правила и мифы своей родительской семьи – в неизменном виде или в негативном отображении, во-вторых, ожидания и потребности, которые сформировались под влиянием прошлого опыта.

Семейная история (тема) – это специфическая, несущая эмоциональную нагрузку проблема, вокруг которой формируется периодически повторяющийся в семье конфликт. Тема определяет способ организации жизненных событий и внешне проявляется в стереотипах поведения, которые воспроизводятся из поколения в поколение. Этот параметр впервые начал изучать Мюррей Боуэн (Bowen, 1978), который показал, что со временем в семье происходит накопление дисфункциональных паттернов, что в конце концов приводит к патологии ее членов (концепция «трансмиссии»). Для записи семейных историй Боуэн предложил метод генограммы (см. главы 2 и 3).

От идеи трансмиссии Боуэна берет начало также понятие «семейного сценария» – устойчивых паттернов структурной организации и микродинамики семьи, повторяющихся из поколения в поколение. История семьи может быть связана с непредсказуемыми жизненными событиями, такими как смерть одного из родственников, внезапная болезнь, рождение внебрачного ребенка, развод родителей, вынужденная перемена места жительства. Эти события обозначают термином «системная травма». Эффект подобных происшествий может быть разрушительным для семьи, несмотря на ее попытки к ним приспособиться. Если в роду имела место системная травма, то под влиянием семейной темы и механизма идентификации кто-то из рожденных позже неосознанно начинает подражать «герою» семейной истории и тем самым «реанимирует» чужую судьбу. При этом этот путь сознательно не выбирают, в нем не отдают себе отчета и поэтому ему не сопротивляются.

В системном подходе можно объединить актуальность и исторический контекст семьи. «Течение тревоги» в семейной системе происходит как вдоль вертикального, так и вдоль горизонтального направлений (Carter, 1978). «Вертикальный» поток происходит от паттер-

нов функционирования и взаимоотношений, что исторически переходят вниз по поколениям, главным образом через процесс эмоционального триангулирования (см. раздел 2.2.6), в то время как «горизонтальный» поток проистекает из актуальных стрессов семьи, из попыток справиться с неизбежными изменениями, неудачами и переходными стадиями жизненного цикла.

Стрессоры на вертикальной оси могут создавать добавочные проблемы, так что даже небольшой горизонтальный стресс может иметь серьезное влияние на систему. Например, если молодая мать имеет много нерешенных проблем со своей матерью или отцом (вертикальная тревога), обычные трудности воспитания ребенка (горизонтальная тревога) становятся для нее крайне тяжелыми.

Изучение семейной истории позволяет лучше понять:

- что лежит в основе выбора брачного партнера;
- как способ взаимодействия супругов между собой и с детьми соотносится с моделями взаимоотношений в их родительских семьях;
- какие изменения претерпели структура нуклеарной семьи и характер коммуникации в ней в ходе исторического развития и какие события оказали на семью наибольшее влияние;
- какие события предшествуют актуальному семейному кризису и почему семья пришла на прием к терапевту именно сейчас;
- место и функции симптоматического поведения в более широком семейном и историческом контексте.

**Семейные стабилизаторы.** Семейный стабилизатор – это то, что скрепляет систему, что помогает людям держаться вместе. Все описанные выше параметры являются стабилизаторами, особенно семейный миф. В определенном смысле семья – это группа людей, разделяющая общий миф. Общий миф или общие мифы – условие необходимое, но недостаточное для существования семьи. В разные периоды жизни семьи работают разные стабилизаторы. Общие дела: хозяйство, распределение функций, общий бюджет, общие дети, страх одиночества – это обычные стабилизаторы, которые естественно присутствуют в каждой семье. Внешняя макросистема – также неплохой стабилизатор, особенно в тех обществах, где общепризнана ценность брака, где одинокие женщины или одинокие мужчины воспринимаются как неудачники. Там сам факт развода воспринимается как негативное явление и общественное мнение является стабилизатором семьи.

Стабилизаторы выступают как важные факторы интеграции семьи. К стабилизаторам также можно отнести общее место проживания, общие материальные и духовные ценности, традиции и ритуалы, совместные занятия и развлечения, эмоциональные отношения между членами семьи и даже болезни и проблемы. Стабилизаторы бывают функциональными и дисфункциональными. В первом случае они способствуют удовлетворению потребностей семьи, во втором – препятствуют реализации ее функций.

Общее место проживания на первых этапах жизненного цикла семьи стабилизирует семейную систему, позволяет комплексно осуществлять все ее функции. Однако когда дети вырастают и образуют свои семьи, совместное проживание с родителями может вносить напряжение в отношения между поколениями, препятствовать развитию и автономии новой семейной системы (Эйдемиллер и др., 2003).

Дети стабилизируют брак, объединяя своих родителей в общем деле – заботе и воспитании. Однако затем дети вырастают и уходят из семьи. И тогда брак нередко нарушается, потому что вдруг оказывается, что у супругов нет ничего общего, кроме родительских обязанностей.

Традиции и ритуалы – важный фактор стабилизации семейной системы, опорный элемент, укрепляющий ее и редуцирующий тревогу у ее членов. Совместным ритуалом может быть празднование дня рождения всех членов семьи, посещение двоюродной бабушки на

Пасху и Рождество, обязательные новогодние подарки. Семьи с дефицитом традиций, как правило, разобщены, а их члены страдают от изоляции и тревоги. В то же время излишний ритуализм может быть дисфункциональным.

Семейные ценности – это выработанный, открыто одобряемый и культивируемый семейным сознанием идеал, в котором содержатся абстрактные представления об атрибутах должного в различных сферах жизнедеятельности. Семейные ценности входят в психологическую структуру личности каждого члена семьи как важный источник мотивации его поведения (быть образованным и культурным, социально успешным, материально обеспеченным и пр.). Однако любая ценность, выраженная чрезмерно или не подкрепленная физическими и психологическими возможностями членов семьи, как правило, усиливает риск нарушения их психического и соматического здоровья, поскольку они не могут соответствовать высоким стандартам жизни и деятельности.

Общие занятия и увлечения – один из наиболее мощных стабилизаторов семьи. Родителей объединяет забота о детях, профессиональные интересы. Всех членов семьи связывает совместный отдых, посещение театра, просмотр кинофильмов и телепередач, увлечение музыкой и пр. Однако в ряде случаев обязательное участие в общих занятиях вызывает напряжение, протест и конфликты.

Семью стабилизируют эмоциональные отношения, в первую очередь – отношения любви и привязанности. В то же время слепая любовь матери к ребенку или чрезмерная привязанность взрослой дочери к родителям неизбежно приведет к дисфункциям на уровне личности и семьи.

Еще один пример семейного стабилизатора – это супружеские измены. Здесь можно проследить два типичных стереотипа взаимодействия: 1) измена, выяснение отношений, скандалы, примирение или 2) обида, жажда мщения, измена, временное внутреннее примирение с обидчиком (до следующего раза).

Популярный стабилизатор семейной системы – болезнь. Больного человека нельзя бросать, нельзя оставить больного ребенка. Однако соматические расстройства и поведенческие нарушения у члена семьи нередко являются прямым следствием того, что он принадлежит к дисфункциональной (ригидной) семейной системе. Вне зависимости от изменения внешних и внутренних условий она упорно старается сохранить привычные стандарты взаимодействия между элементами своих подсистем и другими системами. В результате такая семья может блокировать актуальные потребности самого слабого члена (чаще всего ребенка или подростка). И тогда у него возникает какое-либо заболевание (соматическое, психосоматическое, психическое) или поведенческое отклонение.

Ребенок как «носитель симптома» позволяет семье сохранять прежде сложившиеся отношения. Например, если у него часто болит живот, членам семьи позволено его опека, ограждать и жалеть. Если он употребляет наркотики – семья должна его постоянно держать в центре внимания и строго контролировать. Такое симптоматическое поведение является произвольным, неосознанным и не поддается регуляции со стороны пациента. Оно оказывает сильное влияние на других людей и может быть выгодно не только пациенту, но и его близким. Носитель симптома выступает как «идентифицированный пациент» – член семьи, клинико-психологические и поведенческие проблемы которого заставляют родственников объединиться и обратиться за психологической помощью. Однако, если рассматривать семью как саморегулирующуюся систему, а симптом – как механизм регуляции, понятно, что в случае устранения симптома вся система потеряет стабильность и будет вынуждена перейти на другой уровень функционирования. Специфика дисфункциональной семьи – это ригидность, желание сохранить статус-кво, поэтому нередко она неосознанно сопротивляется изменениям и старается сохранить симптом, несмотря на свое обращение к специалисту за помощью.



## 1.4. Нарушения функционирования семейной системы

На протяжении всего жизненного цикла семья постоянно сталкивается с трудными ситуациями, которые либо объективно нарушают жизнедеятельность человека или его семьи, либо субъективно воспринимаются им как сложные, и потому он не может их преодолеть самостоятельно (Бойко и др., 1999; Эйдемиллер, Юстицкис, 1999; Эйдемиллер и др., 2003). В одних случаях такие ситуации – это следствие неблагоприятного влияния социальных процессов; в других – результат действия горизонтальных и вертикальных стрессоров.

К первой группе (неблагоприятное воздействие социальных процессов) можно отнести следующие факторы:

- глобальные: войны, терроризм, экологические катастрофы, природные бедствия (землетрясение, наводнение), техногенные катастрофы (взрывы, пожары, аварии и пр.);
- макросоциальные: национальные и этнические противоречия, экономические кризисы, культурное противостояние, миграция и отрыв от родной среды;
- микросоциальные: конфликтные отношения с соседями, образовательными и производственными учреждениями, армией, правовыми институтами.

Ко второй группе – горизонтальным и вертикальным стрессорам – относятся:

- трудности, возникающие при переходе от одной стадии жизненного цикла к другой (заключение брака и адаптация к совместной жизни, налаживание отношений с родственниками, появление ребенка и его воспитание, уход детей из семьи и пр.);
- трудности, вызванные необходимостью параллельно решать несколько проблем на определенной стадии жизненного цикла (ведение домашнего хозяйства, воспитание ребенка, завершение образования, освоение профессии и решение жилищной проблемы);
- трудности, связанные с неблагоприятным ходом жизненного цикла (отсутствие одного из членов семьи, появление отчима, рождение внебрачного ребенка, болезнь члена семьи, патологизирующее семейное наследование).

Трудности, которые возникают перед семьей и угрожают ее жизнедеятельности, по силе и длительности воздействия подразделяются на острые (смерть члена семьи, известие о супружеской измене, внезапные перемены в судьбе, материальном или социальном статусе, арест члена семьи, крупная имущественная потеря, потеря работы, неожиданное и тяжелое заболевание и др.) и хронические (чрезмерная физическая и психическая нагрузка в быту и на производстве, сложности в решении жилищной проблемы, длительный и устойчивый конфликт между членами семьи, невозможность иметь ребенка и др.).

Воздействие сложных жизненных ситуаций на семью затрагивает разные сферы ее жизнедеятельности и приводит к нарушению ее функций: воспитательной, хозяйственно-бытовой, сексуально-эротической и пр. Эти нарушения неизбежно влияют на благополучие членов семьи, не позволяют им удовлетворять свои потребности, вызывают состояние внутреннего напряжения и дискомфорта, служат источником соматических, нервно-психических и поведенческих расстройств, тормозят развитие личности. Значимость ситуации для семьи в целом и каждого ее члена прежде всего зависит от того, насколько далеко идущие неблагоприятные последствия она имеет.

Все семьи по-разному противостоят жизненным трудностям. У одних неблагоприятные воздействия приведут к прогрессирующему нарушению жизни семьи: повышению конфликтности, снижению удовлетворенности семейной жизнью, болезням, разводу и пр. Другие, напротив, увеличат свою сплоченность и умножат усилия для преодоления кризиса и сохранения семьи.

Неодинаковая устойчивость семей перед сложностями объясняется по-разному. Чаще всего говорят об определенном механизме, обеспечивающем достижение успеха, – о «совла-

дающем поведении» (или копинг-стратегии) для решения проблем, о семьях, умеющих справиться с проблемой (опознать и проанализировать проблему, предложить варианты решения и выделить из них наиболее удачный). Согласно Hill (1946), семейные кризисы зависят от следующих факторов: стрессора, семейных ресурсов и субъективной интерпретации стрессора в семье. К семейным ресурсам – особенностям семьи, которые позволяют ей приспособиться к неблагоприятным условиям, – относят: гибкость взаимоотношений между членами семьи, среднюю степень четкости в формулировке ролевых ожиданий, сплоченность, открытость в восприятии окружающего мира, то есть отсутствие тенденции игнорировать какую-либо часть информации о нем (Reiss, 1981). Кроме того, особое внимание уделяют дополнительным стрессорам, которые возникают как последствия дисфункционального совладающего поведения – невозможности справиться с первичным стрессором (например, с таким событием, как развод), что порождает новые сложности (бессонные ночи, чувство одиночества, тревогу за будущее детей, оставшихся с одиноким родителем), которые вызывают новые процессы когнитивной оценки ситуации, новые эмоции и дальнейшие попытки совладания (McCubbin, Patterson, 1983; Burr, Klein, 1994).

Для объяснения различных стратегий совладания семьи используется понятие латентного семейного нарушения (Эйдемиллер, Юстицкис, 1999). Латентное семейное нарушение – это такое нарушение, которое не оказывает существенного отрицательного воздействия на жизнь семьи в обычных условиях, однако играет значительную роль в трудных жизненных ситуациях, определяя неспособность семьи им противостоять. В результате формируются предпосылки для возникновения психотравмирующих состояний: глобальной семейной неудовлетворенности, «семейной тревоги», чувства вины, непосильного нервно-психического и физического напряжения (Эйдемиллер, Юстицкис, 1999).

Латентные семейные нарушения обусловлены действием двух сил: а) особенностями внутрисемейных отношений и б) индивидуально-психологическими особенностями членов семьи. В первом случае в качестве латентных можно выделить следующие осложнения внутрисемейных отношений:

- нарушение представлений о семье и ее членах;
- нарушение межличностной коммуникации в семье;
- нарушение механизмов интеграции семьи;
- нарушение структурно-ролевого аспекта жизнедеятельности семьи.

Во втором случае в их основе лежат:

- сексуальная дисгармония у супругов;
- психологическая несовместимость (противоречие темпераментов, акцентуаций характера, эмоциональных отношений);
- несовместимость уровня духовности и культуры (различие в ценностных ориентациях, уровне образования, социальном происхождении, культурных нормах и традициях и пр.).

Рассмотрим более подробно первую группу. Осложнения второй группы будут детально рассмотрены в 5 и 6 главах справочника.

## **1. Нарушение представлений о семье и ее членах**

Каждый член семьи так или иначе представляет себе свою семью, и именно от этого представления зависит, считает он ее счастливой или несчастливой, дружной или склочной, зажиточной или малообеспеченной; от этого же зависит, чего он ждет от нее, в чем он видит ее проблемы и как представляет себе их решение. Кроме того, каждый член семьи имеет свои представления о самых разных сторонах семейной жизни: о необычных и каждодневных событиях, о ее прошлом и будущем, о желаниях и реальности, об огорчениях и радостях, о

себе и о других членах семьи, об их чувствах и мыслях, привычках и планах. Представление о семье («образ семьи», «внутренняя картина семьи») – это, прежде всего, совокупность представлений о последовательности сменяющих друг друга типовых ситуаций (сценариев) повседневной жизни семьи. Эта последовательность семейных сценариев образует основу представления семьи о себе и о своей жизни, она связана с прошлым семьи и планами на будущее. На основе семейных сценариев проявляются взаимные чувства, возникают и решаются проблемы.

Семьи могут значительно отличаться друг от друга с точки зрения активизации семейных представлений. Семья с пониженной способностью к активизации семейных представлений (с примитивизмом семейных представлений) отличается рядом особенностей и сталкивается со специфическими трудностями. Различают несколько типов таких семей.

1. «Пассивная» семья. Ее члены не умеют представлять себе будущее, активизировать семейные сценарии повседневных ситуаций и увидеть, что произойдет, когда наступят ожидаемые перемены, поэтому такая семья не готовится к ним заранее. Ее ответ на изменения – «реактивный», а не «про-активный», она реагирует на изменения только тогда, когда они уже наступают. Покорность судьбе и умение ко всему притерпеться – основа жизненной мудрости такой семьи.

2. Семья «подслеповатая». Говоря и думая о своей жизни, члены этой семьи видят только те аспекты семьи, которые «лежат на поверхности» (внешние события, бросающиеся в глаза поступки или обстоятельства). От их внимания ускользают чувства, мысли, сомнения, а так как именно они нередко лежат в основе поступков и событий в семье, то причины происходящего остаются непонятными. То, что происходит с семьей, часто представляется ее членам цепочкой не связанных между собой событий.

3. Семья «примитивно мыслящая». Члены такой семьи не видят связи между различными явлениями. Нередко все, на что они способны, – это понять только очень простые, примитивные связи, поэтому их объяснение происходящего крайне упрощенно.

Примитивизм семейных представлений – предпосылка возникновения многих нарушений. Это связано с тем, что большая часть нарушений возникает в результате взаимодействия многих факторов, и семья с примитивным представлением о себе сталкивается с неизмеримо большими трудностями при осознании этих сложных явлений.

Своеобразная «агнозия» – неспособность увидеть то, что находится «перед глазами», – характерна для семьи с примитивными семейными представлениями.

Немалую роль в развитии представлений семьи о себе играют и следующие семейные особенности:

1. *Развитие процессов коммуникации.* Чем интенсивнее и эффективнее члены семьи обсуждают свою семейную жизнь, чем интенсивнее обмениваются эмоциональным опытом, тем многостороннее их представления о своей семье.

2. *Чрезмерно выраженная «нормативность» семейной жизни и взаимоотношений.* В такой семье отношения построены на императивах «должен», «обязан».

3. *Устойчивость уклада семьи.* Это, например, характеристика семьи с неизменным образом жизни в небольшом городе, где сегодня происходит то же, что вчера, а завтра будет то же, что сегодня.

4. *Низкий уровень семейной и психологической культуры.* Семья формировалась в таких условиях, что просто негде было учиться думать о семейных взаимоотношениях и чувствах друг друга, так как отношения построены на соотношении сил между членами семьи и всегда «прав сильнейший».

Таким образом, представление семьи о себе – это сложное образование, формирующееся на протяжении длительного времени под влиянием самых различных факторов.

Еще одним параметром семейных представлений являются семейные постулаты. Семейными постулатами называются суждения членов семьи о своей семье (т. е. о себе и о других членах семьи, об отдельных сценах семейной жизни и о семье в целом), которые представляются им очевидными и которыми они руководствуются (осознанно или неосознанно) в своем поведении.

По содержанию семейные постулаты могут быть:

- ситуационными: «Через несколько лет дети повзрослеют и станут самостоятельнее»; «Если будет совсем плохо, можно развестись» – это самоочевидное суждение об обстоятельствах жизни семьи;

- психологическими: «Жены всегда стремятся прибрать мужа к рукам» – это очевидная истина о психологических свойствах членов семьи;

- нравственными: «Дети не должны видеть, как мы ругаемся»; «Жена должна быть счастлива, что я женился на ней» – это утверждения, касающиеся того, как супруги должны поступать; немалая часть их также неосознаваемая.

«Самоочевидные суждения» и их роль в процессе жизнедеятельности семьи изучали различные исследователи. Например, Феррейра (Ferreira, 1966) называл их «семейными мифами».

К другим нарушениям представлений относятся следующие:

- а) нарушение представления о себе как о члене семьи: например, человек неверно представляет себе, какие именно из его потребностей удовлетворяет семья, каковы истинные мотивы тех или иных его поступков в семье, по каким причинам желательно разобраться в том, что происходит в семье;

- б) нарушение представлений о других членах семьи: неправильно понимаются их желания, потребности, их отношение к различным сторонам действительности. В этом случае человек строит свои отношения с другим членом семьи, не учитывая каких-то его важных мотивов и качеств. Это может вести к нарушениям взаимоотношений различного рода.

## 2. Нарушение межличностной коммуникации в семье

Строгий и систематический подход к семейному информационному общению позволил выявить многочисленные факторы, которые могут ему воспрепятствовать, исказить его смысл, – барьеров общения (Haley, 1963; Watzlawick et al., 1967; Jackson, 1968).

Под коммуникацией обычно понимается обмен сообщениями. Он может осуществляться как с помощью речи, так и невербальными средствами. Исключить коммуникацию невозможно, поскольку всякое поведение в присутствии другого человека есть коммуникация. На основании теории логических типов Бертрانا Рассела (Whitehead, Russell, 1910) принято выделять *метакоммуникацию* – как принадлежащую более высокому логическому уровню по сравнению с уровнем коммуникации. Метакоммуникация представляет собой комментарий или сообщение по поводу коммуникации. Метакоммуникация также может быть как вербальной, так и невербальной и обычно представляет собой сигналы, помогающие правильно понять контекст сообщения. Например, является ли сказанная фраза шуткой или оскорблением, игровым взаимодействием или приказом – будет зависеть от того, в каком контексте и как она произносится. Люди могут ошибаться в восприятии метакоммуникативных сигналов, а также их фальсифицировать, в результате чего становится возможным фальшивый смех, симуляция дружелюбия, мошенничество, розыгрыши и т. д.

По мнению Бейтсона, при реальной коммуникации сообщения разных логических уровней обычно перемешаны (Бейтсон и др., 1993). Построение высказывания одновременно на двух логических уровнях, взаимно противоречащих друг другу, приводит к *парадоксу*. «Будь непосредственным!» – широко известный пример такого парадокса (Watzlawick

et al., 1967). Послушание этому приказу равноценно его невыполнению, так как принуждение и непосредственное поведение несовместимы.

Крайним вариантом парадоксальной коммуникации является случай *двойного зажима* (Бейтсон и др., 1993) (см. главу 2).

Другим вариантом парадоксальной коммуникации является «замаскированная коммуникация», или мистификация. Это понятие введено Р. Лэингом (Laing, 1965) для описания способов коммуникации при внутрисемейных конфликтах. В целом они сводятся к маскировке, затушевыванию того, что происходит в семье: один член семьи отрицает содержание того, что говорит и что действительно ощущает другой, либо же отвергает интерпретацию, которую тот предлагает. Основная функция мистификации – сохранить статус-кво (в данном случае – видимость нормальных взаимоотношений).

Поскольку семейная коммуникация чрезвычайно сложна, причины ее нарушений столь же сложны и многообразны. В то же время при исследовании семей, оказывающих психотравмирующее воздействие на личность, на первый план выступают следующие источники нарушений в процессе коммуникации (Эйдемиллер, Юстицкис, 1999):

1. Перегрузка коммуникации побочными функциями. Каждое сообщение, кроме основной функции – передачи информации, может выполнять еще и дополнительные, причем важнейшей побочной функцией является управление представлением человека, к которому адресовано сообщение, о говорящем и об отношениях с ним.

В результате любое сообщение, адресованное другому члену семьи, редактируется и проверяется, по крайней мере, по трем параметрам:

- соответствует ли оно имеющемуся у индивида представлению о том, каким он должен казаться окружающим;
- соответствует ли сообщение образу другого, т. е. тому, каким тот хочет, чтобы мы его себе представляли;
- соответствует ли сообщение характеру взаимоотношений участников коммуникации.

Когда значение трех перечисленных моментов резко возрастает, коммуникация становится невозможной. В этом случае информация легко вступает в противоречие с одним из трех образов: «я для другого», «другой для меня», «наши взаимоотношения», и коммуникация прекращается или вызывает конфликт.

2. Нарушение представления об адресате коммуникации как коммуникационный барьер. Межличностная коммуникация требует от общающихся правильного представления друг о друге. Искаженное представление о другом члене семьи может стать серьезным препятствием для взаимопонимания при информационном общении.

Представление о личности члена семьи, к которому обращено сообщение, важно, по крайней мере, в двух аспектах. Во-первых, необходимо знать и учитывать интеллектуальный уровень того, с кем общаешься, – что не всегда просто, особенно при общении с детьми. Есть люди, которые не умеют разговаривать с детьми: они говорят слишком упрощенно или слишком сложно. Во-вторых, необходимо предусмотреть реакцию индивида на сообщение. Например, соответствует ли высказывание самолюбию адресата коммуникации, правильно ли будет понято намерение говорящего. Неспособность учитывать эти аспекты лежит в основе многих семейных конфликтов, обид, недоразумений.

### 3. Нарушение механизмов интеграции семьи

Важным фактором интеграции семьи и согласования ее развития с развитием ее членов (их взаимной адаптации) являются устойчивые противоречия между ними. Рассматривая механизмы интеграции семьи, следует помнить, что как семья, так и личность являются самостоятельными единицами. Член семьи – не ее «подсистема», но индивидуальность со

своей историей и динамикой развития, чья жизнь не сводится к участию в семейной жизни и чье личностное развитие лишь отчасти зависит от развития других членов семьи и семьи в целом. С другой стороны, семья есть также самостоятельно развивающаяся система, функционирующая по своим законам, действительно во многом не зависящим от психологических или еще каких-то других особенностей членов семьи.

Основой оценки функционирования семьи оказывается не общая или индивидуальная удовлетворенность, не отсутствие конфликтов, не наличие или отсутствие трудностей в ее функционировании, а эффективность семейных механизмов интеграции семьи и личности. Из этого следует, что наиболее важной характеристикой семьи является то, как семья ведет себя перед лицом проблемы, столкнувшись с трудностью, с необходимостью перестроить свою жизнь и свои отношения.

Семейной проблемой называется ситуация, в которой семье необходимо принять определенное решение, но принятие решения или его исполнение натывается на серьезные препятствия.

Различают два типа решения семейных проблем. Решение, которое обеспечивает достаточно высокую степень интеграции потребностей индивида с его семьей на основе реструктурирования его позиции в семье, называют реинтегрирующим. Все другие решения называют дезинтегрирующими. Это может быть:

1. *Отказ от решения (дезинтегрирующее – конфликтное)*. Супруги предпочитают продолжать борьбу за лидерство в семье.

2. *Взаимная уступка (дезинтегрирующее – конформистское)*. Каждый из супругов до какой-то степени умеряет свои притязания на лидерство. В этом случае появляются двое относительно удовлетворенных, относительно недовольных членов семьи. Каждый получает только половину того, что ему нужно.

3. *Отказ одного из супругов от притязаний на лидерство (дезинтегрирующее – ретристское)*. Это решение удовлетворяет другого супруга, однако он оказывается перед новой проблемой: «что дать взамен» второму члену семьи, который вынужден подавить свое стремление к лидерству и, конечно, неудовлетворен. А если семья всегда решает проблемы таким образом, то основа семейной философии одного члена семьи – безграничное самопожертвование, а другого – вера в то, что одним своим присутствием в семье он уже делает всех счастливыми.

4. *Прямая дезинтеграция*. Никто из супругов не подчиняется другому. Каждый ведет себя так, как считает нужным. Семья в какой-то мере дезинтегрируется. Супруги не связывают друг друга, поддерживают только те взаимоотношения, которые не осложняются указанной проблемой. Основа жизненной философии в этом случае – вера в то, что важнее всего личная свобода и что ничто, в том числе и семья, не должно ее ограничивать.

Все эти решения ослабляют интеграцию семьи. Дезинтегрирующие решения – это отказ от попытки найти решение реинтегрирующее, в этом смысле все они – псевдорешения. Интеграция семьи, прежде всего, зависит от ее умения искать и находить реинтегрирующие решения.

Для того чтобы найти реинтегрирующее решение, требуется целая совокупность качеств:

1) установка на проблему. Как отдельные члены семьи и семья в целом отнесутся к проблемной ситуации? Здесь речь идет в первую очередь о том, понимают ли они, что перед ними именно проблема. Неспособность опознать проблемную ситуацию – явление довольно распространенное в семейной жизни. «Проблемная агнозия» (ситуация, когда семья имеет дело с проблемой и в то же время не распознает ее) – чрезвычайно распространенное явление;

2) информационное обеспечение решения проблемы. Это вторая стадия решения проблемы. Психологические исследования показывают зависимость успешного решения проблемы от того, насколько конкретно ее понимают члены семьи, каково их представление о семье, и от качества внутрисемейной коммуникации;

3) мотивационное обеспечение решения семейных проблем. Психологические исследования обнаруживают устойчивую связь между способностью индивида или группы решать проблему и заинтересованностью в ее решении (мотивированностью);

4) семейные эвристики – стратегии решения семейных проблем и их оценка в процессе решения. Психологические исследования обнаруживают значительную роль эвристических и критических процессов в ходе рассмотрения проблемы, выдвижения и оценки различных путей ее решения (интуитивных предположений о наиболее предпочтительных путях решения проблемы) и в ходе ее решения.

Процесс принятия решений в условиях любой малой группы, в том числе семьи, осуществляется через групповые механизмы и, прежде всего, через формирование и распределение ролей. Речь идет о тех ролях, которые спонтанно возникают в семье при поиске решения самых различных проблем (их называют «когнитивные роли»).

К семейным факторам, осложняющим процесс решения семейных проблем, относятся следующие:

1) отсутствие навыков группового решения проблем. Существует значительное количество всевозможных моментов, искажающих или нарушающих процесс решения семейных проблем: неосознаваемые мотивы, неверные постулаты, недостаток эмпатии – это только некоторые примеры;

2) отношение к процессу решения проблем: существует не много социальных групп, где поощряется самостоятельность. Значительно чаще в качестве источника правильных решений и жизненной мудрости рассматриваются традиция, опыт старших, советы специалиста. Многие семьи видят источник проблемы в том, что они в чем-то отклонились от нормального (в их представлении – наиболее распространенного либо наиболее похвального) поведения.

#### **4. Нарушение структурно-ролевого аспекта жизнедеятельности семьи**

Одно из самых интересных направлений в современной семейной психотерапии связано с выявлением и изучением так называемых патологизирующих ролей в семье. Речь идет о межличностных ролях (не конвенциональных), которые в силу своей структуры и содержания оказывают психотравмирующее воздействие на членов семьи. Таковы роли «семейного козла отпущения», «семейного мученика, без остатка жертвующего собой во имя семьи», «больного члена семьи» (Barker, 1981).

В одних случаях один из членов семьи играет социальную роль, которая травматична для него самого, однако психологически выгодна другим членам семьи. В других – члены семьи прямо или косвенно побуждают кого-то принять на себя такую роль. Патологизирующая роль одного из членов семьи может быть травматичной для других, а не для него самого. Нередко оба типа ролей сочетаются между собой: один член семьи выполняет роль, патологизирующую его самого, другой – травмирующую для остальных. Повышенный интерес семейных психотерапевтов самых различных направлений к проблеме патологизирующих ролей не случаен (Richter, 1970).

Во-первых, патологизирующая роль – яркий пример ситуации, когда индивидуальное нарушение обусловлено семейным, причем нередко во всей семье в целом. Так, роль семейного «козла отпущения» возникает, прежде всего, потому, что вся семья, испытывающая кон-

фликты и фрустрирующие переживания, нуждается в «громоотводе» для разрядки эмоций (Vogel, Bell, 1960).

Во-вторых, концепция патологизирующих ролей активно используется для объяснения того, как нарушения семьи порождают те психические расстройства, которые наиболее часто попадают в поле зрения психиатров. Многие исследователи используют ее при объяснении этиологии неврозов, декомпенсации психопатий, алкоголизма, острых аффективных реакций (Richter, 1970; Gross, 1974; Minuchin, 1974).

Была разработана классификация патологизирующих ролей (Эйдемиллер, Юстицкис, 1999). В основу ее положены два критерия: сфера жизнедеятельности семьи, нарушение которой привело к возникновению патологизирующих ролей, и мотив их возникновения.

*Патологизирующие роли, связанные с нарушением взаимодействия между семьей и ее социальным окружением.* В этом случае семья определенным образом изменяет свои отношения с соседями, с другими семьями, с родственниками, с государством и т. д., причем эти изменения создают необходимость в системе патологизирующих ролей. Таковы описанные в литературе «семья-крепость», «семья с антисексуальной идеологией», «семья-санаторий», «семья-театр» и т. п. (Richter, 1970). В центре «семьи-крепости» – человек с психическими нарушениями, которые выражаются в склонности к параноическим реакциям. Он использует свое влияние в семье для того, чтобы заставить других членов разделить свои представления: «все против нас», «на нас нападают – мы защищаемся». Это неизбежно приводит к перестройке отношений: возникают межличностные роли «вождя» и «его соратников в борьбе». Эти роли могут оказаться патологизирующими, так как при наличии члена семьи с параноическими реакциями они закрепляют и усугубляют эти нарушения и усиливают нервно-психическое напряжение у «соратников».

Мотивы, которые побуждают одного из членов семьи подталкивать ее к развитию системы патологизирующих ролей, разнообразны. Это может быть маскировка определенных личностных недостатков – стремление защитить неустойчивую самооценку вопреки этим недостаткам (так происходит в семье с «антисексуальной идеологией»). Другой мотив – это стремление удовлетворить какие-то потребности, противоречащие нравственным представлениям человека и всей семьи (мотивом для создания «семьи-крепости» может стать стремление к безраздельному господству в семье).

*Патологизирующие роли, не связанные с нарушением взаимодействия между семьей и ее социальным окружением.* Поводом для возникновения патологизирующих ролей могут стать изменившиеся представления об одном из членов семьи (он же чаще всего оказывается жертвой) или о задачах семьи по отношению к одному или нескольким ее членам. В этом случае общая схема перехода к патологизирующим ролям такова: у одного из членов семьи имеется психическое расстройство, и он прямо или косвенно меняет представления семьи о каком-то другом ее члене, что ведет к такой перестройке ролей, при которой нарушение «перемещается» на второго члена семьи. Симптомы психического нарушения у первого члена семьи ослабевают или даже исчезают, зато у другого появляются. Нередко при этом излечение последнего ведет к возвращению заболевания у первого.

Мотивы возникновения патологизирующих ролей такого типа различны. Это:

- *психологические проблемы*, появляющиеся в том случае, когда у одного из членов семьи существуют сильные потребности, несовместимые с его представлением о себе: агрессия, садизм, стремление привлекать к себе внимание (Richter, 1970);
- *«замещающее удовлетворение потребностей»*. В этом случае причиной перехода к патологизирующим ролям становится стремление удовлетворить собственную потребность с помощью другого. Травматизирующая роль – «ребенок-вундеркинд», «ребенок – надежда семьи» – нередко связана со стремлением родителей удовлетворить собственные нереализованные потребности путем замещения;



- *влияние механизма проекции на возникновение патологизирующих ролей.* Механизм проекции заключается в «неосознанном наделении другого человека присущими данной личности мотивами, чертами и свойствами» (Петровский, Ярошевский, 1985). С точки зрения концепции патологизирующих ролей интерес представляют случаи, когда один член семьи не только приписывает собственные недостатки другому, но и использует свое влияние для того, чтобы добиться изменения семейных ролей. В результате его усилий другой член семьи действительно приобретает «необходимый» недостаток;

- *патологизирующие роли могут возникать под влиянием желания избавиться от давления собственных нравственных норм.* Это роли «опекуна» («спасителя») и «опекаемого» («спасаемого»). Эти роли обеспечивают псевдорешение психологического конфликта между потребностью и нравственными нормами новым способом: передав функции социального контроля над проявлениями «запретного влечения» другому человеку;

- *психологическое сопротивление членов семьи принятию патологизирующей роли.* Как видно из описания патологизирующих ролей, один из членов семьи заинтересован в их появлении – тем сильнее, чем острее и болезненнее его проблема. Для других членов семьи этот переход обычно означает усиление напряжения и снижает удовлетворенность жизнью семьи. Кроме того, он требует искаженных представлений об окружающей социальной действительности («все против нас», «кругом царит разврат») или об отдельных членах семьи («он – закоренелый хулиган», «у него необыкновенные таланты»). Переход к «защитному», искажающему действительность представлению о мире сталкивается с навыком реального восприятия действительности. Нелегко поверить, что весь мир настроен враждебно, если член семьи ясно видит, что это не так.

Все это создает значительное сопротивление членов семьи переходу к системе патологизирующих ролей. Дополнительным источником сопротивления является и то, что во многих случаях члены семьи осознают возможность злоупотребления потенциальной ролью в эгоистических интересах;

- *доминирование члена семьи, заинтересованного в переходе к системе патологизирующих ролей.* Для того чтобы, вопреки сопротивлению, в семье все же появились патологизирующие роли, нужно, чтобы у человека, заинтересованного в этом, был немалый перевес в возможности воздействовать на других членов семьи, на их поведение, чувства, мысли. Чем выше авторитет данного человека в семье, тем больше зависимость семьи от него; чем выше его волевые качества, тем вероятнее, что, несмотря на сопротивление, патологизирующие социальные роли все же будут приняты.

Ключевой факт тут – это основное представление, которое надо исказить для перехода к патологизирующим ролям. Для формирования «семьи-крепости» нужно, чтобы все ее члены признали, что все действительно настроены против них. Для того чтобы начала действовать роль «мать тяжелобольной девочки», и отец, и мать должны поверить, что болезнь на самом деле очень серьезна. Супруга или мать, взявшие на себя роль «опекуна», должна поверить в возможность спасти алкоголика с помощью контроля над его поведением. Нередко ключевым фактом является то, что одному из членов семьи приписывают определенное качество. Так, подростка необходимо считать «агрессивным», чтобы отец начал относиться к нему соответствующим образом. В любом случае ключевой факт – это тот факт, искажение которого имеет решающее значение для развития нарушения ролевой структуры.

Таким образом, патологизирующая роль – следствие взаимодействия ряда факторов. Необходимо, чтобы в семье существовали неудовлетворенные потребности; чтобы в репертуаре «потенциальных ролей» семьи нашлась такая роль, которая обеспечила бы возможность «легально» удовлетворить «нелегальную» потребность; чтобы человек, заинтересованный в переходе к системе патологизирующих ролей, пользовался достаточно сильным влиянием для преодоления сопротивления. Патологизирующая роль опирается в семье на

целый ряд свойств – отсутствие (либо сознательное устранение в ходе семейной психотерапии) любого из них ведет к тому, что патологизирующая роль становится невозможной. Например, ослабление влияния члена семьи, заинтересованного в системе патологизирующих ролей, ослабляет или разрушает всю эту систему. Аналогичного эффекта можно достичь при усилении сопротивления членов семьи или при ослаблении влечения, несовместимого с нравственными представлениями индивида.

## Глава 2

### Основные направления семейной терапии

В качестве самостоятельного направления психологической помощи семейная терапия оформилась в 50-х гг. XX в. Ее первопроходцев не удовлетворяли классические (психоаналитический, поведенческий) подходы помощи человеку, оказавшемуся в трудной жизненной ситуации. Усилия классиков семейной терапии были направлены на развитие личности в семейном окружении, что оказалось не только продуктивным, но и экономически эффективным. В настоящее время существует большое количество школ и направлений семейной психотерапии.

Начиная с первой четверти XX в. психиатрами, клиническими психологами, социальными психологами и социологами проводились систематические исследования семьи, охватывающие не только процесс воспитания, но и многие другие аспекты ее функционирования: взаимоотношения поколений в структуре одной семьи, лидерство отдельных ее членов, взаимоотношения между родителями, наличие конфликтов и способы их разрешения, коммуникация семьи с окружающей социальной средой, культурные и духовные ценности, материальный статус.

Потребность населения в семейной психотерапии возрастала во всех странах мира, особенно начиная с середины 40-х гг. XX в. – после завершения Второй мировой войны (Spiegel, Bell, 1959), а в СССР – в 70-х гг. и после 1990 г. (Мягер, 1976; Эйдемиллер, 1994).

Мнения исследователей о том, кто был основоположником семейной психотерапии, существенно расходятся. Одни называют имя Зигмунда Фрейда, ссылаясь на то, что на психоаналитическом конгрессе в Нионе в 1936 г. основная тема обсуждения носила заголовок «Семейные неврозы и невротическая семья». Другие считают, что семейная психотерапия развилась из групповой психотерапии в качестве альтернативы психоанализу (Minuchin, 1974).

В России еще в 1817 г. Ф. И. Уден указал на роль неправильного изнеживающего воспитания в формировании у детей истерических черт характера. Следует подчеркнуть, что Уден вообще был одним из первых, кто обратил внимание на такой аспект семейной жизни, как отношение родителей к ребенку, и на то, как он влияет на формирование психики (Эйдемиллер, Юстицкис, 1999).

По мнению Майкла Николса, автора одного из наиболее популярных руководств по семейной психотерапии (Николс, Шварц, 2004), первым семейным психотерапевтом (во всяком случае, в США) был Джон Белл (Bell, 1961; 1962). Он основал свою практику на принципах групповой психотерапии, стремясь на семейных сеансах стимулировать открытую дискуссию с целью разрешения различных проблем. Он старался помочь молчаливым членам семьи, часто задавая им вопрос: «Почему вы молчите?» В начале своего пути Белл считал семейную психотерапию многоэтапным процессом, перенеся сюда модель этапов из групповой психотерапии. В дальнейшем он стал менее директивным и обращал больше внимания на динамику конкретной семьи, а не на динамику «теоретической группы». Первые 15 лет своей работы Д. Белл воздерживался от публикаций, в результате чего «пионерами в области семейной психотерапии стали другие» (Николс, Шварц, 2004).

## 2.1. Классификация подходов в семейной психотерапии

Классификация различных подходов в семейной психотерапии представляет собой не простую задачу, так как, вследствие их открытости и гибкости, они постоянно эволюционируют. Происходит постоянный обмен понятиями и техниками. Школы семейной терапии редко соблюдают верность одному подходу, в результате чего тут существует значительный эклектизм (Черников, 1997).

В настоящее время семейная терапия представляет собой достаточно гибкий подход и может включать в себя индивидуальные встречи с членами семьи, работу с отдельными семейными подсистемами (супружеской, детско-родительской диадой, триадой – родители плюс проблемный ребенок, подсистемой sibсов и т. д.), нуклеарной семьей или с многопоколенной, распространенной семьей, делая при этом акцент на совместные встречи и планируя создание условий для изменения во всей семейной системе.

Что касается их теоретических представлений, то среди множества концепций выделяются два главных полюса: психодинамическая концепция и теория систем. Одна из ранних классификаций школ семейной терапии приведена в исследовании Комитета по семье Группы прогресса в психиатрии, предпринятом в 1965–1966 гг. в США (GAR, 1970). Их доклад выделяет 3 теоретические позиции:

1. Психоаналитическая теория (индивидуальная ориентация). Терапевты с такой позицией являются психодинамически ориентированными индивидуальными терапевтами, они рассматривают семейную терапию как один из методов среди прочих в своем терапевтическом репертуаре. Они иногда работают с семьей, сохраняя фокус внимания на индивидуальном пациенте. Семья рассматривается тут как стресс-фактор, с которым должен справиться пациент. Обычно терапевт данной ориентации склонен ценить сбор информации из прошлого, диагноз, выражение аффекта и инсайт.

2. Теория систем (межличностная ориентация). Терапевты с этой позицией используют исключительно системную семейную ориентацию. Они рассматривают семейную терапию не как одну из методик, но как фундаментально новый подход к проблеме психического здоровья. Вся терапевтическая деятельность тут направлена на семью в целом. Для терапевта важно участие всей семьи и последовательность действий ее членов. Отказываясь видеть в отдельном члене семьи пациента, терапевт данной ориентации смотрит на него как на «носителя симптома», отражающего дисфункцию семейной системы. Терапевты данной ориентации антиисторичны, ориентированы на актуальное взаимодействие. Они склонны избегать индивидуального нозологического диагноза. Выражение аффекта тут не считается необходимым. Вместо того чтобы поощрять членов семьи открывать неприятные чувства друг перед другом, терапевт работает над проблемами во взаимоотношениях, которые продуцируют эти неприятные чувства.

3. Эклектичная ориентация. Терапевты занимают позицию между предыдущими двумя полюсами – в семейной терапии они склонны объединять психодинамические и системные концепции и подходы.

Однако некоторые сторонники системной теории настаивают на том, что это совсем иная теория, которую не следует смешивать с психодинамической. Отметим, что и в других вариантах классификации семейной терапии шкала ориентации индивид – система остается наиболее важной (Beels, Ferber, 1969; Foley, 1974; Guerin, 1976; Ritterman, 1977).

В другой классификации все школы семейной психотерапии разбиваются на три кластера (Levant, 1980):

- подходы, ориентированные на семейную историю;

- подходы, ориентированные на семейную структуру или процесс;
- подходы, ориентированные на переживание.

Терапевты разных школ понимают свою задачу по-разному и поэтому по-разному подходят к ее решению. Следующие параметры помогают определить различия между различными подходами (Маданес, 1999):

- прошлое или настоящее – если терапевт разделяет представление о том, что ситуация на данный момент является причиной проблемы, прошлое для него менее важно;
- интерпретация или действие – если терапевт понимает, что действия клиента не приводят к тем конкретным новым способам поведения, которые решили бы проблему, он должен побудить обучиться этим новым способам по-другому, т. е. дать предписание;
- личностный рост или предъявленная проблема – решение проблемы клиента предполагает конкретную цель, в то время как «личностный рост» – это цель неясная;
- метод или конкретный план для каждой проблемы – в первом случае терапевт склонен продолжать использовать один и тот же метод, вне зависимости от его успешности, в то время как терапевт, ориентированный на проблему, склонен менять свои техники, если они не приносят успеха;
- терапевтическая единица, состоящая из одного, двух, трех или более человек, – когда терапевтическая единица включает двух или более человек, фокус внимания смещается с одного человека на взаимоотношения между членами семьи и позволяет терапевту мыслить в терминах иерархии, коалиций и т. п.;
- равенство или иерархия – терапевты, мыслящие в терапевтических единицах из одного человека, склонны относиться к семье как к группе индивидов одинакового статуса, в то время как терапевт, мыслящий в терминах взаимоотношений, склонен учитывать распределение власти между членами семьи и их разный статус;
- аналоговое или дискретное – в дискретной коммуникации каждое сообщение имеет только одно значение, принадлежит только к одному логическому типу, в то время как аналоговая коммуникация имеет более одного значения, сообщение подобно объекту, который оно обозначает, и смысл его зависит от ситуации;
- прямой подход или парадоксальное намерение – терапевт может использовать прямое предписание с ожиданием, что клиент его выполнит, или парадоксальное: когда клиент приходит к терапевту за изменениями, терапевт предписывает ему намеренно усиливать то поведение, которое клиент хочет изменить.

В работе М. Николса и Р. Шварца «Семейная терапия. Концепции и методы» (Николс, Шварц, 2004) показано, как системы семейной терапии различаются по их концептуальным позициям. Базируются ли они на теориях (поведенческая, боуэнианская, психоаналитическая) или преимущественно на прагматизме (экспериментальная, фокусированная на решении), в любом случае каждая система основывается на собственном представлении о том, что такое семья, и о том, как ее изменить. Авторы проводят сравнительный анализ различных школ семейной терапии по следующим основным параметрам.

### *1. Теоретические положения*

Все школы семейной терапии имеют свои теории. Некоторые из них разработаны более детально (боуэнианская, психоаналитическая), другие – менее (экспериментальная, фокусированная на решении), третьи позаимствовали их из других дисциплин (поведенческая, нарративная), четвертые основаны на опыте работы с семьями (структурная, стратегическая). Теории выводятся из наблюдений и практики, их цель – упростить и обработать сырой материал, чтобы найти ключ к пониманию семейных проблем. Теории оцениваются по их прагматическим функциям: понимания семей для оказания более эффективной помощи – и включают следующие параметры:

– *семьи как системы*. Одно время считалось, что большинство семейных терапевтических моделей (боуэнианская, коммуникативная, стратегическая, миланская и структурная) основаны на каких-то версиях системного мышления. Более новые подходы (например, фокусированная на решении и нарративная модели) сосредоточивают внимание на отдельных членах семьи столь сильно, что многие практики даже не рассматривают себя в качестве семейных терапевтов;

– *стабильность и изменчивость*. Семья, подобно любому организму, действует в рамках определенных правил – для того чтобы сохранить стабильность и противостоять давлению окружающей среды. Но семья также должна приспосабливаться к изменяющимся обстоятельствам. Для этого ей нужно пересматривать свои правила и модифицировать структуру. Дисфункциональные семьи отличаются косностью и негибкостью (обстоятельства изменяются, а семья – нет);

– *прошлое и настоящее*. Семейные психотерапевты изначально гордились тем, что их подход опирается на настоящее, в то время как индивидуальные больше интересуются прошлым. Тем не менее представители ряда направлений семейной терапии считают, что если человек не до конца расстался с прошлым, оно отражается на настоящем;

– *коммуникация*. В этом вопросе существенных расхождений между разными школами семейной терапии нет. Любое поведение является коммуникацией, и все семейные терапевты работают как с вербальным, так и с невербальным поведением. Но, несмотря на это, все школы по-своему подходят к вопросу коммуникации;

– *процесс/содержание*. Семьи, которые обращаются за лечением, обычно приходят с вполне конкретными проблемами. Семейный терапевт беседует с семьей о содержании проблем, думая при этом о процессе, при помощи которого можно их решить.

Система – это части целого плюс способ, при помощи которого они функционируют вместе: *процесс* – способ функционирования семей и групп.

Каждая школа семейной терапии использует собственные концепции при работе с процессом семейного взаимодействия.

– *монадная, диадная или триадная модель*. Семейная терапия появилась, когда клиницисты поняли, что поведение пациента связано с функционированием всей семьи. Сейчас почти все семейные терапевты придерживаются этой точки зрения. Однако на практике семейные терапевты иногда работают с отдельными членами семьи;

– *нуклеарная семья в социальном контексте*. Кроме того, что большинство семейных терапевтов придерживаются теории систем, многие из них рассматривают семьи и как открытые системы. Открытость семьи выражается в том, что ее члены взаимодействуют не только друг с другом, но также с системами, которые находятся за ее пределами, при этом происходит постоянный обмен информацией и энергетический обмен. Основное внимание в семейной терапии в 1990-х гг. уделялось вопросу о том, как влияют на функционирование семьи раса, национальность, социальная принадлежность, гендерные особенности и сексуальная ориентация;

– *личностное как политическое*. Одно время принималось за аксиому, что терапевты должны соблюдать терапевтический нейтралитет: не осуждать, не принимать чью-либо сторону, не навязывать образа действий. Считалось, что следует поощрять общение или интерпретировать, но воздерживаться от трансляции своих личных ценностей и взглядов – т. е. быть строго объективными. Сегодня, однако, многие практики придерживаются мнения, что терапевты вправе поддерживать одни ценности и противостоять другим;

– *границы*. Один из наиболее важных концептов семейной терапии – концепт границ, описывающий взаимоотношения людей в контексте их семьи, семьи в контексте расширенной семьи и общества. Индивидуальность и автономия каждой подсистемы (индивид, бра-

тя и сестры, родители, нуклеарная семья) зависят от границ между ними и большей системой, в которую они входят.

### *2. Нормальное развитие семьи*

Разные терапевты имеют собственное представление о соответствии норме, что отражается на работе с семьями. Эти модели основаны, как правило, на личном опыте и являются отражением лишь собственных взглядов терапевта до тех пор, пока они не получают достаточного обоснования и подтверждения.

Многие школы семейной терапии, не уделяющие внимания прошлому, имеют свои концепции процесса нормального функционирования семьи. Другие школы семейной терапии используют определенные стандарты «нормальности» при описании проблемных семей. Большинство терапевтов не ставят своей задачей приведение семьи «в норму» и поэтому считают, что не обязательно иметь представление об идеальной семье. Вместо этого они занимаются специфическими проблемами – взаимоотношениями, поддерживающими проблему, проблемонасыщенными повествованиями, решениями, которые не были выполнены, – т. е. всем, что касается действий, а не структуры.

### *3. Развитие нарушений*

В период становления семейной терапии пациенты рассматривались как невинные жертвы – «козлы отпущения», чье нестандартное поведение поддерживало стабильность семьи. Сегодня семейные терапевты меньше думают о том, что вызывает проблемы, чем о том, как семьи невольно их закрепляют. У каждой из систем семейной терапии есть собственные представления о том, какие механизмы приспособления закрепляют дисфункцию семьи. Рассмотренные ниже аспекты помогут увидеть разнообразие мнений в данном вопросе.

*Негибкие системы.* Хроническая негибкость – бросающаяся в глаза особенность семей, члены которых имеют нарушения; вырасти здоровым в таких семьях практически невозможно, потому что они столь неподатливы. Крайняя ригидность объясняет, почему семья становится дисфункциональной в переходные периоды жизненного цикла: нарушение появляется, когда семье не удается перестроиться в ответ на стрессы развития и внешнее давление. Сила гомеостаза побеждает силу изменений, после чего семья сохраняет стабильность, но за счет хронических нарушений.

*Функции симптомов.* Раньше семейные терапевты описывали пациента как человека, выполняющего определенную роль в дисфункциональной семье: чтобы избежать конфликта и тем самым обеспечить стабильность. Сегодня многие семейные терапевты не верят в полезную функцию симптомов.

*Скрытая динамика.* В 1950-х гг. семейные терапевты оспаривали психоаналитическое представление о том, что симптомы являются только поверхностным явлением и что настоящие проблемы – внутри. Вместо этого они показали, что работать с поведенческим взаимодействием в семье достаточно для понимания и лечения большинства проблем.

Сегодня многие семейные терапевты все еще отрицают, что необходимо принимать во внимание скрытую динамику, чтобы объяснять или лечить симптомы. Тем не менее многие терапевты считают, что проявляющиеся симптомы или сопутствующее им взаимодействие не являются настоящей проблемой; настоящая проблема заключается в скрытой семейной дисфункции.

Структура семьи сегодня является одной из центральных концепций семейной терапии, поэтому можно разделить все школы на два лагеря, в зависимости от того, включают они структуру в свой анализ или нет.

*Патологические треугольники.* В семейной терапии существует несколько объяснений поведенческих расстройств, среди них не последнее место занимают патологические треугольники. Когда два человека в конфликте, один из них, испытывающий большее беспо-

койство, вовлекает третьего. Эта модель не только позволяет объяснить системную патологию, но и служит предостережением для врачей. Пока терапевт занимает одну из сторон в эмоциональном конфликте, он усугубляет проблему, а не служит ее решению.

Авторы более новых моделей уделяют треугольникам меньше внимания, потому что в меньшей степени озабочены тем, как в семьях развиваются проблемы.

#### *4. Цели терапии*

Цель психотерапии любого рода заключается в том, чтобы помочь людям измениться, чтобы облегчить их страдания. Это верно как в отношении индивидуальной терапии, так и групповой или семейной. Цели у разных моделей семейной терапии различаются по двум главным параметрам. Во-первых, по промежуточным целям: через какие аспекты личного и семейного функционирования осуществляются изменения. Во-вторых, по количеству изменений, которых они стремятся достичь, – достаточно ли освободить семью от симптомов или необходимо добиться трансформации всей семейной системы.

#### *5. Условия для изменения поведения*

Чтобы определить семейное лечение как четкий и новаторский подход, семейные терапевты подчеркивали его отличия от индивидуальной терапии. Позже они выделяли различия, существующие внутри их подхода. Сегодня школы взаимно обогащают друг друга и больше говорят о том, что их объединяет. Но хотя большинство школ во многом единодушны в отношении методов, при помощи которых достигаются изменения, они все еще расходятся по многим конкретным вопросам, перечисленным далее.

*Действие/инсайт.* Действие и инсайт – это то, посредством чего достигаются перемены в семейной терапии. Большинство терапевтов используют оба механизма, но некоторые школы выделяют либо первое, либо второе.

*Изменение во время сеанса или изменение дома.* Все семейные психотерапевты стремятся изменить взаимодействие между членами семьи, но представители разных школ в психотерапии по-разному представляют себе то, где должны эти изменения происходить.

*Продолжительность терапии.* Семейная психотерапия всегда была относительно краткосрочной, потому что большинство семей либо быстро достигает желаемых результатов, либо не достигает их вообще. Если целью семьи является рост и взаимообогащение, терапия должна быть длительной; но если требуется лишь помощь в сложной ситуации, она краткосрочная.

*Соппротивление.* Общеизвестно, что семьи склонны противостоять изменениям. Не только отдельные члены семьи сопротивляются изменению, но и сама система.

То, что является сильной стороной семейной терапии, когда все члены семьи собираются вместе, является одновременно и ее слабостью, так как в этом заключены предпосылки для сопротивления. Когда присутствуют все люди, имеющие отношение к проблеме, тяжело устоять перед соблазном свалить вину на кого-то другого или, по крайней мере, ожидать, что другой человек изменится первым. Даже если терапевт специально демонстрирует вклад каждого в проблему, людям свойственно слышать только то, в чем они уже убеждены: «Это не я, это они».

Одной из причин, почему первые психотерапевты так часто сталкивались с сопротивлением, было то, что они слишком быстро стремились изменить людей – и слишком медленно их понимали. Оказалось, семьи сопротивляются, когда чувствуют, что их пытаются изменить люди, которые их не понимают и не принимают. Семейные терапевты начали замечать недовольство и отстранение, но не спешили рассматривать их в качестве характерных человеческих черт. Только позже психотерапевты пришли к пониманию того, что за недовольством прячется душевная боль, и поняли тревогу, которая обуславливает отстранение.

*Отношения психотерапевта с семьей.* Пока индивидуальные психотерапевты пребывали в уверенности, что связь между пациентом и психотерапевтом является фундамен-



ным столпом лечения, первые семейные психотерапевты игнорировали важность этих отношений. Когда доминировало представление о семье как о некоей кибернетической машине, психотерапевты воспринимались как технологи изменения.

Отличительный признак субъектно-объектной парадигмы – объективное наблюдение психотерапевта за семьей. По этой модели психотерапевт – обычный натуралист, который делает наблюдения и осторожно вмешивается. Личные и эмоциональные реакции рассматриваются как помехи. Предполагается, что терапевт и семья являются отдельными сущностями. Эта концепция непопулярна, и лишь немногие семейные терапевты описывают себя в таких рамках, тем не менее некоторые аспекты бихевиориальной, психоаналитической, боуэнианской, стратегической, фокусированной на решении и структурной терапии укладываются в эту модель.

Интерперсональная парадигма рассматривает терапию как двустороннее взаимодействие. Эта модель признает, что терапевты и семьи взаимосвязаны и что они постоянно влияют друг на друга.

Феноменологическая парадигма представляет собой модель, в которой терапевт старается принять систему понятий пациента.

Парадигма встречи привлекает внимание к непосредственной взаимосвязи личности терапевта и пациента. Она включает в себя взаимность, честность, открытость и самораскрытие.

#### *6. Техники*

Трудно сравнивать техники лишь по описаниям в литературе, потому что терапевты описывают их чаще в виде абстрактных концепций, чем конкретных действий. Полезнее рассмотреть технические приемы в форме практических вопросов о том, как проводить терапию.

*Кого приглашать.* Большинство семейных терапевтов приглашают на первый сеанс всех живущих под одной крышей. Это отражает убеждение, что в любую проблему вовлечен каждый член семьи (или может, по крайней мере, способствовать ее решению), даже если симптомы заметны лишь у одного человека. Принцип такого подхода заключен в том, что для решения проблемы, с которой приходит пациент, необходимо изменить его взаимодействие со всеми членами семьи.

Представители некоторых школ не настаивают на присутствии всей семьи. Большинство терапевтов (независимо от того, специализируются ли они на супружеской терапии или нет) встречаются с парами без их детей, если партнеры жалуются на проблемы во взаимоотношениях.

Некоторые терапевты настаивают на встрече с большим числом людей, с которыми связана данная семья. Такие «сетевые» терапевты созывают большие группы семей и друзей; некоторые регулярно вовлекают членов расширенной семьи.

*Терапевтическая команда.* Совместная работа терапевтов в последнее время превратилась в роскошь, которую многие терапевты уже не могут себе позволить. Однако терапевтические команды по-прежнему важны и полезны в клиниках и обучающих программах. Работа с коллегами обеспечивает дополнительные возможности и позволяет обнаружить утрату объективности. Котерапию поддерживают те школы, для которых важна интенсивная эмоциональная вовлеченность, в то время как команды наблюдения поддерживают школы, которые ценят тактическое планирование или обучают психотерапевтов при помощи живой супервизии.

*Вхождение в семейную систему.* Семейные терапевты рассматривают семью как систему. Терапевты сами являются частью большей системы, которая включает семью и терапевта. Это касается и тех терапевтов, которые соблюдают эмоциональную дистанцию, и тех, которые сильно вовлечены в жизнь семьи. Все школы семейной психотерапии опре-

деленным способом налаживают контакт с семьями, и все они придерживаются более или менее определенного метода. Присоединение подразумевает, что терапевт слышит и признает мнения членов семьи и приспосабливается к организации и к стилю семьи. В дополнение к присоединению терапевты достигают своей цели, демонстрируя понимание и знание.

*Оценка.* Школы семейной терапии отличаются тем, какое значение приписывают оценке семьи, и тем, что пользуются разными методами оценки. У каждой школы есть своя теория о семьях, которая определяет то, где терапевты ищут проблемы и что они при этом видят. Одни рассматривают всю семью; другие концентрируются лишь на отдельных ее членах и парах; третьи выискивают лишь ряд событий, которые поддерживают симптом; а четвертые уделяют мало внимания тому, что вызывает проблемы, предпочитая вместо этого мобилизовать людей на борьбу с проблемами.

*Вмешательства.* Представители каждой школы семейной терапии в своей работе используют разнообразные технические приемы. Некоторые из них продиктованы традициями школы, другие – личностью и опытом терапевта. Даже если ограничиться приемами, специфичными для каждой школы, список будет слишком длинным. Некоторые технические приемы применяются практически всеми, кто практикует семейную терапию: отражение чувств, разъясняющие коммуникации, – и список этот вырос, поскольку подходы стали более интегративными. Однако каждая школа полагается на одну или две техники, которые являются для нее уникальными и основными.

#### *7. Контекст и показания к семейной терапии*

Первооткрыватели семейной терапии работали в различных условиях и с разным количеством пациентов. Они не ставили целью изобретение семейной терапии. Они работали над другими проблемами – над анализом коммуникации, изучением этиологии шизофрении, лечением трудных детей. Семейная терапия появилась в качестве составной части решения этих проблем. Семейная терапия – это не один подход, а множество. Были изучены различные условия, группы клиентов и цели терапии, что дало возможность определить для каждого типа клиентов наиболее подходящий метод.

Понимание контекстов, в которых возникли различные системы семейной терапии, помогает увидеть то, почему они выбрали именно эти формы. Однако это не говорит о показаниях данной формы терапии для данного класса проблем. К сожалению, не доказано, что одна из систем эффективнее прочих, и остается неясным, какую из них лучше применять для решения определенной проблемы.

## **2.2. Школы семейной терапии**

Несмотря на неизбежные упрощения любой классификации, ориентировочное выделение направлений может служить отправной точкой для создания интегративных диагностических и терапевтических моделей семейной терапии. В настоящем разделе мы рассмотрим различные направления и школы семейной терапии, фокусируясь в первую очередь на тех новаторских идеях и подходах, которые отличают каждую из них.

### **2.2.1. Психодинамическая (психодинамическая) семейная психотерапия**

Исторически самым первым направлением семейной психотерапии считается психодинамическое, выросшее из анализа случая «маленького Ганса» (Фрейд, 1990). Отец Ганса, один из учеников З. Фрейда, советовался с ним по поводу сына, страдающего навязчивым страхом лошадей. В нескольких беседах и в письмах Фрейд давал отцу советы, как разговаривать с сыном. Эти опосредованные интерпретации привели к полному излечению Ганса.

Психодинамическое направление в семейной психотерапии оказало большое влияние на развитие семейной психотерапии во всем мире. Хотя психоанализ до настоящего времени остается самым распространенным теоретическим подходом в семейной психотерапии, среди самих психоаналитиков не существует единого мнения по поводу того, следует ли считать психоаналитика семейным психотерапевтом. Это связано с тем, что классический психоанализ ориентирован на изучение и лечение отдельного человека. Ортодоксальную психоаналитическую позицию по данному вопросу можно охарактеризовать так: семейные нарушения – это симптомы, отражающие индивидуальную психопатологию; люди, обращающиеся к психотерапевту по поводу семейных проблем, имеют глубокие личностные интраперсональные конфликты. Психоанализ можно охарактеризовать как индивидуальное лечение пациента, исключая прямое воздействие на его внутрисемейные отношения. Для всех теорий психоаналитической ориентации (психодинамический подход, теория объектных отношений, транзактный анализ) общими остаются следующие положения: причиной семейных конфликтов является ранний негативный жизненный опыт; детерминанты неэффективных способов взаимодействия лежат в сфере бессознательного; терапия должна быть направлена на осознание членами семьи вытесненных в бессознательное переживаний, определяющих их поведение и порождающих конфликты. Тогда как в неопсихоаналитических подходах значительную роль играют интерперсональные отношения как причины семейных конфликтов. Терапевт занимает более активную позицию, не только интерпретируя бессознательные переживания членов семьи, но и директивно вмешиваясь в семейные взаимодействия.

В настоящее время считается, что допустима любая комбинация – работа со всеми членами семьи, работа с членами семьи по отдельности, работа с супружеской парой и т. д. Широко используется техника «свободных ассоциаций», в которых проявляются паттерны семейных взаимодействий.

Задачей психоаналитической психотерапии является достижение инсайта – осознания того, как не решенные в прошлом проблемы влияют на взаимоотношения в семье в данный момент и как отсюда возникают невротические симптомы и неконструктивные способы адаптации к жизни у некоторых ее членов.

Цели психоаналитической семейной психотерапии – изменить участников психотерапии таким образом, чтобы они могли взаимодействовать как целостные здоровые личности на базе актуальной реальности, а не на базе неосознаваемых образов прошлого, т. е.

научились различать паттерны эмоционально-поведенческого реагирования, обслуживающие потребности членов семьи в ситуации «здесь-и-теперь», от паттернов, возникших в глубоком детстве.

Психоаналитическая модель нормального развития, в том числе и развития семьи, содержит концепции, взятые из теории объектных отношений, теории привязанности, теорий личности – и все эти концепции вносят что-то новое в теорию влечений Фрейда. Согласно моделям Фрейда, психологическое благополучие зависит от: (а) удовлетворения инстинктов, (б) реалистичного контроля над примитивными влечениями и (в) координации между независимыми психическими структурами. Согласно теории объектных отношений, ключ к психологической согласованности – это достижение и сохранение психической целостности посредством установления хороших объектных отношений (Николс, Шварц, 2004).

Поскольку ученые-психоаналитики переключили свое внимание от инстинктов на объектные отношения, вместо инфантильной зависимости и неполноценного развития Эго ключевыми проблемами стали Эдипов комплекс и подавленные инстинкты. Продиктованное страхом стремление уйти от объектных отношений, которое начинается в раннем детстве, сегодня считают самой глубокой причиной психологических проблем.

Еще одной важной причиной проблем во взаимоотношениях является формирование у детей искаженных представлений за счет приписывания одному человеку качеств, которыми обладает другой. Это явление, получившее название *перенос*, описал Фрейд (Фрейд, 1905). Другие исследователи описывали аналогичные явления как «поиск „козла отпущения“» (Vogel and Bell, 1960); «оперирование ассоциациями» (Wynne, 1965); «слияние» (Boszormenyi-Nagi, 1967); «иррациональные ролевые задания» (Framo, 1970); «делинеация» (Shapiro, 1968); «симбиоз» (Mahler, 1952) и «семейный проективный процесс» (Bowen, 1965). Несмотря на различные термины, все они являются вариантами концепции Мелани Кляйн (1946) о *проективной идентификации*. Проективная идентификация – это процесс, с помощью которого субъект воспринимает объект так, будто он содержит в себе элементы личности субъекта, и пробуждает в ответ такие чувства и поведение, которые согласуются с этими проекциями.

С точки зрения объектных отношений неадекватные отделение и индивидуализация, а также интроекция патологических объектов являются решающими показателями потенциальной патологии взрослых. И преждевременное, и запоздалое отделение создает трудности, которые приводят к длительным проблемам.

Неудачная попытка ребенка сформировать цельное Эго и дифференцированную идентичность вызывает длительную и крайне эмоциональную привязанность к семье. Эта зависимость мешает человеку создать собственную социальную и семейную жизнь. Это, говоря языком объектных отношений, объясняет *спутанность*, характерную для многих симптоматичных семей (Minuchin, 1974).

Неспособность родителей признать, что их ребенок – это отдельное существо, иногда принимает крайние формы, что приводит к серьезной психопатологии. Часто тяжелые расстройства личности самих родителей мешают им признать потребность ребенка в независимости. Такие родители не могут вынести отделения или отклонения от установленных правил и слишком контролируют самостоятельные шаги ребенка. В результате ребенок не отделяет свои потребности от потребностей родителей и становится крайне уступчивым, «идеальным» ребенком.

Некоторые психоаналитические идеи продуктивно повлияли на концепцию психодинамики брака. В 1950-х гг. супружеские отношения описывали как результат бессознательной фантазии (Stein, 1956). Мы вступаем в брак с партнером, обладающим рядом реальных особенностей, и теми, которые мы надеемся найти. Некоторые авторы называют это

«взаимной проективной идентификацией» (Zinner, 1976; Dicks, 1967), другие – «невротической комплементарностью» (Ackerman, 1966), «супружеским сговором» (Dicks, 1967), «взаимной адаптацией» (Giovacchini, 1958, 1961) и «сознательными и бессознательными контрактами» (Sager, 1981).

Внешне брак кажется контрактом между двумя ответственными людьми. Однако, если посмотреть глубже, оказывается, что брак – это взаимодействие скрытых усвоенных объектов. Контракты в супружеских отношениях обычно описываются на языке теории поведения и теории коммуникаций; но трактовка супружеских соглашений, предложенная Сагером (1981), также включает подсознательные факторы. Каждый контракт имеет три уровня осознания: (1) сформулированный, хотя и не всегда услышанный; (2) осознаваемый, но не сформулированный, обычно из-за опасений гнева или неприятия, и (3) бессознательный. Каждый ведет себя так, будто его партнер должен осознавать условия контракта, и испытывает горечь и гнев, если он не живет согласно этим принципам. Супруги, которые ведут себя подобным образом, не воспринимают друг друга реально; каждый хочет, чтобы другой соответствовал усвоенной модели, и наказывает его, когда эти нереальные ожидания не оправдываются (Dicks, 1963). Важно подчеркивать права и обязанности личности (Boszormenyi-Nagy, 1972), но нужно учитывать, что на подсознательном уровне супружеская пара может выступать в качестве отдельной личности, где каждый супруг играет роль половины своего «Я» и половины проективных идентификаций другого. Поэтому люди обычно вступают в брак с теми, чьи потребности комплементарны их собственным (Meissner, 1978).

Та же динамика прослеживается между родителями и детьми. Даже до момента рождения дети являются частью своих родителей, обитая в их фантазиях (Scharff, Scharff, 1987). Ребенок, которого ждут с таким нетерпением, может превратиться в более преданный объект любви, чем супруг, в того, кто может исправить ошибки супруга, или в того, кто сможет улучшить отношения с родителями супруга.

Циннер и Шапиро (1972) придумали термин *делинеация* (от англ. delineation – очертание, изображение, описание), описывающий родительские действия и утверждения, которые передают детям представления родителей. Патогенные делинеации основываются больше на защитных потребностях родителей, чем на реальном восприятии ими своих детей; более того, родители мотивированы поддерживать эти защитные делинеации вопреки тому, что делают их дети. Поэтому родители могут настойчиво считать своих детей плохими, беспомощными и больными – или блестящими, нормальными и бесстрашными – независимо от того, что происходит в действительности.

Используя теорию объектных отношений, Дикс (1967) выделил три параметра оценки супружеских отношений: (1) культурные ценности и нормы – национальность, религия, образование; (2) «Эго» – личные нормы, сознательные установки и ожидания, привычки и вкусы – и (3) бессознательные силы, которые подавляются или отщепляются, в том числе влечения и потребность в объектных отношениях. Если любые два из трех аспектов найдутся у супругов в гармонии, такая пара, по мнению Дикса, будет жить вместе даже при наличии постоянных конфликтов. Однако, если два или три аспекта супругов несовместимы, брак скорее всего кончится разводом.

С точки зрения объектных отношений (Dicks, 1963) брак – это взаимодействие скрытых внутренних объектов. Эти внутренние объекты отражают родительские и супружеские взаимоотношения в семьях, в которых супруги родились и выросли, они осознаются путем интерпретации бессознательных предпосылок отношений в браке. Часто обнаруживается, что у супружеских пар преобладают *общие внутренние объекты* (Dicks, 1967), основанные на бессознательной ассимиляции родительских образов. Такие супруги воспринимают друг друга не как реальных людей, а как злых или любящих родителей, которых нужно либо мучить, либо идеализировать.

Самые типичные метафоры для описания психоаналитического лечения – это «глубина» и «вскрытие». Психоаналитическая семейная терапия, несомненно, действует активнее, чем классический психоанализ; тем не менее она остается недирективным процессом раскрытия. Важной частью психоаналитической работы – как индивидуальной, так и с семьями – является обучение минимальному вмешательству и тщательному исследованию собственных реакций для исключения маловажных вмешательств. В классическом психоанализе для терапевтического изменения используются техники конфронтации, прояснения, интерпретации и проработки (Greenson, 1967). Среди всех этих техник важнейшей является интерпретация. Те же техники применяются и при семейной психотерапии, но кроме них при работе с семьей используются и другие, отнюдь не психоаналитические методы, например техники улучшения коммуникативных способностей. Интерпретации не должны ни подбадривать, ни направлять людей; они лишь способствуют появлению нового материала, забытого или вытесненного, и мобилизуют чувства, которые ранее избегались (Dicks, 1967).

Аналитики не откладывают лечение до тех пор, пока не изучат данный случай досконально; до окончания лечения они не обязательно должны прийти к какому-то выводу. Однако, хотя аналитические терапевты могут продолжать разрабатывать и углублять свое понимание динамики на протяжении всего хода лечения, эффективная терапия не может продолжаться без некоторых представлений о психодинамике семьи.

Была предложена следующая пятиступенчатая стратегия для формулировки фокусной гипотезы (Bentovim, Kinston, 1991):

1. Как члены семьи взаимодействуют относительно симптома и как это взаимодействие влияет на симптом?
2. Какова функция имеющегося симптома?
3. Какого несчастья опасаются в семье, что мешает им более открыто воспринимать конфликты?
4. Как текущая ситуация связана с прошлой травмой?
5. Как бы терапевт определил фокальный конфликт одной фразой?

После предварительной психодинамической оценки терапевт должен решить, кого включить в процесс лечения.

Некоторые исследователи (Kohut, 1977) предполагают, что психоаналитическое лечение работает не столько за счет инсайта, сколько за счет снижения защитных реакций – пациенты просто переживают и выражают подавленные части своей личности. С этой точки зрения членам семьи важнее выразить свои бессознательные потребности, чем научиться их понимать. Большинство терапевтов работают в обоих направлениях – т. е. поощряют инсайт и способствуют выражению сдерживаемых импульсов (Ackerman, 1958).

Психоаналитические семейные терапевты подчеркивают, что члены семьи в своих диалогах скрывают правду в основном не осознанно, а скорее за счет вытеснения. Попытка добраться до вытесненного содержания вызывает сопротивление, часто в форме переноса. В семье сопротивление носит коллективный характер и чаще проявляется более открыто, чем в индивидуальной терапии. Фактически целью любого вида психоаналитической терапии является анализ сопротивления и попытка с помощью переноса установить связь между прошлым и настоящим.

Откровенные обсуждения семейных проблем обычно болезненны, и члены семьи делают все, чтобы этого избежать. Чаще всего такое сопротивление выражается в стремлении работать индивидуально, чтобы избежать разговора о семейных проблемах; в стойком желании разговаривать с терапевтом, а не с другими членами семьи; в стремлении избежать конфликтных тем; в навязывании роли «козла отпущения»; в бегстве от конфронтации с помощью депрессии; в постоянном отказе обсуждать собственную роль в проблемных взаимоотношениях.

Поскольку пациенты семейной терапии обеспокоены вопросами публичного разоблачения и самозащиты, терапевты должны предоставить им безопасность. Это необходимо и для раскрытия материала анализа, и для работы с этим материалом во время сеансов. Когда достигнута атмосфера безопасности, семейный терапевт может выявлять проективные механизмы и вновь возвращать их в супружеские взаимоотношения. Затем супруги «вернут себе» те части себя, которые они спроецировали на партнера. Как только исчезает потребность полагаться на проективную идентификацию, супруги получают возможность принять обремененные комплексом вины либидозные и агрессивные части своего Эго, которые были отчуждены. Терапевт помогает супругам проработать интроекции своих родителей, что позволяет им понять, как сегодняшние трудности зародились из бессознательной попытки закрепить старые конфликты их родительских семей.

Таким образом, психоаналитики, работающие с семейными парами, исследуют супругов в четырех направлениях: (1) внутренние переживания; (2) история этих переживаний; (3) то, как партнер вызывает эти переживания, и, наконец, (4) то, как обстановка терапевтического сеанса и участие терапевта может влиять на то, что происходит между партнерами.

В настоящее время такой психоаналитический подход, требующий больших усилий и огромных затрат времени как со стороны психотерапевта, так и клиентов, считается экономически нецелесообразным, хотя и достаточно эффективным.

## 2.2.2. Школа Пало-Альто

Одной из групп, участники которой имеют все основания считать себя создателями семейной терапии, был проект исследования шизофрении Грегори Бейтсона в Пало-Альто (Калифорния), начавшийся в 1954 г. (Николс, Шварц, 2004). В 1956 г. группа ученых из Пало-Альто – Д. Джексон, Г. Бейтсон, Д. Хейли и Д. Викланд – опубликовали работу «К теории шизофрении», которая была посвящена концепции «двойной связи» (double bind). Исходное ее положение заключалось в том, что психотическое поведение пациента является не только и не столько следствием мозговой дисфункции, сколько результатом освоения способов общения с реальностью на основе искаженной коммуникации.

«Двойная связь» – вид искаженной коммуникации, когда человек получает два противоречивых послания, причем ему трудно вскрыть их противоречивость.

Условия возникновения «двойной связи»:

- 1) если есть двое или больше лиц, связанных значимыми отношениями;
- 2) если носит повторяющийся характер;
- 3) если начинается с первичного негативного высказывания типа «не делай этого, а то я тебя накажу»;
- 4) второе высказывание конфликтует с первым, но на более абстрактном уровне. Оно тоже подкреплено наказанием или угрозой наказания; очень часто второе высказывание передается невербально;

5) есть и третье негативное высказывание, которое запрещает покинуть поле общения и требует ответа. Без этого существенного фактора жертва не чувствует себя связанной.

В то время как Бейтсон был бесспорным научным лидером этой группы, Д. Джексон и Хейли оказали наибольшее влияние на развитие семейной терапии.

Джексон отказался от психоаналитических концепций, которые усвоил во время учебы, и вместо этого обратил свое внимание на динамику взаимодействия между людьми. Анализ коммуникации был его основным инструментом. Как и Бейтсон, Д. Джексон считал, что поведение и коммуникация – это синонимы.

Представления Джексона о семейной терапии сложились под влиянием встреч с родственниками пациентов, которых он вел (Jackson, Weakland, 1961). После Фрейда уже стали

понимать, что семья – важнейшая сила, вызывающая изменение в людях как в лучшую, так и в худшую сторону. Но семью подвергали изоляции – физической и эмоциональной, подобно тому как больного извлекают из нездоровой среды. Однако Джексон начал думать о возможности воздействовать на семью, вместо того чтобы попытаться исключить ее влияние.

Хотя Джексон по-прежнему акцентировал то влияние, которое работа с пациентом оказывает на семью, а не перспективы лечения семей, его концепция о *семейном гомеостазе* – о семье как единице, которая сопротивляется изменениям, – стала определяющей метафорой первых трех десятилетий семейной терапии (Jackson, 1954). На практике Джексон и его коллеги, вероятно, упрощали гомеостатическую природу семей, тем не менее они понимали, что постоянство не обязательно признак ригидности. Семейный гомеостаз – это динамическое состояние *относительной* стабильности. Семьи стремятся поддерживать или восстанавливать статус-кво: члены семьи функционируют как регуляторы, и семья, как говорится, действует методом проб и ошибок (Haley, 1963). Результат не мертвая неподвижность, но стабильные колебания поведения.

При переходе от умозрительных заключений к практическому изучению последовательностей коммуникации Джексон обнаружил, что ему нужен новый язык для описания интеракции. Его базовое положение заключалось в том, что все люди при продолжительном взаимодействии развивают шаблонные паттерны интеракции. Он назвал это создание паттернов «поведенческой избыточностью» (Jackson, 1965).

Термин «*избыточность*» не только подчеркивает значимую черту семейного поведения, но и отражает феноменологическую позицию Джексона. Традиционные психиатрические термины, такие как *проекция*, *защита* и *регрессия*, гораздо больше опираются на внутренние мотивы, чем простой описательный язык ранних семейных терапевтов. Джексон все время оставался верным описанию. Так, его *гипотеза правил* была просто средством для суммирования того наблюдения, что внутри любых связанных обязательствами союзов (диад, триад или больших групп) существуют избыточные паттерны поведения. Правила могут описывать привычное, а не предписываемое. Вторая часть гипотезы правил заключается в том, что члены семьи используют только кое-что из всего спектра поведения, им доступного.

Поскольку правила во многих семьях не объясняются, то их никто не утверждает – и потому их трудно изменить. Однако терапевт, как сторонний наблюдатель, может помочь семье увидеть и пересмотреть правила, по которым они живут. Джексон описал три типа семейных правил: 1) нормы, которые скрывают; 2) ценности, которые сознательно поддерживают и открыто признают; 3) гомеостатические механизмы, которые контролируют то, как соблюдаются нормы и ценности (*метаправила*). Многие из этих правил внедряются родительскими семьями, но Джексон и его коллеги по Пало-Альто редко выходили за пределы нуклеарной семьи.

Джексон заключил, что раз семьи живут по правилам и правилам о правилах (метаправилам), то семейная дисфункция происходит из отсутствия правил об изменениях. Таким образом, он стремился прояснить правила и изменять те из них, которые приносят больше вреда, чем пользы.

Терапевтические стратегии Джексона основывались на послышке, что психиатрические проблемы проистекают из взаимодействия людей друг с другом при передаче контекста. Он считал человеческие проблемы интеракционными и ситуационными. Разрешение проблемы подразумевает изменение контекста, в котором она возникает. Хотя Джексон писал больше о своих концепциях, чем о терапии семей, многие из его объяснительных принципов (*гомеостатические механизмы*, *компенсации*, *двойная связь*, *симметрия* и *комплементарность*) информируют о его стратегиях. Именно они стали первым языком системно-ориентированных семейных терапевтов. Джексон стремился отделить функциональные интерак-



ции (*избыточные паттерны поведения*) от дисфункциональных (*сохранение проблем*). Для этого он наблюдал, когда возникают проблемы и в каком контексте, в чьем присутствии и как люди реагируют на них. Предполагая, что симптомы являются гомеостатическими механизмами, Джексон часто интересовался, почему семье становится хуже, если проблема разрешается. Член семьи может желать улучшения, но семья нуждается в том, чтобы кто-то выполнял роль больного. Улучшение может быть угрозой для устоявшегося порядка вещей.

Джексоновская модель семьи как модель гомеостатической системы подчеркивает такое качество симптоматического поведения, как поддержание равновесия. Из этого прямо следует идея о том, что девиация, или отклонение от нормы, включая симптомы и иррациональное поведение, не обязательно негативна, по крайней мере – с точки зрения тех, кто учится с этим жить. К примеру, пьянство может удерживать отца от требовательности по отношению к жене или от навязывания дисциплины детям. К сожалению, некоторые семейные терапевты, следуя идее Джексона, от заключения, что симптом имеет цель, перешли к представлению, что некоторые семьи *нуждаются* в больном члене. А последнее, в свою очередь, зачастую приводит к тому, что в родителях видят мучителей собственных детей – «*козлов отпущения*». Выражаясь проще, это влилось в русло освященной веками традиции порицать родителей за трудности их детей.

Среди наиболее известных работ Джексона – «Семейные правила: брачный контракт „услуга за услугу“» (Jackson, 1965). Ролевые деления в супружестве, по Джексону, не просто вопрос половых различий, а результат серий *компенсаций*, которые вырабатываются в любых долгосрочных взаимоотношениях. Традиционный взгляд, что супружеские роли происходят из полоролевых различий, относит поведение на счет индивидуальных черт характера, игнорируя тот факт, что эти взаимоотношения зависят от интеракции и правил интеракции, выработанных между людьми. Джексон не отрицает половые различия, но полагает, что их значение относительно. Основные различия в браке, как и в других отношениях, вырабатываются, а не перенимаются. Из того факта, что многие супружеские компенсации не осознаются или неочевидны, означает, что семейные терапевты могут выполнять полезную роль по выявлению тех договоренностей, которые не работают или не замечаются.

Другой важный компонент концепции Джексона – дихотомия между *комплементарными* и *симметричными* отношениями. При *комплементарных* отношениях люди различаются по характеру приспособления друг к другу: если один рациональный, то другой – эмоциональный, если один слабый, другой – сильный. *Симметричные* отношения основываются на равенстве и сходстве.

Большинство концепций Джексона (комплементарность/ симметричность, компенсация, двойная связь) описывает отношения между двоими людьми. Хотя в его намерение входило создать описательный язык интеракций всей семьи, он добился успеха преимущественно в описании взаимоотношений между женами и мужьями. Такой подход к супружеской диаде был одним из недостатков группы Пало-Альто. Необычайный интерес к коммуникации привел их к перекосу в пользу взрослых, и они несколько пренебрегали детьми, так же как и различными семейными триадами. Вследствие этого многие из их последователей сводили семейные проблемы к супружеским, даже когда – или особенно когда – в роли пациентов выступали маленькие дети.

Самое важное открытие группы Бейтсона заключалось в том, что нет такой вещи, как простая коммуникация; каждое сообщение квалифицирует иное сообщение более высокого уровня. Другой участник группы Джей Хейли (Haley, 1963) показал, как скрытые сообщения используются в борьбе за контроль, что присуще всем взаимоотношениям. Симптомы, как он показывает, отображают неконгруэнтность между разными уровнями коммуникации. Носитель симптома, делая что-нибудь, например дотрагиваясь до дверной ручки шесть раз, прежде чем открыть дверь, в то же самое время дает понять, что делает это *не по-настоя-*

щему – просто он ничего с этим не может поделать. Между тем симптомы – над которыми человек не властен – ценны для него самого и для других. Психоналитики называли то, что пациент получает от общения с людьми благодаря своим симптомам, «вторичной выгодой». По Хейли, «вторичная выгода» – первична (Haley, 1961). Симптоматическое поведение – это искусный способ контроля над людьми при одновременном его отрицании. За этим стоит такая кибернетическая метафора: невротические симптомы работают подобно регулятору, контролирующему скорость машины, – они не позволяют системе выйти за пределы ограничений и поддерживают статус-кво. Поскольку симптомы «неразумны», Хейли не пользуется убеждениями, чтобы помочь пациентам. Вместо этого терапия превращается в стратегическую игру в кошки-мышки, в которой терапевт устраивает заговор, чтобы перехитрить пациента ради его же блага.

Так называемая «краткосрочная терапия» Хейли нацелена на контекст и возможную функцию симптома. В начале работы Хейли пытался добиться контроля над терапевтическими отношениями. Так, он говорит пациенту, что на первом интервью всплывет то, о чем он захочет сказать, и то, о чем он захочет умолчать, – и о последнем, безусловно, говорить не следует. Здесь терапевт, конечно же, учит пациента тому, что он и так бы сделал, но таким образом терапевт ненавязчиво берет ситуацию под свой контроль.

Даже при сборе первичной информации «краткосрочный» терапевт скрытно добивается выигрыша в силе. Соответственно, история пациента собирается таким образом, чтобы дать понять, что прогрессивные улучшения происходят и будут происходить дальше. И наоборот, с пессимистичными пациентами терапевт принимает пессимизм, но говорит, что, раз дела настолько плохи, настало время для изменений.

Техники краткосрочной терапии строятся на использовании *директив*. Как писал Хейли, недостаточно объяснить проблему пациентам, самое главное – заставить их что-то *сделать* с проблемой. Однако он также отмечал, что психиатрические пациенты никогда в точности не выполняют того, о чем вы их просите (Haley, 1963). Эту проблему Хейли решил следующим образом: он использовал директивы так умело, что пациенты, сами не ведая об этом, выполняли то, что от них требовалось. Обычно при этой технике прописывают симптоматическое поведение, но незаметно вставляют что-то еще в инструкцию так, чтобы симптомы ослабели под терапевтическим контролем.

Хейли полагал, что, если симптом – попытка избежать ясности в отношениях, терапевт может добиться успеха, заставляя пациентов принимать отношения, которые терапевт сделал яснее. Более того, раз патологические семьи загоняют своих членов в парадоксальные ситуации, терапевту следует освобождать их тоже при помощи парадоксов, но доброкачественных.

Хейли использовал *терапевтический парадокс* – подведение пациента при помощи хитрости к тому, чтобы он признал собственные действия и вошел в контакт с терапевтом, вместо того чтобы в психотическом отрицании напускать туман на свои поступки.

Как уже говорилось, большинство идей, которые пришли из группы Пало-Альто (двойная связь, комплементарность, компенсация), касалось диады, но Хейли начал интересоваться и триадами, или, как он их называл, «коалициями». Коалиции отличаются от альянсов – кооперативных соглашений между двумя сторонами, которые формируются не за счет третьей стороны. Как обнаружил Хейли, в симптоматических семьях коалиции образуются между разными поколениями – один родитель сговаривается с ребенком против другого родителя.

Другие аспекты стратегической семейной терапии Дж. Хейли рассмотрены в разделе 2.2.5 настоящей главы.

Еще одним членом группы Пало-Альто, одним из лидирующих специалистов первого десятилетия семейной терапии, была Вирджиния Сатир. Она, как и ее коллеги, интересовалась

лась коммуникацией, но к этому она добавила и такой компонент, как чувства, что позволило уравновесить несколько интеллектуализированный подход Пало-Альто.

Согласно Сатир, члены проблемной семьи попали в ловушку ограниченных ролей, таких как *жертва*, *миротворец*, *непокорный* и *спаситель*, которые ограничивают отношения и подрывают самоуважение (Сатир, 1999).

Умение Сатир обращать негативное в позитивное заслужило всеобщее признание. Этот навык чрезвычайно важен для семейного терапевта, ибо в большинстве семей есть, по крайней мере, один член, чьи недостатки или ошибки сделали его аутсайдером. Пока этот «отверженный» человек не войдет в круг семьи, ни исцеление, ни объединение невозможны.

Изданная в 1964 г. книга Сатир (Conjoint family therapy) о семейной терапии сделала многое для популяризации движения. Эта книга вместе с «Прагматикой человеческого общения» (Watzlawick et al., 1967) способствовала популяризации и распространению системных идей группы Пало-Альто.

Еще одной крупной фигурой из школы Пало-Альто был Мюррей Боуэн, которого считают одним из основоположников семейной терапии в США (см. раздел 2.2.6 настоящей главы).

### 2.2.3. Экспериментальная семейная терапия

Экспериментальная (experiential от англ. experience – «переживание», «опыт») ветвь семейной терапии возникла в 1960-х гг.; подобно индивидуальной гуманистической терапии, она фокусируется на непосредственных переживаниях *«здесь и сейчас»*. Качество актуальных переживаний представляло собой как критерий психического здоровья, так и фокус терапевтического вмешательства. Экспериментальные терапевты полагают, что эмоциональное выражение есть средство и передачи опыта, и реализации личности и семьи.

Фундаментальный вклад этой школы, отличающий ее от психодинамической, состоит в акценте на настоящем моменте и в том, что переживания во время сеанса рассматриваются как терапевтическое средство. Приоритет выражения эмоций в этой школе показывает, что тут единицей терапевтического воздействия является индивидуальный пациент, тем не менее его переживания предполагают участие других людей (Николс, Шварц, 2004).

Лидерами экспериментальной семейной терапии являются Карл Витакер и Вирджиния Сатир (Николс, Шварц, 2004). Витакер утверждал, что самореализация зависит от сплоченности семьи, а Сатир подчеркивала значение нормальной коммуникации с другими членами семьи, но они оба исходили из концепции роста личности. Более того, хотя они и говорили о семейной системе, ранняя экспериментальная модель семьи больше напоминала демократическую группу, нежели систему со структурой и иерархией (Satir, 1972). Кроме того, они подчеркивали гибкость и свободу в отношении семейных ролей и распределения власти. Терапия обычно строилась так, чтобы помочь отдельным членам семьи найти для себя реализующие роли, забота о потребностях семьи в целом в этом подходе была выражена слабо. При этом предполагалось, что потребности семьи автоматически удовлетворяются при личностном росте ее членов (Laing, Esterson, 1970).

Вместо того чтобы интерпретировать причины, кроющиеся в далеком прошлом, семейные экспериментальные терапевты склонны прояснять подлинные чувства клиентов, переживаемые в настоящем, а также способы, посредством которых они строят отношения друг с другом. Эта школа высоко ценит правдивость экспрессии взглядов и чувств, а также подчеркивает значение ясности коммуникации для разрешения трудностей взаимодействия. Как и психодинамические, экспериментальные терапевты используют метод интерпретации, порой – в форме конфронтации. Они придают большее значение росту и развитию личности, чем проблеме, которая беспокоит клиента. Вопросы иерархии для них не зна-

чат ровным счетом ничего. Технике парадоксальной интервенции терапевты данной школы отводят не больше внимания, чем множеству других техник. Они, безусловно, фокусированы на методе, поскольку проводят своих клиентов через стандартный ряд процедур. Для этой школы характерна готовность работать с группами, причем не только естественными группами, но и состоящими из совершенно не связанных друг с другом людей. Можно также отметить широкое разнообразие переживаний клиентов, с которыми тут работают (Duhl, Kantor, and Duhl, 1973; Gehrke and Kirschenbaum, 1967; Kerapler, 1973; Satir, 1972).

Теории семейной системы тут превратились в техники, поощряющие коммуникацию и взаимодействие. Акцент на изменении интеракции подразумевает принятие любого переживания, причем терапевт стремится расширить диапазон переживаний. Предполагается, что большая широта опыта на уровне личности – необходимая предпосылка, чтобы построить новые основания жизни семейной группы.

В основе работы в экспериенциальной семейной терапии лежит предпосылка, что личностному и семейному росту способствует освобождение чувств и импульсов. На основе этого положения терапевт стремится уменьшить влияние защит и разблокировать глубинные слои переживаний.

Экспериенциальные семейные терапевты разделяют гуманистическую веру в естественное совершенство и мудрость некультурных чувств и побуждений человека. Согласно этой точке зрения, люди начинают раскрываться, если их оставить в покое. Проблемы возникают в связи с тем, что эта врожденная склонность к *самоактуализации* (Rogers, 1951) сталкивается с социальным (Marcuse, 1955) и семейным (Laing, Esterson, 1970) противодействием. Общество применяет репрессивные меры для укрощения инстинктов человека, чтобы сделать их пригодными для жизни группы. К несчастью, требуемый обществом самоконтроль достигается ценой «избыточного подавления» (Marcuse, 1955), так что человек утрачивает эмоциональную жизнеспособность. Семья контролирует своих членов, чтобы достичь покоя и тишины, увековечивая устаревшие *семейные мифы* (Gehrke, Kirschenbaum, 1967) и используя *мистификацию* (Laing, 1967), которая отчуждает детей от их переживаний.

В идеальной ситуации эти контролирующие меры не избыточны и дети растут в атмосфере поддержки, направленной на их чувства и творческие импульсы. Родители слушают детей, принимают их эмоции и подтверждают их переживания. Аффект оценивается и воспитывается; у детей поощряются яркие переживания и выражение полного спектра эмоций (Pierce et al., 1983).

Психическое здоровье рассматривается как непрерывный процесс роста и изменения, а не статическое или гомеостатическое состояние. Кроме того, здоровая семья справляется с напряжением, объединяя ресурсы и вместе решая проблемы, а не сваливая их все на одного члена семьи. Нормальная семья, с точки зрения экспериенциальных терапевтов, поддерживает рост и опыт личности.

Вообще, экспериенциальные терапевты описывают семью как место для общих переживаний. Функциональная семья поддерживает и поощряет самые разнообразные переживания; дисфункциональная семья сопротивляется их осознанию и притупляет реакции.

С экспериенциальной точки зрения, корень семейных проблем – отрицание импульсов и подавление чувств. Дисфункциональные семьи застревают на самозащите и избегании (Kaplan, Kaplan, 1978). Они ищут *безопасности*, а не *удовлетворения* (Sullivan, 1953). Такие семьи функционируют механически. Они выдвигают много жалоб, но их главная проблема заключается в том, что они подавляют эмоции и желания. Лэинг (Laing, 1967) охарактеризовал это как *мистификацию*, ответственность за которую он возложил на родителей. Но родители, конечно, не злодеи, и это процесс порочного круга. Кемплер (1981) тоже говорил,

что давление семьи, которая требует преданности и согласия, мешает членам семьи сохранить верность самим себе.

Согласно Витакеру (Whitaker, Keith, 1981), нет такой вещи, как брак, – просто два «козла отпущения» выходят из семей, которые пытаются увековечить сами себя. Каждый запрограммирован на то, чтобы повторить свою исходную семью; вместе двое должны проработать этот конфликт двух родительских семей. Чувствуя беспомощность и фрустрацию, они еще сильнее хватаются за то, что им знакомо, усугубляя, а не решая свои проблемы. Каждый не приемлет поведения другого. На фоне такой борьбы за контроль один из супругов может показаться больным по сравнению с другим. Но, как считал Витакер (1958), степень нарушения у супругов почти всегда одинакова, даже если поначалу кажется, что это не так. Пары, которые в конечном счете остаются вместе, достигают некоторого примирения. Компромисс или односторонняя уступка уменьшают прежний конфликт. Дисфункциональные семьи, боящиеся конфликта, жестко соблюдают свою структуру и режим, выработанные в совместной жизни. Пройдя неприятную стадию расхождения, они теперь цепляются за единение.

Экспериментальные терапевты полагают, что атмосфера эмоциональной монотонности вызывает симптомы у членов семьи. При этом они часто замечают патологические аспекты «нормальных» явлений. Витакер (Whitaker, Keith, 1981) говорил о «синдроме одинокого отца», «синдроме материнской усталости от борьбы», «синдроме неверности» и «синдроме ребенка с родительскими функциями». Эти «нормальные» проблемы интересуют экспериментальных семейных терапевтов наравне с симптомами идентифицированного пациента. Экспериментальные терапевты также выделяют незаметные для культуры виды патологии, такие как ожирение, курение, чрезмерная привязанность к работе. Эти симптомы семейных проблем остаются «невидимыми», потому что расцениваются как нормальные.

Дисфункциональные семьи не способны к независимости или реальной близости. Они не знают себя и не знают друг друга. Коренная причина этого – *отчуждение* от опыта, что Кемплер (1981) называет «астигматичным осознанием». Их общение ограничено, потому что ограничено осознание.

Витакер также говорил о семейной патологии как о результате тупика во время переходного периода жизненного цикла или при столкновении с изменениями. Хотя эта идея отнюдь не нова, она не противоречит акценту этой школы на необходимости изменений и гибкости. Не меняться перед лицом изменившихся обстоятельств – сомнительная и даже разрушительная позиция.

Сатир подчеркивала роль разрушительной коммуникации в подавлении чувств и выделяла четыре нечестных способа коммуникации: *обвинение, уступчивость, иррелевантность* и *чрезмерная рассудительность*. За этими паттернами неаутентичной коммуникации скрывается низкое самоуважение.

Когда экспериментальные методы применяются для терапии семейной системы (а не к отдельным людям, собранным в группе), цель личностного роста объединяется с целью укрепления семейного союза.

Экспериментальные терапевты подчеркивают эмоциональную сторону человека: творческий потенциал, спонтанность и способность играть. Витакер настаивал на «безумии» – нерациональном, творческом переживании и функционировании как на собственно цели терапии. Если семья позволит себе стать немного безумной, полагал он, наградой за это станет увлеченность, эмоциональность и спонтанность.

Использование эмпатических техник во время психотерапевтического сеанса дает каждому члену семьи возможность полностью реализовать свой потенциал. Психотерапевт работает «всей своей личностью». Он показывает пример личностного роста, служит источ-

ником ресурсов для развития конгруэнтной коммуникации в семье. С целью улучшения семейной коммуникации психологи специально работают с различными паттернами взаимодействия членов семьи. Перечислим основные правила общения, сформулированные Вирджинией Сатир (Сатир, 1999):

1. Членам семьи следует говорить о своих мыслях и чувствах от первого лица.
2. Каждому члену семьи предлагается занять «я»-позицию. Для этого человек использует «я»-утверждения, которые указывают на то, что он отвечает за себя, стимулируют окружающих выражать свои чувства и облегчают примирение с разногласиями.
3. Каждый должен ориентироваться на уровень понимания других членов семьи. Все элементы сообщения должны быть конгруэнтны: слова, выражение лица, положение тела и тон голоса.

Описывая цели терапии, экспериенциальные клиницисты выделяли ценность самого переживания. Витакер (1967), например, воспринимал терапию в целом как процесс расширения спектра переживаний, что, как он полагал, ведет к росту.

Считается, что новые переживания членов семьи уничтожают патологическое слияние, разрушают устойчивые ожидания и стимулируют осознание – и все это поддерживает индивидуализацию (Kaplan, Kaplan, 1978). Большинство семейных терапевтов считают, что повышение чувствительности и личностный рост служат более общей цели – улучшают функционирование семьи. Некоторые экспериенциальные семейные терапевты не говорят прямо о семейно-системной цели и посвящают ей относительно мало внимания; другие считают, что индивидуальный рост связан с семейным, и поэтому больше работают с семейной интеракцией. Витакер (Whitaker, 1976) полагал, что семьи приходят на терапию, потому что не способны к близости, а следовательно – не способны к индивидуации. По его мнению, помогая членам семьи восстановить потенциал проживания опыта, он также восстанавливает их способность заботиться друг о друге.

В работе экспериенциальные клиницисты используют эвокативные (вызывающие чувства и воспоминания) техники и силу собственной личности. Жизненность, или витальность, терапевта как личности – один из главных ресурсов терапии; жизненность *встречи* – другая. Предполагается, что сильный персональный опыт помогает установить прямые и окрашенные заботой отношения между всеми членами семьи.

Поскольку тут ценится выражение эмоций и глубокие переживания, терапевты высоко ценят тревогу и ее провоцируют, чередуя это с теплой поддержкой. Таким образом, они помогают членам семьи идти на риск: отбросить защиты и открыться друг другу.

Предполагается, что *экзистенциальная встреча* – существеннейшая часть психотерапевтического процесса (Kempner, 1973; Whitaker, 1976). Эта встреча предполагает взаимность; вместо того чтобы скрываться за ролью специалиста, терапевт должен быть настоящим человеком, который катализирует изменение, используя свое личное воздействие на семью.

Терапевту рекомендуют обращать внимание на собственные реакции на семью. Не чувствует ли он тревогу, злость или скуку? Найдя эти реакции, о них следует рассказать семье. Позиция терапевта такова: оставаясь «реальным человеком», открытым, честным и спонтанным, он учит членов семьи делать то же самое. Экспериенциальный терапевт доверяет себе как барометру, который позволяет членам семьи оценить самих себя.

Рассматривая расширение спектра переживаний как средство для терапевтического изменения, современные экспериенциальные семейные терапевты склонны включать в терапию по возможности максимальное количество членов семьи. Карл Витакер (1976) полагал, что важно работать с тремя поколениями. Он иногда устраивал сеансы для большой семейной сети, включая родителей, детей, бабушек и дедушек, разведенных супругов. Когда члены

расширенной семьи участвуют в терапии, они становятся союзниками, а не препятствием для терапевта.

Витакер полагал, что детей нужно подключать всегда, даже если проблема семьи их «не касается». Он считал, что дети, которые учат родителей спонтанности и честности, заметно облегчают труд терапевта. Когда члены расширенных семей не желают приходить на терапию, Витакер приглашал их в качестве консультантов, «помочь терапевту», а не как пациентов. На таких встречах бабушек и дедушек просили о помощи, интересовались их мнением о семье (в прошлом и сейчас) и иногда просили рассказать о проблемах в их браке (Napier, Whitaker, 1978). Родители могли увидеть, что их родители не соответствуют образу, интроецированному двадцать лет назад. Бабушки и дедушки, в свою очередь, могли увидеть, что их дети уже взрослые люди.

Экспериментальных терапевтов можно разделить на две группы на основе применяемых техник. Одни для стимуляции эмоций обращаются к высокоструктурированным упражнениям, таким как *семейная скульптура* и *хореография*; другие, подобно Карлу Витакеру, полагаются на спонтанность, просто оставаясь собой. В основе обеих стратегий лежит убеждение в том, что терапия должна быть интенсивным переживанием «здесь и сейчас». Из-за своего интереса к актуальным мыслям и чувствам большинство клиницистов избегают исторической и формальной оценок. Суть, по-видимому, в том, что объективная дистанция, необходимая для формальной оценки, отдаляет терапевта от тесного эмоционального взаимодействия с семьями; более того, поскольку диагноз унижает, научная терминология может выражать враждебные чувства, скрытые под маской «объективности».

Большинство терапевтов данного направления оценивают семью спонтанно, по мере того как с ней знакомятся ближе. В процессе знакомства и создания эмпатических отношений терапевт узнает, с кем он имеет дело. Витакер на первой встрече просил каждого описать свою семью и то, чем они занимаются: «Расскажите о всей семье»; «На что похожа ваша семья?»; «Как она устроена?». Таким образом, он получал общую картину, составленную при участии каждого члена семьи, и их восприятие семейной группы.

Первые сеансы Витакера (Napier, Whitaker, 1978) в достаточной мере структурированы и включают в себя исследование семейной истории. При первом контакте с семьей он наблюдал за маневрами в «битве за структуру» (Whitaker, Keith, 1981). Витакер прилагал особые усилия, чтобы добиться контроля и проявить свою терапевтическую силу. Он хотел, чтобы семья поняла, что терапевт тут главный, и смирилась с мыслью о терапии. Это начинается с первого телефонного разговора. Витакер (1976) настаивал, чтобы на терапии присутствовало максимально возможное количество членов семьи. Он полагал, что необходимо присутствие трех поколений – тогда бабушки и дедушки будут поддерживать терапию, а не сопротивляться ей, и их присутствие позволит исправлять искажения восприятия. Если значимые члены семьи не приходили на встречу, Витакер мог отказаться от сеанса.

Экспериментальные терапевты склонны с самого начала вступать в конфронтацию с семьей (Kempler, 1973). Их вмешательства обычно воздействуют на пациента за пределами осознания (Whitaker, 1967). Многие из них испытывают искреннюю личную привязанность к пациентам и без колебаний принимают сначала сторону одного члена семьи, а потом другого.

Несмотря на свою прямооту, эти терапевты все же строго придерживаются некоторых рамок, когда оказывают на людей давление. Кемплер (1968) писал, что терапевт должен быть спонтанным, но не импульсивным. Терапевт отслеживает невербальные проявления чувств, обращает внимание на взаимодействие, отмечает, насколько люди зажаты, и стремится найти подавленные эмоциональные реакции. Затем он следит за фокусировкой осознания (Kaplan, Kaplan, 1978). Направляя внимание на то, что человек переживает в настоящий момент, терапевт может стимулировать прорыв аффекта или раскрытие ранее подавленного содержания.

Когда видно, что члены семьи заблокированы или что-то срываю́т, терапевт фокусируется на том, кто кажется самым возбужденным.

## **2.2.4. Семейная системная психотерапия**

На современном этапе развития семейной психотерапии одним из наиболее перспективных направлений с экономической и терапевтической точек зрения принято считать системное. Его представители рассматривают семью как целостную систему. При этом подходе отдельный человек не является клиентом и объектом воздействия. Клиентом является вся семья.

Крупнейшие представители семейной системной психотерапии – Мара Сельвини-Палаццоли, Луиджи Босколо, Джан-Франко Чеккин, Джей Хейли, Клу Маданес, Сальвадор Минухин, Хана Вайнер, Аллан Куклин, Джил-Горел Варне и др. (Николс, Шварц, 2004).

История развития системной семейной психотерапии показывает, что эта область развивалась не так, как большинство психотерапевтических школ и подходов (Варга, 2000). Развитие системной семейной психотерапии не связано с развитием индивидуальной психотерапии.

Переломным моментом в развитии науки о семье было возникновение представления о ней как о системе (Jackson, 1965) и введение в семейную психологию терминов «семейная система», «семейные подсистемы», «информация», «обратная связь». Концептуальную основу системной семейной психотерапии составила кибернетика, точнее – общая теория систем. Один из основоположников общей теории систем Л. фон Берталанфи показал, что понятие системы вытекает из так называемого «организмического взгляда на мир». Такой подход к семье означает, что в ней все взаимосвязано, что она есть единое целое – единый биологический и психологический организм. В этом случае она имеет ряд следующих признаков: 1) система как целое больше, чем сумма ее частей (принцип эмерджентности); 2) нечто, затрагивающее систему в целом, влияет на каждый отдельный элемент внутри ее; 3) расстройство или изменение в одной ее части ведет к изменению других частей и системы в целом. Поэтому при рассмотрении любого конкретного вопроса, касающегося семьи, всегда необходимо в полной мере учитывать, как этот вопрос связан со всеми остальными сторонами ее жизни.

Общую теорию систем можно определить как «новую форму научного мышления, связанную с признанием определенных моделей и закономерностей, объясняющих различные организмические процессы. Многие признают в качестве одного из ее преимуществ то, что она выполняет связующую функцию, позволяя сократить разрыв в нашем понимании биологических, психических, социальных и культурных феноменов – как частных, так и общих закономерностей их проявления, – а также между теорией и практикой» (Gray et al., 1969).

Одним из достижений системного подхода является то, что он позволил определить системный характер поведения, не стремясь при этом к уточнению преимуществ той или иной психологической теории. Системный подход, подчеркивая, таким образом, общность системных принципов поведения, отличается теоретической «нейтральностью». Системные понятия могут быть использованы для анализа феноменов любого уровня организации, а также для описания любого поведения, имеющего системный характер.

Херн (Hearn, 1950) попытался обосновать использование общей теории систем применительно к клинической практике. Он утверждает, что общая теория систем помогает сформировать целостный взгляд на имеющуюся клиническую ситуацию и организовать систему психотерапевтических интервенций, связанных с воздействием на разные уровни организации – индивидуальный, семейный, групповой и социальный.



Подобно всем биологическим организмам, семья стремится как к сохранению сложившихся связей между ее элементами, так и к их эволюции. В живой системе, которая формируется и сохраняется благодаря эффекту обмена энергии и вещества в неравновесных условиях, колебания, как внутренние, так и внешние, превращают ее в новую структуру (новое качество). Происходит возрастание сложности, дифференцированности. Таким образом, перефразируя положения классической термодинамики и системного подхода, можно утверждать, что семья, как живой организм, постоянно обменивается информацией и энергией с окружающей средой (Минухин, Фишман, 1998). Она представляет собой открытую систему, элементы которой взаимодействуют и друг с другом, и с внешними институтами (образовательные учреждения, производство, церковь, средства массовой информации, государство и т. д.). Силы извне и изнутри оказывают на нее как положительное, так и отрицательное влияние. В свою очередь, семья воздействует аналогичным образом на другие системы.

Колебания обычно сопровождаются реакцией, которая возвращает систему в устойчивое состояние. Но когда они усиливаются, в семье может наступить кризисное состояние, трансформация которого приведет ее к новому уровню функционирования. Таким образом, семейная система, так же как и любая другая, работает под воздействием двух законов: гомеостаза и развития (Фримен, 2001; см. также главу 1).

Семейная система – это группа людей, связанных общим местом проживания, совместным хозяйством, а главное – взаимоотношениями. То, что происходит в семье, часто не зависит от намерений и желаний людей, входящих в эту систему, потому что жизнь в семье регулируется свойствами системы как таковой. Такой психотерапевтический подход утверждает, что намерения и поступки людей вторичны и подчиняются законам и правилам функционирования семейной системы. Это – так называемый принцип тотальности системы.

В практике семейной психотерапии очень важно понять человека в контексте семейной системы и, в свою очередь, понять семью в контексте ее социального окружения. Столь же важно понять, каким образом каждая подсистема взаимодействует с другими, формируя вместе с ними целостную систему. Психотерапевт должен уметь воспринимать системные феномены разного порядка и выбирать из них те, воздействие на которые может привести к изменениям. С точки зрения системных представлений старая дилемма о том, кто является основным «источником» проблем или с кем в первую очередь следует работать (с индивидом или с обществом), теряет всякий смысл. Семейный подход предполагает, что все без исключения системы и составляющие их подсистемы оказывают друг на друга взаимное влияние. Задача психотерапевта – выявить определенные подсистемы и суперсистемы, которые влияют на ту систему, с которой он работает. Из системного подхода следует, что изменение в этих подсистемах и суперсистемах (в том случае, если они не утрачивают связи с той системой, с которой производится основная работа) влекут за собой и соответствующие изменения в самой системе.

Все живые системы имеют определенные структурные, функциональные и динамические характеристики. Структуру системы можно определить как ее «статическую организацию в трехмерном пространстве». Функция системы тесно связана с понятием процесса и обозначает упорядоченное событие, имеющее тенденцию к повторению с определенной регулярностью (Miller, 1969; см. главу 1).

Развитие (динамику системы) можно определить как протекающее во времени движение системы в сторону дифференциации составляющих ее элементов. Следует подчеркнуть, что триада основных свойств системы характеризуется и взаимозависимостью, поэтому в каждый момент времени «история порождает структуру, а структура обуславливает определенную функцию» (Gerald, 1968; см. главу 1).

Чтобы оценить характерные для семейной системы процессы обратной связи, психотерапевт должен определить (Ruesch, 1959):

- границы, в пределах которых эти процессы протекают;
- членов семьи, их роли и «места входа» в систему;
- тех, кто передает и получает информацию;
- кому она адресуется;
- содержание сообщений;
- характер интерпретации поступающей информации со стороны тех, кто имеет доступ к каналам ее поступления;
- средства передачи и получения информации и систему ее кодирования;
- методы метакоммуникации;
- способы обратной связи и то, как они влияют на характер ответов системы на полученную информацию.

Кроме того, смысл принципа системности проясняется в свете идеи о «круговой причинности» (т. е. взаимной детерминированности личности и межличностных отношений) в семье, согласно которой стиль общения, характер взаимодействия, тип воспитания, с одной стороны, и личностные особенности членов семьи – с другой, образуют замкнутый, постоянно воспроизводящийся гомеостатический цикл (Andolfi, 1980). Семейная психотерапия является попыткой разрушения этого цикла и создания конструктивных вариантов семейного функционирования.

Основными принципами системной семейной терапии являются:

- 1) выдвижение терапевтической гипотезы;
- 2) принцип циркулярности;
- 3) нейтральность;
- 4) позитивное истолкование симптомов или проблем клиента и его семьи (Selvini-Palazzoli et al., 1978).

До первой семейной сессии психотерапевты, входящие в терапевтическую команду, выслушав членов семьи, выдвигают ряд гипотез о парадоксальности взаимоотношений в семье, приводящих к формированию у одного из ее членов симптомов. Циркулярность понимается как в патогенетическом, так и в практическом смысле, когда участников психотерапии опрашивают по кругу. Психотерапевт сохраняет принимающую, нейтральную позицию по отношению ко всем членам семьи. Наконец, симптоматика пациента рассматривается как способ адаптации, поэтому задачей психотерапии становится поиск других путей адаптации для пациента (см. главу 3).

Исходя из этих принципов, формулируются основные шаги семейной системной психотерапии (Эйдемиллер, 1994):

- 1) объединение психотерапевта с семьей, присоединение его к предъявляемой семьей структуре ролей;
- 2) формулирование психотерапевтического запроса;
- 3) реконструкция семейных отношений;
- 4) завершение психотерапии и отсоединение.

Мара Сельвини-Палаццоли ввела такой принцип работы, когда одна бригада терапевтов работает с семьей, а другая наблюдает за их работой, находясь за односторонне-прозрачным зеркалом. В психотерапии участвуют все члены семьи, живущие под одной крышей. Частота встреч 1 раз в месяц, всего до 10 сессий. Ее работа была краткой, она использовала парадоксальные предписания и стремилась вызывать изменения в семье внезапным решающим действием. Парадоксальное задание (иначе «инвариантное предписание») разрабатывается очень тщательно. Оно вовлекает всех членов семьи в серию действий, противоречащих сложившимся в семье ригидным правилам и мифам.

### 2.2.5. Стратегическая семейная терапия

Джей Хейли, представитель школы Пало-Альто, создал «терапию, фокусированную на решении» (Problem Solving Therapy) (Николс, Шварц, 2004). Хейли считал, что отношения в семье определяются исходом борьбы супругов за контроль. Симптом – один из способов контролировать поведение окружающих. По мнению Хейли, задача психотерапии состоит в том, чтобы дать людям другие способы воздействия. Лечебный эффект семейной терапии значительно возрастает, когда на терапевтическом сеансе встречаются все члены семьи. Вкладом Хейли в семейную психотерапию стали различные указания или задания, которые терапевт дает членам семьи. Выполнение заданий обеспечивает равенство, каждый член семьи имеет право высказать свое мнение. Эти задания касаются поведения как во время сеанса, так и дома. Цель этих заданий:

- изменить поведение членов семьи;
- сделать взаимоотношения между семьей и терапевтом более интенсивными;
- изучить реакции членов семьи при выполнении заданий;
- осуществить поддержку членов семьи, так как во время выполнения заданий психотерапевт как бы незримо присутствует.

Хейли также применял метафорические и парадоксальные задания. Первые строились на поисках аналогий между событиями и поступками, которые на первый взгляд не имеют ничего общего; вторые представляют собой такие инструкции, которым члены семьи сопротивляются, тем самым меняя свое поведение в нужную сторону.

Его стратегический подход имеет несколько источников. Важнейшими из них являются: теория систем (см. раздел 2.2.4), теория коммуникации, разработанная группой Пало-Альто под руководством Грегори Бейтсона (см. раздел 2.2.2), и подход Милтона Эриксона к семейному консультированию (Коннер и др., 1998).

Из стратегического подхода Эриксона, с использованием гипноза, семейная психотерапия Хейли вынесла следующие приемы:

- поощрение сопротивления;
- предложение худшей альтернативы;
- коммуникация с помощью метафор;
- поощрение рецидива;
- поощрение реакции посредством ее фрустрации;
- использование пространства и положения членов семьи во время терапии;
- подчеркивание положительного и доверие подсознанию;
- «засевание идей»;
- усиление отклонения;
- амнезия, управление информацией и отказ от самоисследования;
- пробуждение и высвобождение;
- работа с жизненным циклом семьи.

Под семьей в стратегическом подходе понимается любая группа, которая живет вместе под одной крышей. Такое широкое определение применяется потому, что позволяет работать с гомосексуальными парами, «комплексными» и периодически живущими вместе семьями, с группой – семья плюс дальний родственник или знакомый, оказывающий значительное влияние на процессы в семье, и т. п.

Семья как иерархия включает в себя людей разных поколений, с разными интеллектуальными способностями и разным уровнем умений; все они вносят свой вклад в общую жизнь. Самая элементарная иерархия связана с поколениями. Чаще всего есть три поколе-

ния: бабушки и дедушки, родители и дети. Эти три поколения можно упрощенно представить как три уровня власти или три разных статуса.

Хейли выделяет два типа отношений в любой организации (группе), которой, в частности, является и семья (Haley, 1987). Это, во-первых, симметричные отношения – общение на равных, на одном уровне иерархической лестницы. И во-вторых, отношения комплементарные, иерархические, по типу начальник – подчиненный. Когда кто-то демонстрирует симптом, это означает, что иерархическое устройство в группе запутано. В этом случае в группе начинается борьба за власть.

Для удобства описания патологических последовательностей (т. е. тех, которые поддерживают нарушение границ между поколениями) можно допустить, что у членов семьи, которые должны находиться наверху иерархической лестницы (например, у родителей), есть как бы два состояния: а) компетентности и б) некомпетентности (беспомощности). У ребенка в патологическом взаимодействии также упрощенно можно выделить 2 основных состояния: а) ведет себя плохо и б) начинает себя вести хорошо (или так: у него есть симптом – симптом исчезает).

Одна из важнейших целей стратегической терапии – изменение последовательности, то есть вмешательство, после которого она уже не может продолжаться.

Хейли предлагает определенную структуру проведения первой встречи с семьей. Эта схема особенно полезна для терапевта, который обучается семейной терапии, так как это дает некую основу. Внутри этой основы терапевт может действовать свободно, используя свои коммуникативные навыки, гибкость поведения и творческий потенциал.

Обычно первой встрече с семьей предшествует телефонный звонок. Хейли предлагает собрать по телефону следующую информацию: состав семьи (все, кто живут под одной крышей), их имена, возраст, где и кем работают, обращались ли они к психотерапевту ранее? Кто порекомендовал обратиться? Их также просят в двух предложениях изложить свою проблему. Если в ситуацию включены посторонние лица (врачи, учителя, юристы), следует узнать их имена, адреса и телефоны.

Первая встреча с семьей в терапии Хейли содержит следующие этапы:

#### 1) *Знакомство*

После того как все рассядутся, психотерапевт представляется и спрашивает у каждого члена семьи его имя. Важно получить ответ от каждого человека, тем самым терапевт подчеркивает, что каждый включен в эту ситуацию и каждый важен. Моделью этой стадии является та вежливость, которую мы проявили бы, принимая в доме гостей.

На этой стадии терапевт уже начинает собирать информацию. Ему стоит обратить особое внимание на следующие моменты:

- в каком настроении пришла семья: они сердятся или пришли сюда по обязанности или их привело отчаяние;
- каковы взаимоотношения между родителями и детьми, какие методы дисциплины используют родители;
- каковы взаимоотношения между родителями и другими взрослыми;
- не пытается ли кто-нибудь из членов семьи перетянуть терапевта на свою сторону уже на этом первом этапе.

#### 2) *Определение проблемы*

Теперь следует переместить фокус внимания на то, для чего семья пришла на терапию. Терапевт может по-разному задать этот вопрос. Он может спросить: «В чем ваша проблема?» Этот вопрос определяет ситуацию как контекст, в котором говорят о проблемах.

#### 3) *Стадия взаимодействия*

На этой стадии терапевт предлагает членам семьи обсудить проблему друг с другом. Таким образом, у терапевта появляется возможность не только услышать описание про-

блемы, но и увидеть проблему в «действии». Одновременно терапевт выясняет свойства организации данной семьи, особое внимание ему следует обратить на любые нарушения иерархии и на коалицию, пересекающую границы между поколениями. Термин «коалиция» обозначает совместные действия двух против третьего (в отличие от «союза», когда двух объединяют общие интересы, не разделяемые с третьим).

#### 4) *Определение целей*

На этой стадии терапевт, в сущности, заключает контракт с семьей, следовательно, ему и семье нужно четко определить проблему и цели. Если речь идет о симптоме, терапевту нужно знать, сколько раз в день проявляется симптом, как долго продолжается, каковы точные признаки симптома, можно ли предсказать его проявления или нет, меняется ли интенсивность проявления симптома, от чего она зависит и т. д. Ему также стоит выяснить, что будет для семьи свидетельством о том, что проблема решена. Таким образом, терапевт сможет определить по окончании терапии, достиг ли он успеха.

Хейли рекомендует сосредоточить терапию вокруг симптома или предъявленной проблемы. Он считает, что безусловная цель терапии – это устранение симптома. Если симптом сохранился, терапия потерпела неудачу.

#### 5) *Предписания*

Предписания – это инструкции, которые психотерапевт дает семье. Это не совет, так как терапевт настаивает на выполнении задания. Это четкая последовательность действий, ясные шаги. Предписание – что-то вроде домашней работы для семьи, которую они обычно выполняют в промежутках между сеансами, но могут выполнять и во время терапевтической сессии.

Существуют 2 общих типа предписаний:

– прямые, или директивные, предписания даются тогда, когда у терапевта достаточно власти, чтобы заставить их выполнить;

– не прямые предписания даются тогда, когда у терапевта меньше авторитета и ему нужно работать непрямыми методами, чтобы достичь желаемых изменений. В стратегическом подходе используются два класса не прямых предписаний:

##### 1. Парадоксальные предписания

Типы парадоксальных предписаний:

- предписание симптома;
- усиление симптома;
- сомнения в том, что клиент сможет выдержать нормализацию ситуации;
- сомнения в том, что клиент сможет измениться;
- вознаграждение за проявление симптома.

Шаги при использовании парадоксальных предписаний:

- определить такие отношения, которые приведут к изменениям;
- четко определить проблему или симптом;
- четко определить цели парадоксального предписания;
- установить, что психотерапевт в данном случае абсолютный авторитет;
- придумать какую-нибудь причину для парадоксального предписания;
- дать парадоксальное предписание;
- пронаблюдать за изменениями на следующей встрече и побудить пациентов продолжать выполнение парадоксального предписания. Или выразить сомнения по поводу стабильности изменений;
- после стабилизации положительных изменений терапевт не должен признавать это своим достижением.

2. Метафорические (синонимы: параллельные, изоморфные или с использованием аналогии) предписания

Когда терапевт дает прямые предписания, он хочет, чтобы они сделали именно то, что сказано. Непрямые предписания используются, когда терапевт хочет, чтобы изменения произошли «спонтанно».

Затем терапевт назначает дату и время следующего сеанса, сообщает, кого он хочет видеть на нем и обсуждает с семьей, как устроить так, чтобы все необходимые люди присутствовали на следующей встрече.

В конце первой сессии семья может задавать вопросы: «Насколько это серьезно?» или «Сколько сеансов нам понадобится?». Один из вариантов ответа: «Для решения данной проблемы мы встретимся 3–6 раз, а после этого определим, стоит ли нам встречаться еще».

Хейли выделяет 3 функции предписаний (Haley, 1987):

а) главная цель терапии – сделать так, чтобы люди повели себя по-другому и приобрели другой субъективный опыт. Эти изменения достигаются с помощью предписаний;

б) предписания используются для того, чтобы сделать взаимоотношения между семьей и терапевтом более интенсивными;

в) предписания служат для сбора информации.

Давая предписания семье, Хейли рекомендует следовать определенному набору правил:

1. Чтобы мотивировать выполнение инструкций, свяжите новое предписываемое поведение с важной целью, значимой для каждого члена семьи, которому оно дается.

2. Предписания должны быть понятными. Поэтому определите их ясно и точно.

3. Спросите семью, все ли они перепробовали в надежде исправить проблему.

4. Драматизируйте проблему.

5. Подстройтесь к метаубеждениям (критерии, ценности) конкретной семьи.

6. Дайте им небольшие задания уже во время сеанса.

7. В некоторых случаях лучше вообще не объяснять причину предписания.

8. Кроме того, многие люди готовы выполнить любые предписания, только чтобы доказать, что терапевт был не прав и его метод не сработал.

Каждый следующий сеанс психотерапевт начинает с проверки или отчета о выполнении заданий.

Здесь существует несколько вариантов развития событий:

1. Пациент выполнил предписание. Это значит, что у психотерапевта есть влияние, что он контролирует ситуацию. Это также означает, что уже есть возможность для дальнейших изменений и позитивного развития.

2. Пациент не выполняет предписание. Если пациент не выполняет парадоксальное предписание, сопротивляется ему, то психотерапевт выигрывает, помогая пациенту достичь своих положительных целей. Если не выполняется прямое предписание, он может собрать важные сведения, которые помогут ему выбрать наиболее эффективные в данной ситуации терапевтические маневры.

3. При частичном выполнении предписаний или когда семья модифицирует инструкции психотерапевта, он получает ценную информацию, которая позволит достичь успеха в дальнейшей работе.

Если пациенты не выполняют предписаний или выполняют их только частично:

– не игнорируйте этого;

– не воспринимайте как нечто несерьезное;

– не позволяйте им просто улизнуть без последствий.

Хейли рекомендует 2 основных способа поведения терапевта в этой ситуации: «неприятный» и «приятный» (Haley, 1987).

При «неприятном» подходе терапевт должен дать семье понять, что они потерпели неудачу. Его цель – вынудить их сказать, что они хотят получить еще один шанс и выполнить

задание. Если они так и сделают, терапевт может им сказать, что тот шанс уже упущен и его невозможно вернуть, они не могут теперь выполнить задания. Таким образом, терапевт устраивает ситуацию так, чтобы в следующий раз, когда он даст задание, они его выполнили.

«Приятный» подход – это извинения. Таким образом, терапевт берет на себя ответственность за неправильные действия. После обсуждения он может найти такое задание, которое семья выполнит.

Еще один эффективный методический прием, разработанный Хейли, называется «методом тяжелого задания» или «терапией испытанием». Смысл этой техники заключается в том, чтобы предписать человеку, желающему измениться, такое испытание, которое соответствует его проблеме, при этом само испытание труднее, чем проблема. Главное требование к испытанию состоит в том, что оно должно причинять столько же страданий, сколько и симптом, или даже больше, точно так же, как наказание должно соответствовать преступлению. Еще одно обязательное условие: испытание должно быть таким, чтобы человек мог его выдержать и чтобы он не мог выдвинуть против него законных возражений. Кроме того, оно не должно наносить вред самому человеку или другим людям.

Существуют различные типы испытаний.

**Прямое задание.** Когда испытание является прямым заданием, терапевт выясняет проблему и требует, чтобы человек проходил через определенное испытание каждый раз, когда проявляется эта проблема. Когда терапевт выбирает прямое задание, им может стать любая деятельность, которой, по мнению клиента, ему следует заниматься больше для самосовершенствования.

**Парадоксальные испытания.** Испытанием может быть симптоматическое поведение само по себе, и, таким образом, оно будет парадоксальным. Испытание будет состоять в том, чтобы побуждать человека переживать именно ту проблему, от которой он хотел избавиться, когда пришел к терапевту.

**Терапевт как испытание.** Есть несколько разновидностей испытаний, которые эффективны за счет самих взаимоотношений с психотерапевтом. Все испытания связаны с терапевтом и поэтому эффективны, но некоторые из них ориентированы на психотерапевта особым образом. Например, когда терапевт интерпретирует какое-то поведение по-новому, это становится испытанием. Любое действие, которое клиент характеризует определенным образом, терапевт может охарактеризовать по-другому, как менее приятное, так чтобы человеку оно не понравилось.

**Испытания, включающие в себя двух и более человек.** Испытание может быть рассчитано на одного человека или на группу любого размера. Для семей возможны такие испытания, когда супруги хоронят прошлые измены, совершая вместе предписанный ритуал. Оно как будто несет страдание обидчику, но на самом деле это испытание для обоих. Или вся семья может быть подвергнута испытанию, когда один из ее членов ведет себя неправильно.

Как и любая планируемая терапия, терапия испытаний должна быть пошаговым процессом, где каждый шаг тщательно выполняется.

1. Проблема должна быть четко определена.
2. Человек должен быть готов на все, чтобы избавиться от проблемы.
3. Испытание должно быть тщательно отобрано.
4. Указания должны сопровождаться разумным объяснением.
5. Испытание продолжается до тех пор, пока проблема не разрешится.
6. Испытание происходит в социальном контексте.

Терапевт всегда должен четко осознавать контекст терапевтического вмешательства. Положительный эффект не заложен в испытаниях самих по себе, будут ли это жизненные события или терапевтические предписания. Только когда испытания используются умело,

они дают положительные результаты, а умения терапевта так же необходимы для этой техники, как и для любой другой эффективной психотерапии.

### 2.2.6. Семейная системная терапия Боуэна

Мюррей Боуэн, как и другие основатели семейной психотерапии, начал свою деятельность в этой области в 50-х гг. В тот период несколько исследовательских групп в США получили гранты на осуществление проектов по изучению роли семьи в возникновении и поддержании психологических нарушений у одного или более из ее членов (Варга, 2001).

Семейная терапия Боуэна во многом напоминает экспериенциальную – по вниманию к росту и развитию личности клиентов, а нередко и по склонности использовать конфронтацию (Attneave, 1969; Speack, Attneave, 1973). Упор тут делается не на прошлом, а на актуальном опыте. Симптоматическое поведение всегда истолковывается как аналогическое. Предполагается, что, если в сложном переплетении внутрисемейных отношений одно звено претерпевает изменение, оно непременно повлечет за собой перемены в другом звене (Bowen, 1971, 1972, 1975, 1978).

Хотя боуэновская теория эволюционировала и расширялась, она всегда центрировалась вокруг двух полярных жизненных сил: *сплоченности* и *индивидуации*. В идеале эти две силы находятся в равновесии. Нарушение равновесия в сторону сплоченности называется по-разному – «слиянием», «склеиванием» или «недифференцированностью» (Кегг, Bowen, 1988). *Дифференциация* – способность к автономному функционированию – помогает людям избежать реактивных полярностей. Иначе эмоциональная реактивность приводит к поляризованным позициям: *преследователь – дистанцирующийся, активный функционер – пассивный функционер* и т. д. Понятия, которые использовал Боуэн, чтобы выразить это главное напряжение человеческого состояния, эволюционировали от *материнско-детского симбиоза* к *недифференцированной семейной эго-массе* и *слиянию/дифференциации* (Николс, Шварц, 2004).

Боуэн описал основные понятия своей теории в двух главных работах: «Использование семейной теории в клинической практике» (1966) и «Теория в практике психотерапии» (1976). В первой Боуэн привел шесть взаимосвязанных понятий, которые составляют его теорию: *самодифференциация (дифференциация «Я»)*, *треугольники*, *эмоциональный процесс нуклеарной семьи*, *процесс семейной проекции*, *мультигенеративный процесс передачи* и *позиция сиблинга*. В 1970-х гг. он добавил два дополнительных понятия (Bowen, 1976): *эмоциональный разрыв* и *социальный эмоциональный процесс*. Первые шесть концепций описывают эмоциональные процессы в нуклеарной и расширенной семьях. Две последние характеризуют эмоциональные связи на межпоколенном и социальном уровнях.

Понятие *дифференциации «Я»* характеризует индивидуальную психику и отражает степень разграниченности эмоционального и интеллектуального функционирования. Чем ниже уровень дифференциации, тем легче мыслительные процессы подпадают под власть эмоций и тем более низкий уровень стресса достаточен для того, чтобы поведение подпало под власть аффекта; соответственно, тем выше зависимость эффективности поведения от ситуации.

Боуэн использовал свою умозрительную шкалу дифференцированности, имеющую чисто иллюстративный характер. Она поделена на четыре области. Крайняя слева соответствует степени дифференциации от 0 до 25 %. Тут эмоции полностью доминируют над мыслительными процессами. Сознательные установки присутствуют преимущественно в виде массовых стереотипов; отдельной психической жизни у человека в каком-то смысле нет. В стабильных безопасных условиях он функционирует, опираясь на «здравый смысл», что в данном случае означает стереотипы и обычаи окружающего социума, действенные именно



для этих конкретных условий; однако даже при небольшом стрессе, например при легком изменении внешней ситуации, эмоции обретают полную власть над поведением. При дифференцированности от 25 до 50 % человеком также преимущественно управляют эмоции, которые, однако, в большей мере выполняют адаптивные функции, поскольку обусловлены не только «жесткими» параметрами среды, как в первом случае, но и реакциями окружающих. Таким образом, целенаправленное поведение в этом диапазоне уже присутствует, но определяется поиском одобрения других. В диапазоне 50–75 % интеллектуальные функции достаточно сформированы, чтобы не подпадать под доминирование эмоций, за исключением ситуации сильного стресса; чувство «Я» относительно развито. Те редкие люди, которые дифференцированы более чем на 75 %, привычно (то есть естественно, без усилий) разграничивают интеллект и эмоции: первый определяет принятие решения, что не мешает вторым достаточно спонтанно проявляться в сфере близких отношений. Согласно Боуэну, уровень дифференциации выше 60 % встречается крайне редко.

Недифференцированность, то есть значительное слияние эмоций и мышления, означает, что при взаимодействии в группе человек легко вступает в эмоциональное слияние с другими. Человек, неспособный разделить эмоции и разум, точно так же не способен отделить свои эмоции от эмоций других, особенно – значимых других; он заражается и «заряжается» эмоциональной атмосферой семьи, сам того не сознавая. Семья, состоящая из недифференцированных членов, будет эмоционально слитной. Для описания устройства такой семьи Боуэн еще на ранней стадии разработки своей теории ввел понятие «недифференцированной семейной эго-массы». Речь идет о некоем конгломерате эмоционального единства. Этот конгломерат определяет эмоциональные силы в нуклеарной семье, оказывающие воздействие на паттерны поведения – как индивидуального, так и семейного.

Слияние приводит к появлению тревоги у одного или обоих супругов. На слияние супруги реагируют по-разному. Наиболее распространенный способ – эмоциональное дистанцирование. В некоторой степени этот способ представлен во всех браках, а во многих браках он ярко выражен. Существуют четыре большие сферы брака, где слияние проявляется в симптомах: *эмоциональная дистанция, супружеский конфликт, болезнь или дисфункция одного из супругов, проекция проблем на детей*. Обычно в семьях действует сразу несколько механизмов, значительно реже – какой-либо один доминирует над остальными.

Выйти из слитной семьи (например, выросшему ребенку) можно только через эмоциональный разрыв: увеличение дистанции на некую конечную величину. Колебания дистанции невозможны, как будто существуют только две альтернативы: бесконечная дистанция – или отсутствие дистанции. Эмоциональный разрыв не только не исключает чрезмерной близости, но и предполагает ее, является ее оборотной стороной.

Когда со временем от психоаналитического мышления Боуэн перешел к системному, он заменил понятие «недифференцированной семейной эго-массы» диадой «слияние-дифференциация».

Таким образом, недифференцированность на индивидуальном уровне – это эмоциональная незрелость, низкая устойчивость к стрессу, зависимость от массового сознания и мнения окружающих, догматизм, нереалистическая самооценка; как семейная характеристика – это сверхблизость или отчужденность между членами семьи, зависимость эмоционального состояния каждого члена семьи от одного и того же фактора семейной атмосферы; ригидность семьи как системы, то есть пониженная способность приспосабливаться к переменам (в частности – переходить с одной стадии жизненного цикла на другую).

Вторая ключевая концепция теории Боуэна связана с тревогой, или эмоциональным напряжением, во взаимоотношениях. «Кирпичик» эмоциональной системы семьи, по Боуэну, – это *«треугольник»*, то есть структура, включающая трех человек. Диада не является устойчивой. В благоприятной ситуации, то есть до превышения индивидуального

стрессового порога, двоим вполне комфортно друг с другом, однако при наступлении достаточно интенсивного внутреннего или внешнего стресса, когда они начинают эмоционально «заряжать» и выводить из равновесия друг друга, их взаимодействие легко становится конфликтным, неуправляемым. Тогда эмоциональное слияние приводит к возникновению колебательного процесса сверхблизости-отвержения, и, если отношения не стабилизировать, может наступить разрыв. Этим «стабилизатором» обычно оказывается третий участник, на которого спонтанно выливают излишек эмоций либо который эмоционально «программируется» так, чтобы своим поведением обращать на себя внимание, вызывая соответствующие (то есть дающие необходимую эмоциональную разрядку) реакции. Это вовлечение третьего называется триангуляцией. Треугольник создает надежные каналы эмоциональной разрядки и становится точкой фиксации тревоги, он более гибок и устойчив к стрессу. Когда уровень тревоги падает, третьего «отпускают»: пара возвращается к прежнему мирному сосуществованию. Чем сильнее выражена слитность, тем активнее в семье триангуляционные процессы, предотвращающие переход напряженности на такой уровень, когда система может разрушиться. Таким образом, смысл триангуляции состоит в поддержании семейной системы. Кроме того, она позволяет регулировать дистанцию между членами семьи. Триангулированными, то есть втянутыми в отношения неблагополучной диады, обычно оказываются наименее дифференцированные (то есть наиболее легко вовлекающиеся) члены семьи. Чаще всего это дети. Многие детские проблемы – психосоматические заболевания, учебные трудности и т. д. – это проявления триангуляции ребенка, ставшего устойчивым каналом для выражения эмоций и темой для коммуникации родителей.

Следует заметить, что для триангуляции может использоваться не только человек. Это могут быть самые разные другие объекты, от домашнего животного до работы, хобби, религии, идеологии и т. д.

Концепция «эмоциональных процессов нуклеарной семьи» опирается на наблюдение, что люди обычно выбирают партнеров с равным уровнем дифференциации. Следовательно, дифференцированность можно рассматривать как семейный параметр, характеризующий так называемую нуклеарную эмоциональную систему. В случае слитной семьи эта система легко становится нестабильной и начинает искать равновесия путем снижения напряженности. Чем выше слитность семьи, тем больше выражены в ней тенденции к увеличению эмоциональной дистанции между супругами, хроническому супружескому конфликту, физической или эмоциональной дисфункции супруга и к появлению психологических нарушений у ребенка.

*Процесс семейной проекции.* Дети, получающие больше родительского внимания, нередко становятся более слитными с семьей, более вовлеченными в эмоциональные отношения, соответственно, они более подвержены психологическим нарушениям. Играет роль порядок рождения ребенка, ситуация в семье во время его рождения, степень его конституциональной инфантильности, физическое здоровье. Процесс проецирования определенной функции в семейной системе на конкретного ребенка в семье Боуэн называл процессом семейной проекции.

*Межпоколенная (мультигенерационная) передача.* Эта концепция позволяет описать процесс формирования тяжелой дисфункции в результате снижения уровня дифференциации от поколения к поколению. Здесь существенны два фактора: процесс семейной проекции и выбор супруга со сходным уровнем дифференциации. В результате действия этих факторов некоторые дети в семье (участники треугольников) имеют меньший уровень дифференциации, чем родители. Дети этих детей, соответственно, будут столь же мало дифференцированы. По мнению Боуэна, восьми-десяти поколений при благоприятной ситуации, а при неблагоприятной – еще меньше достаточно для развития шизофрении.

*Сиблинговая позиция.* Здесь речь идет о том, что некоторые паттерны взаимодействия между супругами связаны с порядком рождения. Так, если один из них – старший ребенок, а другой – младший, то весьма вероятно, что старший будет брать на себя ответственность, принимать решения и т. д., а младший с готовностью принимать эту ситуацию. Двое старших будут соперничать, двое младших – чувствовать себя перегруженными ответственностью и необходимостью принятия решений. Следует сказать, что существенно скорее не возрастное старшинство, а функциональная роль «старшего» и «младшего». В некоторых семьях функциональную роль «старшего» выполняет младший ребенок, и наоборот.

*Эмоциональный разрыв.* Эта концепция, как и следующая, была сформулирована Боуэном позже, в 1973 г. Ребенок пытается осуществить эмоциональный разрыв путем дистанцирования – географического и/или психологического – с помощью иллюзии «свободы» от семейных уз. Он пытается стать «отрезанным ломтем». Но это не подлинное отделение: детские отношения остаются незавершенными, они лишь подавлены. Внутренняя эмоциональная жизнь по-прежнему наполнена ими, и при этом естественно, что ребенок их воспроизведет в новых близких отношениях. Поэтому с близостью может быть сопряжена тревога, и тогда человек будет строить свою жизнь так, чтобы избегать близости. Таким образом, эмоциональный разрыв не разрешение проблемы, а признак ее наличия.

*Социальный эмоциональный процесс.* В обществе, так же как и в семье, происходит борьба сил дифференциации и слияния. В периоды хронического стресса, социальных или природных потрясений силы дифференциации должны ослабевать. Согласно утверждению Боуэна, сделанному в 1977 г, за последние несколько десятилетий функциональный уровень дифференцированности общества снизился. Преобладание тенденций слияния способствует повышению преступности, росту насилия, усилению тоталитарных тенденций и различного рода нетерпимости в социуме, военным конфликтам и т. д. Можно предположить, что, когда напряженность в том или ином социуме начинает превосходить некий порог, определяемый его уровнем дифференцированности, этот социум предпринимает усилия «триангуляции» третьей стороны: например, развязывает военный конфликт или, наоборот, ищет альянсов. Два элемента социальной диады внутри страны, отношения между которыми стали напряженными, «выясняют» их через внешнюю активность. Так же как и в семье, члены той или иной социальной диады используют для триангуляции более низко дифференцированного, то есть более склонного к зависимости, партнера. Для канализации нарастающего напряжения могут перекраиваться существующие альянсы, возникать новые союзы и новые конфликты. С другой стороны, тенденции дифференциации способствуют многосторонности связей и контактов, нахождению ресурсов для сотрудничества самых разнообразных сил и интересов.

Стандартный формат для Боуэна – работа со взрослой парой, даже если идентифицированный пациент – ребенок. В последнем случае терапевт предлагает родителям исходить из предпосылки, что проблема существует между ними двоими. Терапевт занимает позицию исследователя, который помогает членам семьи самим исследовать собственное взаимодействие. Боуэн полагал, что психотерапевт в принципе не является необходимым: удачное добавление к семейной системе значимого другого человека (будь то друг, терапевт, священник и т. д.) может изменить все отношения в семье. Главное – чтобы этот человек оставался в эмоциональном контакте с двумя наиболее значимыми членами семьи, но без триангуляции. Этого достаточно для повышения уровня дифференциации каждого члена семьи.

Нередко Боуэн избирал в качестве агента изменения одного члена семьи, обычно – более дифференцированного, и некоторое время работал с ним одним. Боуэн исходил из того, что, если этому человеку удастся занять «Я»-позицию (т. е. вне треугольника), вся система отношений в семье изменится и остальные ее члены начнут двигаться к дифференциации.

Значительное внимание Боуэн уделял взаимодействию в расширенных семьях. Он дает задания клиентам навещать родителей, предварительно обучив их работе дифференциации. Восстановление контактов с родительской семьей рассматривается как критическое условие устранения остаточной тревоги, выхода взрослого из треугольника со своими родителями.

Таким образом, первый шаг в терапии Боуэна – это принятие каждым членом семьи ответственности за существующую проблему, а также позитивное общение без обвинений.

Пары снижают остроту брачного конфликта следующими способами: снижая уровень стресса (безработный муж находит работу); меняя отношение к стрессу (вместо того чтобы спорить из-за трат и сбережений, они решают завести отдельные счета); переживая новый стресс, который сближает (дистанцированная пара совместно заботится о больном ребенке); возвращаясь к прежней уютной близости или положительному слиянию (утратившая любовь пара разделяется, затем оба понимают, как сильно друг друга любят, и снова демонстрируют свою любовь и влечение друг к другу); наконец, усиливая дифференциацию. Последний способ смягчения брачных конфликтов, или дистанцирования, представляет собой наиболее надежный путь к долговременной стабилизации брака. Улучшение самочувствия обычно осуществляется с помощью любого из первых четырех способов, которые снижают уровень тревоги внутри пары. Иногда пары бывают удовлетворены этим снижением симптомов, и им недостает мотивации, чтобы справиться с основой всех проблем – своей взаимозависимостью. Повышение уровня дифференциации обладает долговременным действием, которое распространяется за пределы брачных отношений на треугольники, в которых участвуют дети, и на расширенную семью.

Другие факторы, которые анализируются в процессе терапии:

- способность открыто обсуждать эмоциональные проблемы в паре. Это важный индикатор эмоционального дистанцирования в браке;
- способность слушать и понимать друг друга;
- осведомленность о мыслях и чувствах, то есть умение говорить о своих желаниях и потребностях партнеру;
- количество часов в неделю, проводимых совместно;
- физическое влечение, частота сексуальных контактов, удовлетворенность;
- ресурсы семьи: чем супруги любят заниматься вместе, их досуг, приятные воспоминания и времяпровождение. Как при этом регулируется дистанция в отношениях;
- понимание конфликта и взаимодействия в браке;
- влияние расширенной (родительской) семьи на супружескую систему;
- наличие связей на стороне;
- какие еще люди осведомлены о проблемах семьи и какой вклад они вносят в семейный процесс.

В практике боуэнианской системной семейной терапии чаще всего используются следующие техники:

1. *Генограмма*. Основная функция генограммы заключается в организации данных на стадии оценки и в отслеживании динамики отношений и образования ключевых треугольников в ходе терапии (см. главу 3).

2. *Терапевтический треугольник*. Эта техника основана на теоретическом положении о том, что процессы конфликтных отношений внутри семьи активизируют ключевые связанные с симптомом треугольники. Семья автоматически стремится включить в процесс триангуляции и терапевта. Если она добивается этого, терапия заходит в тупик. И наоборот, если терапевт способен оставаться свободным от реактивной эмоциональной вовлеченности – другими словами, сохранять детриангулированность, – семейная система и ее члены смогут начать работать над решением своих проблем.

При терапии пары каждому супругу задается ряд вопросов о процессе, нацеленных на ослабление эмоциональности и на воспитание способности к объективному наблюдению и осмыслению. Некоторые усилия направлены на то, чтобы притормозить активность более деятельного члена диады; терапевт больше работает с дистанцированным и слабым участником, создавая безопасную обстановку для его раскрытия и включения. Та же самая техника может использоваться при работе с семьями, центрированными на ребенке; тут терапевт занимает место и в потенциальных треугольниках с проблемным ребенком и каждым родителем, и в треугольнике с родителями.

3. *Эксперименты с отношениями.* Эксперименты с отношениями проводятся вокруг структурных перемен в ключевых треугольниках. Цель их состоит в том, чтобы помочь членам семьи осознать системные процессы и научиться распознавать собственное участие в них.

4. *Тренировка.* Тренировка – боуэнианская альтернатива более личному и эмоционально включенному участию в большинстве других форм терапии. Действуя как тренер, боуэнианский терапевт стремится не привязываться к пациентам и не оказаться участником семейных треугольников. Тренировка не означает, что людям даются инструкции. Это значит, что им задают вопросы о семье, сформулированные таким образом, чтобы помочь клиентам понять семейные эмоциональные процессы и свою роль в них. Цель тут увеличить понимание, усилить внимание к себе и научить эффективнее взаимодействовать с ключевыми членами семьи.

5. *«Я-позиция».* Принятие личной позиции – говорить о том, что вы чувствуете, а не о том, что «делают» другие, – прерывает цикл эмоциональной реактивности.

6. Терапевты-боуэнианцы не только поощряют клиентов принимать «Я-позицию», но и сами это делают.

Боуэнианские терапевты считают, что конфронтация увеличивает тревогу и уменьшает способность ясно мыслить и видеть свои возможности. Они стремятся увеличить объективность клиента, для чего иногда переводят фокус с тревожной темы на что-то другое, менее персональное и опасное. На этом принципе основаны две связанные техники – множественная семейная терапия и замещающие истории.

7. *Множественная семейная терапия.* В своей версии множественной семейной терапии Боуэн работал с парами, поочередно фокусируясь сначала на одной, потом на другой и минимизируя взаимодействие между ними. Он полагал, что одна пара может больше узнать об эмоциональном процессе, наблюдая за другой – за не столь близкими людьми, так что чувства тут меньше влияют на наблюдение.

8. *Замещающие истории.* Это показ фильмов и видеозаписей и пересказ историй, которые показывают членам семьи, как функционируют системы, снижая их защиты.

## 2.2.7. Структурная семейная терапия

Структурная семейная терапия появилась в 1970-х гг. и сразу стала одним из самых влиятельных направлений в данной области. Основателем данного подхода был Сальвадор Минухин (Минухин, Фишман, 1998; Николс, Шварц, 2004).

Структурная модель Минухина основана на том, что гомеостаз семейной структуры автоматически поддерживается за счет многократно повторяющихся стереотипов взаимодействия. Взаимоотношения в семье подчиняются законам циркулярной причинности. Поэтому психотерапевтическая коррекция внешнего рисунка отношений между членами семьи и закрепление нового, не ведущего к болезненным расстройствам стереотипа являются условиями, достаточными для нормализации поведения и состояния отдельного члена

семьи, что делает излишней индивидуальную работу с пациентом. Симптомы рассматриваются лишь как признаки семейной дисфункции.

В основе структурного подхода лежат три аксиомы:

- осуществляя психологическую помощь, необходимо принимать в расчет всю семью. Каждый из членов семьи должен рассматриваться как ее подсистема;
- терапия семьи изменяет ее структуру и приводит к изменению поведения каждого из членов семейной системы;
- работая с семьей, терапевт присоединяется к ней, в результате возникает терапевтическая система, делающая возможными семейные изменения.

Тремя основными понятиями структурной семейной терапии являются: *структура, подсистемы и границы*.

*Структура семьи*, т. е. организованная модель, по которой взаимодействуют члены семьи, касается предсказуемых типов поведения. Поскольку семейные интеракции повторяются, они приводят к ожиданиям, которые образуют прочные модели. Когда такие паттерны установлены, поведение членов семьи теряет разнообразие.

Структура семьи включает в себя набор скрытых правил, которые управляют взаимодействием. Например, правило: «члены семьи должны всегда защищать друг друга» будет проявляться по-разному в зависимости от ситуации и того, какие члены семьи в ней участвуют. Но все последовательности действий одинаковы; они структурированы. Если изменить любую из них, может измениться лежащая в их основе система, но изменение основной структуры изменит все интеракции внутри семьи.

Структура семьи формируется под действием сил, которые отчасти универсальны, а отчасти уникальны. Например, все семьи имеют определенную иерархическую структуру, где взрослые и дети наделены той или иной властью. Члены семьи также обычно выполняют общие и комплементарные функции, которые часто настолько привычны, что их происхождение забывается и они кажутся скорее необходимостью, чем выбором. Любая модель стремится к стабильности и противостоит изменениям. Несмотря на возможные альтернативы, семьи прибегают к ним лишь тогда, когда изменившиеся обстоятельства вызовут стресс и дисфункцию всей системы.

Семья делится на *подсистемы* для выполнения определенных функций. Каждый член семьи – это подсистема. Диады или более крупные группы составляют другие подсистемы, объединенные возрастом, полом или общими интересами. Хорошо заметные группировки, такие как родители или подростки, иногда менее важны, чем скрытые коалиции. Мать и ее младший сын могут организовать настолько сплоченную подсистему, что все остальные члены семьи будут из нее исключены. Другая семья может разделиться на два лагеря, в одном из которых находятся мать и мальчики, а в другом – отец и девочки. Хотя одни паттерны встречаются чаще других, варианты тут бесконечны.

Каждый член семьи играет множество ролей в различных подгруппах.

Отдельные личности, подсистемы и все семьи разделены интерперсональными *границами*, невидимыми барьерами, которые регулируют объем их контактов с другими. Границы защищают автономию семьи и ее подсистем, регулируя *близость* и *иерархию*. Подсистемы, которые плохо защищены границами, тормозят развитие интерперсональных навыков. Если родители всегда вмешиваются, чтобы уладить споры между детьми, дети никогда не научатся постоять за себя, и это помешает их отношениям со сверстниками.

Интерперсональные границы варьируются от жестких до диффузных. Жесткие границы допускают мало контакта с другими подсистемами, что приводит к *разъединению* (disengagement). «Разъединенные» люди или подсистемы не просто независимы друг от друга, они изолированы. С одной стороны, это играет положительную роль, поскольку способствует автономии, росту и обучению. Если родители не трясутся над своими детьми,

говоря им, что делать, и решая за них проблемы, дети вынуждены развивать собственные ресурсы. С другой стороны, разъединение ограничивает теплоту, привязанность и заботу. Прежде чем такие люди смогут установить близкие отношения, им придется пережить сильный стресс. Если родители удерживают детей на расстоянии, привязанность минимальна и трудно вовремя заметить, что детям нужна поддержка и контроль.

Спутанные подсистемы дают сильное чувство взаимной поддержки, но ценой независимости и автономии. Родители в таких подсистемах любящие и заботливые, они проводят много времени со своими детьми и многое для них делают. Однако дети при этом вырастают зависимыми. Им некомфортно оставаться в одиночестве, и у них могут возникнуть проблемы во взаимоотношениях с людьми вне семьи.

Нормальную семью характеризует не отсутствие проблем, а наличие функциональной структуры для их успешного решения. Муж и жена должны научиться приспосабливаться друг к другу, воспитывать своих детей, общаться с родителями, справляться со своей работой и адаптироваться к обществу. Природа этой деятельности изменяется в зависимости от стадии развития семьи и ситуационных кризисов.

Когда двое женятся, структурными требованиями для нового союза становятся *аккомодация* и *установление границ*. На первое место выходит взаимная аккомодация ко множеству деталей повседневной жизни. Аккомодируясь друг к другу, супруги должны также обсудить характер границ между ними, а также границы, отделяющей их от внешнего мира. Кроме того, супруги также должны определить границу, отделяющую их от родительских семей. Семья, в которой каждый из них вырос, должна сразу же отойти на второе место. Это сложно и для молодоженов, и для их родителей. Каждая семья по-разному принимает и поддерживает этот новый союз.

Появление детей преобразует структуру новой семьи в *подсистему родителей* и *подсистему детей*. Обычно супруги имеют разные модели участия в воспитании малышей. Участие женщины при союзе из трех человек, вероятно, начинается еще с беременности. Ее муж, с другой стороны, начнет чувствовать себя отцом, возможно, только после рождения ребенка. Многие мужчины не воспринимают свою отцовскую роль до тех пор, пока младенец не начнет на них реагировать. Таким образом, даже в нормальных семьях дети – это потенциальный источник стресса и конфликтов. Жизнь матери обычно меняется сильнее, чем жизнь отца. Она многим жертвует и нуждается в большей поддержке со стороны мужа. Тем временем муж продолжает заниматься своей работой, и ребенок гораздо меньше нарушает ход его жизни. Хотя он старается поддерживать жену, но некоторые из ее требований могут показаться ему чрезмерными и необоснованными.

Семья заботится о психосоциальных потребностях детей и передает им свою культуру. Дети формируют двойственную идентичность в семье: чувство принадлежности и чувство автономии. В разном возрасте детям нужны различные виды родительской заботы. Семья видоизменяет свою структуру, чтобы соответствовать новым условиям, росту и развитию детей, а также изменениям внешнего окружения.

Наиболее частым проявлением страха изменений является *избегание конфликтов*, когда члены семьи уклоняются от обсуждения своих несогласий, чтобы защитить себя от неприятной правды. Разъединенные семьи предотвращают конфликты тем, что избегают контакта друг с другом. Спутанные семьи в этом случае отрицают существование различий или постоянно пререкаются, что дает выход чувствам и устраняет необходимость меняться и регулировать конфликты. Обычно при избегании конфликтов между партнерами внимание переключается на детей, в этом случае «конфликты между супругами проигрываются на родительском поле – и поскольку оба супруга тянут в разные стороны, жертвами становятся дети» (Minuchin, Nichols, 1993).

Когда родители не способны урегулировать конфликты между собой, они переносят свое внимание на ребенка. В результате возникает *коалиция поколений* между матерью и ребенком, которая исключает отца. Некоторые семьи хорошо функционируют, пока дети маленькие, но не способны адаптироваться к необходимости дисциплины и контроля, когда ребенок вырастает. Родители особенно внимательны к своим детям, когда у них есть причина волноваться об их здоровье, если они долгое время не могли завести ребенка или если у них мало интересов вне семьи, которые могут наполнить смыслом их жизнь. Бесплодная пара, решившая усыновить ребенка, может столкнуться с трудностями установления определенных рамок и ограничений. Они слишком много вкладывают в ребенка, чтобы осуществлять должное руководство.

Роль терапевта или психолога в системе С. Минухина такова: он должен присоединиться к семье, на время как бы стать одним из ее членов. «Вхождение» терапевта в семейную систему вызывает «мини-кризис», имеющий важное значение: жесткие ригидные связи и отношения ослабляются, и это дает семье шанс изменить свои границы, расширить их, а значит – изменить и свою структуру.

В структурной семейной терапии выделяют семь типов вмешательств психотерапевта по переструктурированию семьи: *это актуализация семейных моделей взаимодействия; установление или разметка границ; эскалация стресса; поручение заданий; использование симптомов; стимуляция определенного настроения; поддержка, обучение или руководство* (Минухин, Фишман, 1998).

Психотерапия сосредоточена не на прежнем жизненном опыте и его отражении на позднейшем поведении пациента, а на актуальном коммуникативном поведении. Целью становится не столько достижение инсайта, сколько выявление представлений членов семьи о реальной ситуации, изменение коммуникативных стереотипов, за которым должна последовать перестройка всей системы внутрисемейных отношений. Психотерапевты осуществляют активный контроль над семьей и руководят ее иерархической структурой. Постоянно составляется «план положения», «карта», в рамках которой определяются роль и властные полномочия каждого члена семьи, границы подсистем (с учетом поколения, пола, интересов, функций), пути избегания конфликтов, формирования коалиций. Согласно концепции Минухина, границы между семьей и ее социальным окружением определяются семьей через передаваемую ее членам «матрицу идентичности» за счет равновесия принадлежности и обособленности. Четкость границ между подсистемами указывает на здоровое функционирование семьи. Особое значение имеют супружеская и родительская системы.

В качестве примеров психотерапевтических приемов, используемых Минухиным, можно привести «подражание» («присоединение») и «предписание». В первом случае психотерапевт «присоединяется», например, к отцу и имитирует его поведение, манеры и стиль общения. Во втором – конфликт выносится на занятия, и члены семьи демонстрируют, как у них все происходит, после чего психотерапевт определяет пути модификации их взаимодействия и пути создания структурных изменений (часто используются прием «зеркала» и видеозапись).

Структурная семейная терапевтическая школа заимствовала многие идеи из теории коммуникации, приспособив их к работе с семьями из низшего класса, плохо поддающимися традиционной терапии (Minuchin, Montalvo, 1967; Minuchin et al., 1967; Minuchin, 1974). Как уже говорилось, данное направление внимательно относится к семейной иерархии: родители заведомо ставятся в позицию старшинства, что предполагает ответственность за детей и исключает представление о семье как о группе равных по статусу людей. Все патогенные семьи можно разделить на два полярных типа. Первый из них – «опутывающий», «оплетающий» (enmeshed) – отличается чрезмерная внутренняя взаимосвязь, при которой различия между подсистемами либо очень малы, либо отсутствуют вовсе. Второй – «разъеди-



ненный», «высвобождающий» (disengaged), – когда каждый человек образует независимую подсистему. В качестве единицы терапии, как правило, выступает триада. Приведем для примера один из наиболее типичных паттернов взаимодействия: мать подбивает дочь не повиноваться отцу, в свою очередь, проявляющему агрессию по отношению к дочери, когда он злится на мать. Конфликт между родителями в подобных случаях «пропускается» через ребенка.

В фокусе терапии – дифференциация подсистем. Например, терапевт поощряет разговор родителей друг с другом, предупреждая нежелательное вмешательство со стороны детей, или, напротив, рекомендует родителям не вмешиваться в общение детей между собой. Однако в тех случаях, когда семья разъединена, терапевт стимулирует встречное движение между подсистемами, добиваясь, чтобы члены семьи чувствовали себя более связанными друг с другом и умели оказывать больше взаимной поддержки.

В структурной семейной терапии используются особые обучающие интерпретации. Обычно интерпретация основана на убеждении, что людям достаточно понять свои промахи и ошибки в общении друг с другом, чтобы изменение в лучшую сторону произошло само собой.

Данная школа больше внимания отводит структурным проблемам, неявно нарушающим благополучие семьи, нежели самой предъявленной проблеме, исключая, конечно, те ситуации, когда речь идет об угрозе жизни (как в случае анорексии или диабетической комы), где внимание фокусируется на проблеме (Berger, 1974; Liebraan et al., 1974; Minuchin et al., 1978). Структурная школа в целом ориентирована на рост; парадоксальная интенция если и используется, то лишь эпизодически; школа не имеет какого-то основного метода, используя разнообразные приемы и техники в работе с семейной структурой.

Структурная терапия изменяет поведение путем рефрейминга (перестраивания) взглядов семьи на проблемы в системе семьи. Пациенты связывают свои проблемы с поступками других членов семьи или с внешними обстоятельствами; терапевт связывает эти проблемы с самой структурой семьи. Сначала терапевт старается понять отношение семьи к имеющимся трудностям. Для этого он наблюдает за тем, как члены семьи формулируют, разъясняют свои проблемы и как их демонстрируют. Затем семейный терапевт *реконструирует* их формулировку так, чтобы она основывалась на понимании семейной структуры. Выделяют два типа материала, на котором сосредоточен терапевт во время сеанса: *разыгрывание* и *спонтанные поведенческие последовательности*. При разыгрывании терапевт просит семью продемонстрировать, как она решает определенную проблему. Обычно все начинается с того, что терапевт предлагает определенным подгруппам начать обсуждать проблему. В ходе обсуждения терапевт наблюдает за процессом. Он работает в три этапа. Сначала терапевт находит поведенческую последовательность. Затем он прибегает к разыгрыванию. На третьем и самом важном этапе он руководит членами семьи для изменения разыгрывания. Все вмешательства терапевта должны создавать новые возможности для более продуктивного взаимодействия членов семьи. Типичная ошибка многих терапевтов заключается в том, что они просто критикуют происходящее, навешивают свои ярлыки, вместо того чтобы предложить, как изменить ситуацию. Если разыгрывание прерывается, терапевт вмешивается и либо комментирует то, что было не так, либо просто стимулирует членов семьи продолжать.

Кроме работы с разыгрыванием последовательностей, структурные терапевты внимательно следят за спонтанными моделями, которые отражают семейную структуру. Разыгрывание похоже на постановку пьесы; работа со спонтанными моделями напоминает высвечивание действия, которое происходит спонтанно. Фактически, наблюдая за такими моделями и видоизменяя их в самом начале работы, терапевт не позволяет себе увязнуть в обычных непродуктивных поведенческих моделях семьи. Направляя внимание на проблематичное

поведение сразу, как только оно проявилось на первой встрече, терапевт может организовать ход сеанса, сделать акцент на процессе и видоизменить его.

В книге «Семьи и семейная терапия» Минухин (1974) перечислил три частично перекрывающиеся друг друга фазы структурной семейной терапии. Терапевт: (1) присоединяется к семье и занимает позицию лидера; (2) выявляет семейную структуру и (3) вмешивается, чтобы эту структуру преобразовать. Стратегия терапии должна быть тщательно спланирована и в целом проходит следующие стадии:

- 1) присоединение и адаптация;
- 2) работа с интеракциями;
- 3) постановка диагноза;
- 4) выявление и видоизменение интеракций;
- 5) создание границ;
- 6) изменение равновесия;
- 7) изменение взгляда семьи на реальность.

Кроме того, существуют три основные стратегии структурной семейной терапии, каждая из которых пользуется определенным набором приемов. Это вызов симптому, вызов семейной структуре и вызов семейной реальности.

Сторонник структурной терапии, воспринимая семью как организм, рассматривает симптом не как целенаправленную, «полезную» реакцию, а как ответ организма на стресс. Все члены семьи в равной мере являются носителями симптома. Поэтому задача терапевта – поставить под сомнение существующее в семье определение проблемы и характер реакции на нее.

Когда терапевт присоединяется к семье, он становится участником системы, которую пытается трансформировать. Переживая происходящее в семье, он начинает на основании своих ощущений формировать диагноз функционирования семьи. Семейная дисфункция нередко связана либо с чрезмерной, либо с недостаточной привязанностью. Поэтому терапия в значительной степени становится процессом управления степенью близости и отчужденности. Терапевт, хотя и участник системы, в то же время является посторонним наблюдателем. Он может менять свою позицию и работать в разных подсистемах, бросая вызов тому разграничению ролей и функций, которое установили члены семьи. Он использует приемы разграничения, нарушения равновесия и обучения взаимодополнительности.

Бросая вызов правилам, сковывающим внутренние переживания людей, терапевт пробуждает дремлющие возможности их поведенческого репертуара. В результате члены семьи начинают воспринимать себя и друг друга иначе. Модификация контекста вызывает изменение внутреннего мира.

Еще один прием, позволяющий изменить характер взаимной привязанности, – осознание членами семьи своей принадлежности к подсистеме. Терапевт пытается изменить семейную эпистемологию, вынуждая членов семьи перейти от определения себя как отдельной единицы к определению себя как части целого.

Пациенты обращаются за терапевтической помощью потому, что та реальность, которую они сконструировали, оказывается неадекватной. Семейная терапия исходит из того, что стереотипы взаимодействий включают в себя восприятие реальности и зависят от него. Поэтому, чтобы изменить восприятие реальности, членам семьи нужно выработать новые способы взаимодействия. Для этого терапевт использует такие приемы, как когнитивная конструкция, парадоксальные вмешательства и акцент на сильных сторонах.

Терапевт берет те данные, которые предоставляет ему семья, и их реорганизует. Конфликтная и стереотипная реальность семьи формулируется по-новому. Когда члены семьи начинают иначе воспринимать сами себя и друг друга, открываются новые возможности.

## 2.2.8. Семейная психотерапия конструкторов

Психотерапия конструкторов – новое направление семейной психотерапии, имеющее очень короткую историю. Наиболее известные психотерапевты этой школы – Р. А. Нимейер (Neimeyer, 1983), Фэй Франселла и Пегги Дальтон (Fransella, Dalton, 1972, 1982, 1996). Разработка концепции этого направления принадлежит Джорджу Келли, основоположнику «психологии личностных конструкторов» («personal construct psychology», РСР).

В основе когнитивной теории Дж. Келли лежит представление о человеке как об исследователе, выдвигающем различные гипотезы, с помощью которых он пытается предвидеть и контролировать события реальной жизни (Kelly, 1955). По этому поводу аналитик, возможно, сказал бы, что думать о своем будущем человека заставляет все-таки прошлый опыт и энергия инстинктов, но Келли полагал, что человек склонен рассматривать события с точки зрения поставленных вопросов и найденных ответов.

Личностные конструкторы, согласно Келли, – это мысли, с помощью которых человек осознает или интерпретирует свой опыт. Если конструктор помогает точно прогнозировать события, человек его сохраняет, а если прогноз не подтвердится, то конструктор, скорее всего, будет переделан или отставлен. Личностные конструкторы биполярны и дихотомичны, а формирование их обусловлено когнитивным процессом – наблюдением за сходствами и отличиями. Для личностного конструктора необходимы, как минимум, три элемента, два из которых имеют сходства, а третий от них отличается. Каждый конструктор имеет два полюса – эмерджентный (полюс сходства) и имплицитный (полюс контраста). Цель теории личностного конструктора – объяснить, каким образом люди интерпретируют и прогнозируют свой жизненный опыт с точки зрения сходства и различий воспринимаемых объектов.

Личностные конструкторы могут быть оценены по нескольким параметрам.

1. *Диапазон применимости* – включает в себя все события, при которых конструктор релевантен и применим. Например, конструктор «хороший – плохой» имеет широкий диапазон, а конструктор «профессиональный – непрофессиональный» вряд ли применим для описания, скажем, преимуществ и недостатков замужества.

2. *Фокус применимости*. Он относится к тем явлениям в рамках диапазона применимости, для описания которых данный конструктор подходит более всего.

3. *Проницаемость – непроницаемость*. Проницаемый конструктор готов включить в сферу своей применимости элементы, еще не истолкованные в пределах его границ. Он открыт для объяснения новых явлений. Непроницаемый конструктор, охватывая явления, которые составляют его первоначальную основу, остается закрытым для интерпретации нового опыта.

Д. Келли выделил несколько типов конструкторов.

Конструктор, который стандартизирует элементы, для того чтобы они оказались исключительно в его сфере действия, он назвал *учредительным конструктором*. Он относится к *классификационным конструкторам* – то, что попало в одну классификацию, исключается из другой. Носители классификационных конструкторов характеризуются ригидностью, склонностью оценивать реальность с помощью наклеивания ярлыков. Например, кто-то оценивает кого-то как «очень злого». Значит, во всех ситуациях, несмотря на другие факты, он будет только «злым».

В *констелляторном конструкторе* элементы одновременно принадлежат другим областям, но они постоянны в составе своей сферы. То есть если явление относится к какой-то категории одного конструктора, другие его характеристики фиксированны. Пример шаблонного констелляторного мышления: «Если человек работает в торговле, то он, скорее всего, нечестен и хочет в первую очередь обмануть покупателя». Констелляторные конструкторы

ограничивают возможность иметь альтернативное мнение – раз мы относим человека к данной категории, мы обязательно наделяем его всеми соответствующими характеристиками.

Если перечисленные два типа конструкторов имеют свойство ограничивать наш опыт и детерминировать безальтернативные формы поведения, то *предполагающий конструктор* оставляет свои элементы открытыми для того, чтобы принимать альтернативную точку зрения на мир. Пример: «Этот человек работает в торговле. Наверное, он должен обладать многими качествами – уметь разговаривать с людьми, быстро соображать, хорошо считать, быть образованным... Он может быть разным в разных ситуациях».

Нельзя сказать, что предполагающие конструкторы должны превалировать над другими. Человек, который пользуется и ограничивающими, и предполагающими конструкторами, имеет больше возможностей для построения стратегий и тактик поведения, чем человек, использующий только ограничивающие или только предполагающие конструкторы.

По мнению Келли, определенные личностные конструкторы оказывают большое влияние на организацию семейных отношений (Fransella, Dalton, 1996). Основным постулатом теории Келли, который лег в основу семейной психотерапии конструкторов, было утверждение, что поведение людей определяется тем, как они прогнозируют будущие события. Из этого основного постулата Келли сделал несколько выводов. Рассмотрим те из них, которые имеют отношение к семейной психотерапии.

1. *Индивидуальность и организация*. «Люди отличаются друг от друга тем, как они интерпретируют события» (Kelly, 1955). Иногда их интерпретации совпадают, иногда – нет. Совпадение или несовпадение конструкторов у членов семей может приводить как к гармонии семейных отношений, так и к конфликту. По мнению Келли, личностные конструкторы каждого человека имеют уникальные черты и организованы по-разному. В случае некоторых психических расстройств конструкторы сочетаются хаотически, в случае психического здоровья имеет место иерархическая структура конструкторов. Конструкторы делятся на *подчиняющие* и *подчинительные*.

2. Каждый человек постоянно выбирает, какой конструктор и какой из его полюсов целесообразнее использовать для прогноза событий.

Система конструкторов разрабатывается либо в направлении *определения*, либо в направлении *расширения*. Определение подразумевает использование конструктора знакомым образом, когда тот применяется к знакомому событию. Расширение включает в себя выбор альтернативы, которая позволит увеличить диапазон применимости конструктора, то есть расширить возможности понимания событий. Разница между определением и расширением в теории Д. Келли означает либо безопасность, либо риск. Во многих жизненных ситуациях люди должны решать, какой именно из этих двух способов в дальнейшем будет формировать их личностные конструкторы.

3. Для понимания детерминанта поведения очень важен цикл О-В-И («*Ориентировка – Выбор – Исполнение*»), который представляет собой последовательный просмотр нескольких возможных конструкторов и выбор того, который окажется лучшим для интерпретации сложившейся ситуации. В фазе ориентировки человек рассматривает несколько конструкторов, которые можно использовать. Фаза выбора наступает, когда человек ограничивает число альтернативных конструкторов до количества, нужного для решения. Во время фазы исполнения человек выбирает направление действий и особенности поведения. Человек проходит через ряд циклов О-В-И, прежде чем решит, какой конструктор следует использовать для понимания ситуации.

4. *Общность*: «Если интерпретации опыта у двух разных людей сколько-нибудь похожи, то это значит, что похожи их психические процессы» (Kelly, 1955).

5. *Содружество*. Значимое социальное общение с кем-либо требует понимания того, как люди воспринимают реальность. Отношения симпатии и дружбы возникают чаще у

людей, имеющих сходные личностные конструкты. По наблюдениям Нимейера, супруги, имеющие сходные личностные конструкты, в большей степени удовлетворены своими супружескими отношениями (Neimeyer, 1983).

*Семейная психотерапия конструктов* направлена на изменение системы конструктов у членов семьи для восстановления их прогностической эффективности.

Дж. Келли разработал собственную психотерапевтическую процедуру, которую назвал «*терапия фиксированной роли*» (Хьел, Зиглер, 1997). Психотерапия начинается с того, что клиент составляет свою характеристику, причем пишет ее в третьем лице. Анализ характеристики позволяет психотерапевту выявить личностные конструкты, которые использует клиент в интерпретации самого себя и своих отношений со значимыми другими. В дальнейшем психотерапевт на основании характеристики составляет описание идеального клиента, а у последнего появляется возможность заняться переоценкой собственного жизненного опыта. Для этого клиент во время встречи с психотерапевтом начинает играть «идеального себя» в различных житейских ситуациях (второй этап терапии фиксированной роли). В конце психотерапии (третий этап) клиент возвращается в свое прежнее «Я» для того, чтобы обсудить с психотерапевтом приобретенный опыт.

Кроме «характеристики», используются и такие техники, как «подъем по лестнице» и «пирамида».

«*Подъем по лестнице*» (Hinkle, 1965) позволяет клиенту изучить иерархию конструктов. Если клиент предпочитает пользоваться подчиняющимися конструктами, психотерапевт спрашивает его: «Почему? Чем лучше для вас играть подчиняющие роли?» Обсуждение конструктов с помощью вопросов, начинающихся с «почему?», похоже на своеобразный подъем вверх по лестнице.

«*Пирамида*» (Ландерфильд, Драйден, 1971) – эта техника очень похожа на «подъем по лестнице», но психотерапевт вместо вопросов «почему?» задает вопросы «как?», «что за люди вам подчиняются?», «как вы узнаете, что человек подчиняется?». Процедура «пирамиды» представляет собой своеобразное движение «вниз», к конкретизации описания поведения, заданного тем или иным конструктом, а «подъем по лестнице» – это как бы движение «вверх», к поиску более широкого мотива, который запускается вопросом «почему?», т. е. к обнаружению более абстрактного конструкта.

В работах Tschudi (1977) описана психотерапевтическая техника «ABC-model» («АБВ-модель»). Клиента просят охарактеризовать каждый полюс исследуемого конструкта. Пример: у женщины избыточный вес. Ей задают вопросы: какие преимущества она имеет вследствие избыточного веса? Какие минусы он приносит в ее жизнь? Таким образом, клиент имеет возможность определить границы действия конструкта и предпринять попытки его перестроить.

Описанные технические приемы используются как в индивидуальной работе с клиентом, так и при работе с семьей.

Показания к психотерапии конструктов:

1. Дефицит конструктов, касающихся семейной жизни. Пример – семья, члены которой обсуждают поведение в терминах одного-единственного конструкта: «виноват – не виноват».
2. Неразработанность учредительных и констелляторных конструктов, отсутствие градаций, наличие конструктов типа «черное-белое», на смену которым могут прийти конструкты типа «черное-серое-белое».
3. Несовпадение конструктов у членов семьи, особенно у супругов.

Цель психотерапии – начать движение к изменению. Согласно точке зрения Келли, человек с психологическими проблемами – «застрял»: он изо дня в день повторяет паттерны

дезадаптивного поведения, снова и снова ходит по кругу. Обновление, трансформация личностных конструктов побуждает к изменению.

По мнению Келли, в психотерапии конструктов не существует никаких особых терапевтических отношений, особой эмоциональной атмосферы сеанса, никакого взаимодействия, которые сами по себе были бы панацеей (Kelly, 1969). Успешность психотерапии возрастает при убежденности клиента в том, что ответ может найти только он сам (с помощью психотерапевта), но если он твердо верит в силу таблеток, то вряд ли согласится с тем, что психотерапия – это необходимость работать самому.

Психотерапия конструктов практически не имеет противопоказаний. Главный фактор, ограничивающий ее эффективность, – это проблемы самого психотерапевта. Такие качества психотерапевта, как креативность, изменчивость и агрессивность, делают терапию эффективней: «Каждый случай, с которым имеет дело психотерапевт, требует от него создания индивидуализированных техник вмешательства и формирования у себя таких конструктов, которые он до этого не употреблял. Для того чтобы быть креативным, психотерапевт должен быть способен принимать разнообразие ролей и быть агрессивным (активным) в деле проверки гипотез» (Kelly, 1991).

### 2.2.9. Семейная коммуникативная психотерапия

В рамках системного подхода выделяют семейную коммуникативную психотерапию, которая выросла из школы Пало-Альто. Ведущие фигуры на этом поле – Г. Бейтсон, Дж. Хейли, Д. Джексон и П. Вацлавик. По мнению М. Николса (Nickols, 1984), коммуникативная психотерапия оказала огромное влияние на развитие семейной психотерапии в целом.

Цель семейной коммуникативной психотерапии сформулировал П. Вацлавик: «Сознательные действия с целью изменить плохо функционирующие модели интеракций» (Watzlawick, 1967). Так как интеракции – синоним коммуникации, это означает, что в процессе психотерапии должны меняться и формы общения.

На заре семейной коммуникативной психотерапии, особенно в работах В. Сатир, на первое место выдвигалась общая цель – улучшить коммуникацию в семье. Дальнейшее развитие привело к сужению целей семейной психотерапии, а именно внимание было направлено на те способы коммуникации, которые поддерживали симптом (Watzlawick et al., 1974).

Основными группами техник семейной коммуникативной терапии являются: обучение членов семьи правилам ясной коммуникации; анализ и интерпретация способов коммуникации в семье; манипуляция коммуникацией в семье с помощью разных приемов и правил.

Коммуникативные психотерапевты сосредоточили свое внимание не на содержании, а на самом процессе коммуникации. Самый важный их вклад в семейную психотерапию – это не столько создание новых техник, сколько новый способ понимания того, как функционирует семья.

Коммуникативная теория выросла из кибернетики и общей теории систем. Коммуникацию можно анализировать на уровне *синтаксиса*, *семантики* и *прагматики* (Морлис, 1938; Карнап, 1942). *Синтаксис* объясняет, как из слов конструируются фразы и предложения. *Семантика* изучает значение послания и то, каким языком пользуются члены семьи – понятным или нет. *Прагматика* изучает поведенческий аспект коммуникации.

П. Вацлавик и соавт. (1967) предприняли попытку описать всю систему человеческой коммуникации.

1. Люди всегда общаются, даже тогда, когда они не совершают никаких поступков.

2. Любое послание является одновременно и сообщением, и командой. Каждый раз, когда люди общаются, они не только нечто сообщают, но и уточняют свои взаимоотношения. В семьях командное послание воспринимается как правило. Правила нужны для поддержа-

ния семейного гомеостаза (Jakson, 1965; 1967). Ригидные гомеостатические механизмы восстанавливают в семье первоначальное равновесие и препятствуют ее изменениям.

3. Любая коммуникация может быть непрерывной или фрагментарной. Наблюдатель слышит диалог и воспринимает его как непрерывную коммуникацию, но в то же время каждый участник диалога считает, что предмет разговора обусловлен тем, что говорит другой.

Замкнутый круг в общении создается из-за того, что люди воспринимают коммуникацию как прерывистую, рассматривают общение не как непрерывный процесс, а как пунктирный.

Формирование расстройств поведения коммуникативные психотерапевты понимают так же, как и системные.

Ограниченность коммуникативной модели заключается в том, что она рассматривает симптомоподдерживающие взаимоотношения, сосредоточиваясь на взаимодействии только трех лиц, без учета остальных.

Психотерапия начинается с оценки ситуации, для чего используется структурированное интервью. Семье дается пять заданий:

- 1) обсудите и расскажите, какая семейная проблема – самая важная;
- 2) обсудите план поездки за город всей семьей;
- 3) пусть родители расскажут, как они встретились;
- 4) обсудите содержание поговорок на семейную тему;
- 5) проведите инвентаризацию недостатков друг друга и обвинений.

В то время как семья работает над выполнением этих заданий, психотерапевт наблюдает за ней из-за односторонне-прозрачного зеркала и изучает образцы коммуникаций в семье, способы принятия решений, как формируется роль «козла отпущения» и т. д. Основные групповые методы коммуникативной психотерапии:

- 1) обучение членов семьи правилам ясной коммуникации;
- 2) анализ и интерпретация способов коммуникации в семье;
- 3) манипулирование коммуникацией в семье с помощью разных приемов или правил.

Так, членам семьи предлагают:

- а) говорить в первом лице и от себя лично;
- б) отделять факты от субъективных переживаний;
- в) пользоваться общением «Я – Ты», как это принято в гештальттерапии. Такое общение повышает ответственность за характер взаимоотношений.

## 2.2.10. Нарративная терапия

Джером Брунер – социолог, который первый ввел термин «нарративная психотерапия» и существенно повлиял на концепцию повествования, используемую в семейной психотерапии (Bruner, 1986). Способ интерпретации людьми собственного опыта оказывает мощное воздействие на их жизнь: часто это последовательно связанные повествования, помогающие им разобраться в событиях своей жизни. По словам Брунера (Bruner, 1991), «мы организуем свой опыт и память о жизненных событиях преимущественно в форме повествований – историй, оправданий, мифов, изложения причин, объясняющих, почему мы делаем или не делаем что-то, и т. д.». Особый интерес представляет способ, с помощью которого люди конструируют свои личные повествования, выделяя события, согласующиеся с сюжетом, и игнорируя те, которые в него не укладываются.

Нарративная терапия концентрируется на исследовании того, как опыт вызывает ожидания и как ожидания затем переформируют опыт через создание организующих повествований. Иными словами, повествования о жизни действуют как фильтры, отделяющие тот опыт или те переживания, которые не согласуются с сюжетной линией, от того,

что клиент воспринимает как истинный опыт своей жизни. Если их нельзя отфильтровать, события искажаются до тех пор, пока так или иначе не уложатся в основную канву.

Нарративная метафора позволяет психотерапевту: (1) занять позицию эмпатического сотрудничества с выраженным интересом к повествованию клиента; (2) искать те эпизоды в повествовании клиента, в которых он проявил себя сильным и обнаружил богатство своих внутренних ресурсов; (3) использовать вопросы, чтобы найти уважительный подход к любому новому повествованию, не навязывая клиенту своего мнения; (4) никогда не навешивать ярлыки, а видеть в человеке личность с уникальной историей; (5) помочь человеку отделить себя от доминирующего культурного нарратива, который он интернализовал, чтобы открыть пространство для альтернативных повествований о своей жизни (White, 1995; Freedman, Combs, 1996).

Сторонники нарративного подхода считают, что проблемы возникают потому, что наша культура вынуждает людей втискивать себя в узкие рамки саморазрушительных взглядов на себя и на мир. В определенном смысле нарративная терапия расширяет круг ответственности за проблему. Психоанализ обвинял индивидов, системные психотерапевты защищали отдельного человека и обвиняли семью, теперь же сторонники нарративной терапии защищают человека и семью и возлагают вину за их проблемы на общество.

В противоположность культуре, которая убеждает людей в том, что их проблемы – это они сами, сторонники нарративной психотерапии экстернализуют проблемы.

Идея о том, что семья и индивид не виноваты в своих проблемах, требует особого взгляда на людей и на то, как легко они поддаются влиянию так называемого доминирующего в обществе дискурса (преобладающих культурных тем, нередко вредоносных). Социальный конструктивизм этому прекрасно соответствует, поскольку рисует образ человека, легко поддающегося влиянию культурных нарративов.

Поскольку на нас оказывают влияние доминирующие культурные нарративы, мы должны постоянно переоценивать свои представления, чтобы убедиться в том, что мы конституируем себя в соответствии с тем, какими мы хотим быть, а не с тем, какими нас вынуждает быть общество. Это ключевое положение, имеющее глубокий смысл для личных и профессиональных отношений (Freedman, Combs, 1996).

Концепция «текущей» личности, которая конституируется через меняющиеся нарративы и не обладает никакими неотъемлемыми и длительно сохраняющимися качествами, является краеугольным камнем в основании нарративной терапии. Эта концепция позволяет психотерапевту верить в то, что, создавая новые нарративы совместно с клиентами, он делает все необходимое для наступления глубоких и, главное, устойчивых изменений «Я»-концепции и жизни клиентов. Новый нарратив становится реконституированным «Я».

Сторонники нарративной психотерапии избегают суждений о том, что нормально и что ненормально. Можно вспомнить, что Фуко подвергал критике теории о том, что является нормальным, которые использовались для несправедливого распределения власти и притеснения отдельных групп. На протяжении истории подобные суждения, высказываемые властью имущими, часто навязывались тем, кто не имел права голоса по этому вопросу. Люди или семьи должны были придерживаться нормативного идеала и считались здоровыми или больными в зависимости от соответствия этому идеалу. Скрывая свою предубежденность под маской науки или религии, эти концепции «овеществлялись» и интернализовались. Стандарты, предусматривающие одну мерку для всех, наделили патологическими свойствами различия, связанные с половой принадлежностью, культурным и этническим фоном, сексуальной ориентацией и социально-экономическим статусом. Постмодернисты стремятся избегать подобных обобщений, отмечающих всякие различия.

Можно выделить четыре основных положения нарративной теории: (1) у людей добрые намерения – они не ищут проблем и не нуждаются в них; (2) люди испытывают сильное



влияние доминирующих дискурсов; (3) люди не тождественны своим проблемам; (4) люди способны конструировать альтернативные, повышающие их доверие к себе повествования, отказавшись от общепринятых взглядов, которые они интернализовали. На этих положениях основывается практика нарративной психотерапии.

Если повествования, описывающие жизнь человека, показывают, что его опыт бесполезен, человек может увязнуть в собственных проблемах. Его проблемы, вероятно, сохранятся до тех пор, пока не возьмет верх более оптимистическая версия событий.

Сторонники нарративного подхода не фокусируются на результатах поведения. Вместо этого нарративисты сосредотачивают внимание на том, как люди обмениваются своими повествованиями. Именно их повествования («меня не любят», «ко мне придираются») влияют не только на то, что они замечают (опоздания, попреки), но и на то, как они интерпретируют свои наблюдения. Сторонники нарративного направления именуют такие паттерны узконаправленного видения «проблемонасыщенными» повествованиями, которые, утвердившись раз, вынуждают каждую сторону к ответным реакциям, вписывающимся в проблемное повествование и поддерживающим ее.

Сторонники нарративной терапии предлагают переключить внимание с поиска патологии внутри человека или семьи на то вредное влияние, которое оказывают на нашу жизнь культурные нарративы.

Нарративные психотерапевты не решают проблемы. Они заинтересованы в пробуждении людей от гипноза доминирующих культурных внушений, чтобы они расширили диапазон выбора. Или, как любят говорить нарративные психотерапевты, их работа – это соавторство с клиентами в создании новых повествований о себе.

Цель нарративной психотерапии – трансформация идентичности: переход от восприятия себя как неудачника к представлению о себе как о герое. Это достигается не тем, что членов семьи заставляют встретиться лицом к лицу с их конфликтами или быть честными друг с другом, но отделением личности от проблемы и затем спланированием семьи в борьбе против общего врага. Можно также перебрать семейную историю, чтобы найти «уникальный выход» или «блистательные события» – эпизоды, когда клиенты сопротивлялись проблеме или вели себя таким образом, который противоречил проблемному повествованию. Таким образом, нарративная психотерапия – это терапия освобождения.

Практика нарративной психотерапии заключается в том, чтобы помочь клиентам деконструировать непродуктивные повествования и создать новые и более продуктивные. Под деконструкцией (термин заимствован из литературоведения) нарративные психотерапевты понимают оспаривание или разоблачение основных предположений. Экстернализация проблемы – один из способов деконструкции. Когда проблема экстернализирована и заново сформулирована на языке, более приближенном к опыту, человек может противостоять ей. Рассматривая проблему как внешний феномен, нарративные психотерапевты дают семье возможность раскрыть ее влияние на их жизнь.

Для закрепления новой идентичности люди нуждаются в сообществах или документальных свидетельствах, подтверждающих и укрепляющих новые нарративы и ослабляющих влияние преобладающих культурных или семейных установок, противоречащих этим новым повествованиям. То, что происходит во время сеанса, есть лишь начальный этап нарративной терапии, так как цель ее заключается не в том, чтобы просто решить проблему, а в том, чтобы изменить сам способ мышления клиента.

Техники нарративной психотерапии направлены на формирование у человека уверенности в собственных силах, они помогают отделиться от поработающих повествований и проблем и открывают простор для альтернативных повествований, которые были потеряны или не осознаны.

В стратегии нарративной психотерапии выделяют три стадии. На первой стадии психотерапевт имеет дело с проблемным нарративом, притом его мало интересуют причины проблемы. Далее он выявляет исключения: частичные победы над неприятностями и примеры эффективных действий. И наконец, это поддержка. Терапевт поощряет проиграть ситуацию в новом значении. Это некий общий ритуал для подкрепления новых предпочтительных интерпретаций, движение не просто к действию, но к действию социально поддерживаемому.

Тактика нарративной психотерапии предполагает использование тщательно разработанной серии вопросов:

1. Деконструктивные вопросы экстернализируют проблему: «Что вам нашептывает депрессия?», «К каким выводам о ваших взаимоотношениях вы пришли из-за данной проблемы?»

2. Вопросы, открывающие новое пространство; они выявляют уникальные эпизоды: «Бывали ли времена, когда разногласия могли бы разрушить ваши взаимоотношения, но им это не удалось?»

3. Вопросы предпочтения помогают убедиться в том, что уникальные эпизоды представляют собой предпочтительный опыт: «Улучшил иной образ действий положение вещей или ухудшил?», «Было это положительным или отрицательным событием?»

4. Вопросы о развитии повествований, цель которых – создать новое повествование на основе предпочтительных уникальных эпизодов: «Чем это отличается от того, что вы сделали бы прежде?», «Кто сыграл роль в формировании такого образа действия?», «Кто первым заметит произошедшие в вас положительные изменения?»

5. Вопросы о смысле задаются для того, чтобы можно было преодолеть негативный взгляд на себя и подчеркнуть положительные стороны: «О каких ваших особенностях говорит тот факт, что вы сумели справиться с этим?»

6. Вопросы, способствующие перенесению повествования на будущее, предназначены для того, чтобы поддержать изменения и подкрепить позитивное развитие: «Каким вам видится наступающий год?»

Социально-конструктивистская основа нарративной терапии придает всему подходу политический оттенок и преуменьшает значение семейной динамики и конфликтов. Вместо того чтобы искать дисфункциональные паттерны внутри семьи, нарративные терапевты занимаются поисками деструктивных влияний определенных культурных ценностей и организаций вне ее. Они приглашают членов семьи сплотиться и дать отпор этим ценностям и посторонним влияниям. Вместо нейтральности они предлагают защиту.

## **2.2.11. Интегративная модель семейной терапии**

Данная модель включает в себя системный подход Оудсхоорна, циркулярную модель Олсона и некоторые другие подходы (Черников, 1997).

Интегративная модель является «группо-центрированной» диагностикой и рассматривает прежде всего проблемы организации и функционирования семейной системы. Терапевт смещает фокус внимания с индивидуальных характеристик членов семьи на параметры семейной группы. Проблемы личности в данной модели рассматриваются в связи с дисфункцией семейной системы.

В интегративной модели семья рассматривается как коммуникативная система, в которой сообщения передаются на разных логических уровнях. Принято выделять метакоммуникацию, как принадлежащую к более высокому логическому уровню, чем просто коммуникация. Метакоммуникация может быть вербальной и невербальной, она представляет собой комментарии по поводу коммуникации. Это сигналы, помогающие правильно понять кон-

текст сообщения. Построение высказывания на двух логических уровнях, взаимно противоречащих друг другу, приводит к парадоксу. Крайним вариантом парадоксальной коммуникации является случай «двойной связи» (Бейтсон и др., 1993).

Системная модель Оудсхоорна позволяет преодолеть противоречие индивид – система и интегрировать разные теоретические подходы. Пытаясь приложить общую теорию систем к психиатрической практике, Оудсхоорн разработал диагностическую модель, состоящую из шести уровней (Оудсхоорн, 1993):

1. Проблемы с внешним социальным окружением.
2. Проблемы в семейной системе.
3. Когнитивные и поведенческие проблемы.
4. Эмоциональные конфликты с аспектами бессознательного.
5. Нарушения развития и личностные расстройства.
6. Биологические нарушения.

Все эти уровни взаимосвязаны, и, в соответствии с общей теорией систем, улучшение в любой области и на любом уровне системы повлияет на все прочие (Spiegel, 1969). Разрабатывая стратегию психотерапии, необходимо выбрать не более трех уровней, на которых нарушения наиболее выражены, и сосредоточиться на них.

Интегративная модель работает со вторым уровнем системной модели Оудсхоорна, то есть собственно с проблемами в семейной системе. Интегративная модель показывает, что на семейную систему можно взглянуть с точки зрения ее: 1) структуры, 2) коммуникаций, 3) стадий развития жизненного цикла семьи, 4) семейной истории и 5) функций в ней проблемного поведения и симптомов. Семейные модели обычно используются для установления связи между теорией, эмпирическими исследованиями и клинической практикой. Такие модели обычно включают сплоченность, иерархию и гибкость, то есть способность семейной системы адаптироваться к изменениям, стрессам (Parsons, Bales, 1955; Kantor, Lehr, 1975; Lewis et al., 1976; Epstein et al., 1978; Olson, 1986; Kinston et al., 1987; Klog et al., 1987; Gehring, 1993).

Одной из наиболее известных и широко применяемых структурных моделей является циркулярная модель Олсона (Olson, 1986; 1993). Эта модель включает в себя 2 основные оси (сплоченность и гибкость), которые задают тип семейной структуры, и один дополнительный параметр – коммуникацию.

Выделяется 4 уровня сплоченности: низкий – разобщенный (disengaged) тип семьи; разделенный (separated) – умеренно низкий; объединенный (connected) и запутанный (enmeshed) – чрезмерно высокий уровень.

Семейная гибкость (flexibility) определяется Олсоном как количество изменений в семейном контроле, семейных ролях и правилах, регулирующих взаимоотношения. На этой шкале Олсон также выделяет 4 уровня: ригидный, структурированный, гибкий, хаотичный – типы семейной системы.

Оптимальные уровни сплоченности (разделенный, объединенный) и гибкости (структурированный, гибкий), с точки зрения интегрального подхода, сбалансированы и обеспечивают адекватное семейное функционирование, в то время как крайние значения по этим шкалам (разобщенный, запутанный, ригидный и хаотичный типы) порождают проблемы.

Если уровень сплоченности слишком высок (*запутанная система*), то существует слишком много центростремительных сил в семье, так что отдельные члены не могут действовать независимо друг от друга. В семье слишком много согласия, различия в точках зрения активно подавляются. Члены семьи занимают мало личного пространства, и их дифференцированность по отношению друг к другу невысока. Семья как система имеет жесткие внешние границы с окружением и слабые внутренние границы между подсистемами и отдельными людьми.

При другой крайности – *разобщенной системе* с низким уровнем сплоченности существует чрезмерно много центробежных сил. Члены семьи крайне разделены эмоционально, мало привязаны друг к другу, демонстрируют несогласованное поведение. Они часто проводят свое время раздельно, имеют свои интересы и раздельных друзей. Им трудно оказывать поддержку и вместе решать житейские проблемы.

Члены сбалансированных семей способны сочетать независимость и тесную связь с семьей.

Семьи с *разделенным типом* взаимоотношений в некоторой степени эмоционально отдалены друг от друга, но не так резко, как в разобщенной системе. Несмотря на то что время, проводимое отдельно, для членов семьи важнее, семья способна собираться, обсуждать проблемы, оказывать поддержку друг другу и принимать совместные решения. Интересы и друзья обычно не совпадают, но некоторые из них все же пересекаются.

*Объединенный тип* семьи характеризуется эмоциональной близостью, лояльностью во взаимоотношениях. Члены семьи часто проводят время вместе. Это время для членов семьи более важно, чем время, посвященное частным друзьям и интересам. Однако сплоченность в таких семьях не достигает степени запутанности, когда стираются любые различия.

Семьи нуждаются не только в балансе близости – отдаленности, но также в оптимальном сочетании изменений и стабильности. Несбалансированные по шкале гибкости системы склонны быть или ригидными, или хаотичными.

Система становится *ригидной*, когда она перестает решать задачи, встающие перед семьей в ее продвижении по стадиям жизненного цикла. Семья отказывается меняться и приспособливаться к изменившейся ситуации (рождение или смерть членов семьи, взросление и отделение детей, изменения в карьере, месте жительства и т. д.). По мнению Олсона, система часто становится ригидной, когда она чрезмерно иерархизирована. Существует член семьи, который всем заведует и в значительной мере все контролирует. Есть тенденция к ограничению дискуссий, лидер навязывает большинство решений. В ригидной системе роли, как правило, строго распределены и правила взаимодействия остаются неизменными. Слишком малая гибкость в системе делает поведение ее членов ригидным и в значительной степени предсказуемым.

*Хаотическое* состояние система часто приобретает в момент кризиса, например при рождении ребенка, разводе, потере источников дохода и т. д. Такое состояние может носить временный характер. Проблемным оно становится, если система застревает в нем надолго. Такой тип системы имеет неустойчивое или ограниченное руководство. Решения тут импульсивны и непродуманны. Роли неясны и часто переходят от одного члена семьи к другому. Большое количество изменений приводит к непредсказуемости поведения членов системы.

*Структурированный* тип системы в некоторой степени имеет демократическое руководство, предполагающее обсуждение проблем между членами семьи, включая детей. Роли и внутрисемейные правила стабильны и в какой-то степени доступны для обсуждения.

*Гибкий тип* семейной системы характеризуется демократическим стилем руководства. Переговоры ведутся открыто, с активным участием детей. Роли не жестко закреплены за членами семьи, при необходимости их можно менять. Правила могут модифицироваться, они соотносятся с возрастом членов семьи. Иногда, правда, семье может не хватать лидерства, и члены семьи завязают в спорах друг с другом.

Основываясь на циркулярной модели, Олсон выдвигает три гипотезы:

1. Семьи сбалансированных типов, проходя через стадии жизненного цикла, будут в целом функционировать более адекватно, чем несбалансированные типы.

2. Имея дело с ситуационным стрессом или изменениями задач жизненного цикла, семьи будут модифицировать близость и адаптивность, приспосабливаясь к обстоятель-

ствам. Сбалансированность семей не означает, что они всегда будут функционировать в среднем диапазоне. Семья может приближаться к крайним показателям, когда это необходимо, но при фиксации в таком положении у ее членов возникают психологические проблемы.

3. Коммуникативные навыки (эмпатия, умение слушать, навыки самораскрытия, ведения переговоров и т. д.) помогают поддерживать равновесие по выделенным двум измерениям, дают возможность сбалансированным типам семей изменять уровни близости и гибкости легче, чем несбалансированным типам. Напротив, крайние типы систем страдают от несовершенства коммуникации, что препятствует движению к сбалансированным типам и увеличивает вероятность фиксации в крайних позициях.

Оценивая семьи по этой модели, следует также учитывать, что нормы близости и гибкости семейных систем у разных этнических групп могут отличаться (Olson, 1993).

Олсон считает, что, вступая в брак, супруги часто воспроизводят структурный тип родительской семейной системы или иногда пытаются создать тип противоположный. Если супруги происходят из двух совершенно различных семейных систем или предпочитают разные типы семейных динамик, им будет труднее выработать общий стиль взаимоотношений.

Циркулярная модель позволяет соединить системную теорию с концепцией развития семьи и процессом жизненного цикла. В течение периода ухаживания пара демонстрирует *гибкую объединенность* во взаимоотношениях, чувство близости и гибкий стиль в лидерстве и принятии решений. После брака ситуацию можно описать как *структурированную запутанность*. Они структурированы, так как по сравнению с периодом ухаживания роли и руководство стали более четкими. В то же время начало совместной жизни любящей пары характеризуется высокой степенью поглощенности партнеров друг другом и эмоциональной запутанностью. После первого года брака эмоциональный накал взаимоотношений с партнером снижается и пара становится более сбалансированной, обретая черты *структурно-объединенного* типа. В течение второго года женщина часто беременеет, и отношения супругов приобретают характер *гибкой разделенности*. Их роли становятся несколько более гибкими, в то же время женщина фокусируется на опыте беременности, а муж больше сил вкладывает в работу. Рождение ребенка переводит супругов в состояние *хаотичной объединенности*, что является важным моментом во взаимоотношениях любой пары. В семье происходит много изменений, и пара пытается адаптироваться к появлению нового члена семьи. Супруги чувствуют большую близость друг к другу. Их жизнь проходит в относительной суматохе, они не спят ночами, опекая ребенка. Женщина обычно вынуждена оставить работу. Супруги редко ходят в гости к друзьям, так как у них нет на это времени. Проходит еще год, и жизнь семьи стабилизируется. Семья теперь функционирует как *ригидно-разделенная* и переживает очень мало изменений. Жена находится дома и наслаждается младенцем. Жена больше вовлечена в заботу о ребенке, чем о муже, а он много сил уделяет работе. Сплоченность супругов драматически снижается. Они мало времени вкладывают в отношения друг с другом, и их близость невелика.

Диагностическим инструментом, дополняющим модель Олсона, является FAST (системный семейный тест Геринга) (Gehring, 1993).

Для понимания процессов в системе также очень важной является идея осцилляции. В интегративной модели семейной терапии предлагается использовать понятие *маневрирующей системы* – эта концепция развивает структурную теорию. Маневрирующая система семьи переходит из одного состояния в другое и обратно. В результате система колеблется между разными, зачастую противоположными состояниями (мир и война в семье; обострение симптомов у ребенка и период затишья; запой и период трезвости мужа и т. п.). Очевидно, что параметры иерархии и сплоченности (близости) могут меняться от состояния к

состоянию, оставаясь в целом неизменными за период времени, сравнимый со стадией жизненного цикла.

## **2.2.12. Семейная расстановка Берта Хеллингера в системной психотерапии**

Метод семейных расстановок Б. Хеллингера не представляет собой отдельную самостоятельную школу семейной терапии, но это эффективный метод психотерапии для разрешения проблем, который можно отнести к одному из направлений системной психотерапии (Эйдемиллер и др., 2003).

По мнению Б. Хеллингера, более 50 % тех проблем, с которыми люди приходят на психотерапию, представляют не их собственные проблемы (не восходят к их индивидуальным переживаниям), а повторение чужой судьбы. Для объяснения механизмов идентификации с фигурами прошлого Хеллингер разработал собственную систему представлений об отношениях в семье: между супругами, между родителями и детьми, между семьей и ее родными. По его мнению, для поддержания хороших отношений в семье необходимы следующие условия: привязанность, сбалансированность понятий «давать» и «брать» и определенный порядок в отношениях (Хеллингер, 2001; Вебер, 2001).

*Привязанность* – это сильная и устойчивая преданность семейной группе, ради которой член семьи в определенных случаях готов пожертвовать своим счастьем и даже жизнью. Ребенок знает, что именно здесь, в семейной системе, его место. Это знание есть его привязанность и любовь. Таким образом, привязанность – первое базовое условие формирования отношений.

Однако любые отношения между людьми возможны только в том случае, когда они друг другу что-либо «дают» и друг от друга что-либо «берут». Постоянный взаимообмен, который удовлетворяет потребность в справедливости и счастье, зависит от оборота «давать» и «брать».

Третьим условием для того, чтобы отношения в семье сложились, является порядок – те правила, которые направляют совместную жизнь группы (семьи) по определенному руслу. В любых длительных отношениях функционируют общие нормы, ритуалы, убеждения и запреты, которые обязательны для всех. Так, из отношений вырастает система со своими порядком и структурой.

Как считает Хеллингер, на страже условий, необходимых для хороших отношений, стоит личная совесть человека. Совесть – это некий балансирующий орган, внутренняя инстанция, которая пробуждает чувство вины и тем самым заставляет предпринимать усилия для исправления или поддержания соответствующих отношений.

На свет человек появляется в небольшой группе – в своей семье. Отношения в семье необходимы для выживания. Они дают ребенку возможность раскрыться, способствуют его личностному росту, но в то же время вынуждают следовать правилам, которые не всегда совпадают с его стремлениями и желаниями. Поэтому в отношениях действуют силы, которые одновременно поддерживают и требуют, подгоняют и направляют, дают счастье и ограничивают.

В своих работах Б. Хеллингер подробно описывает дисфункциональные отношения между членами семьи и анализирует их причины. Однако не меньшее значение он уделяет системным конфликтам, поскольку каждая семья принадлежит к роду, в котором оба родительских клана соединяются в большую систему людей (члены конкретной семьи могут не знать их всех, тем не менее родственники часто остаются значимыми фигурами). Если для удачного сохранения личных отношений необходимы три условия, описанные выше (привязанность, баланс «давать» и «брать» и порядок), то на уровне рода действуют уже другие

законы: право на принадлежность, законы целого числа, приоритета раннего и признания того, что ничто не вечно.

Из права на принадлежность проистекает следующий *закон целого числа*: каждый отдельно взятый член системы чувствует себя комфортно только в том случае, если для всех, кто относится к его системе, найдется место в его душе и сердце, если в его представлениях все члены семьи сохраняют свое достоинство.

*Закон приоритета раннего* проявляется следующим образом: тот, кто появился в системе раньше, имеет преимущество перед тем, кто приходит позже. Если «поздний» вмешивается в сферу «раннего», то есть считает для себя возможным делать то, на что реального права не имеет, то за подобную самонадеянность человек нередко расплачивается проблемами и трудностями.

По мнению Б. Хеллингера, на службе у рода стоит родовая совесть. Именно она следит за тем, чтобы в семейной системе соблюдался порядок. Однако, в отличие от персональной, родовую совесть человек не чувствует. Ее действие обнаруживается по тем страданиям, которые навлекает на индивида и членов его семьи, прежде всего детей, несоблюдение правил и норм. Чаще всего это проявляется в том, что старшие члены семьи перекладывают негативное на младших, а те неосознанно берут его на себя. Дети несут груз чужой вины, чужих мыслей и забот, чужих целей. Только в том случае, если рожденный позже копирует судьбу «раннего» члена семьи и вдруг осознает, почему он это делал, он может отказаться от такой идентификации.

Хеллингер исходит из положения, что многие люди, как здоровые, так и больные, всю жизнь живут в соответствии с каким-либо внутренним образом, который представляет собой определенную историю (тему) – некий ход жизненных событий. Образы имеют разное происхождение. В одном случае в их основе лежит собственный детский психотравмирующий опыт, аналог которого человек неосознанно может найти в сюжете какой-либо сказки. Во втором случае человек находится под влиянием истории, никак не связанной с его детским опытом. Как правило, это член семьи, у которого была тяжелая судьба, по каким-то причинам его исключили из семейной системы или он освободил свое место внутри нее для кого-то другого. Семейная история, основанная на травматических событиях и переживаниях, произошедших в другом месте и в другое время, нередко становится сценарием, который реально воплощается в жизни.

Для решения конфликтов, которые охватывают несколько поколений семьи, Б. Хеллингер предложил метод семейной расстановки, который позволяет выявить внутренние образы, ограничивающие возможности человека.

Семейная расстановка – групповой метод, но он не предназначен для работы со всеми членами семьи. Хеллингер проводит терапию только со взрослыми, считая, что, если на прием придет вся семья, дети могут потерять уважение к родителям, а это слишком большая цена. Терапевт работает с одним взрослым или с супружеской парой, корректируя их взаимодействие с детьми. По мнению Хеллингера, о разговорах родителей с терапевтом детям знать вообще не обязательно.

До начала работы психотерапевт выясняет, кто принадлежит к семейной системе, и расспрашивает о решающих событиях из жизни семьи, таких как смерть, самоубийство, расставание, развод, несчастные случаи и пр. При этом рекомендуется не давать никаких характеристик персонажей и обращать внимание только на самые необходимые сведения. Уже во время процедуры расстановки выявляются люди, освободившие место в системе или исключенные из нее (в результате аборта, отказа от внебрачного ребенка, развода, самоубийства и пр.).

Расстановка проводится следующим образом. Протагонист, в соответствии с заявленной проблемой, создает внутренний образ своей нынешней семьи. На роли членов семьи (в

том числе и себя самого) он выбирает исполнителей из участников психотерапевтической группы и помещает их на то или иное место в соответствии со своим внутренним образом. Протагонист получает следующую инструкцию: «Ты расставляешь свою систему, полностью ориентируясь на свои ощущения, так, как ты, согласно своему внутреннему образу, видишь отдельных людей по отношению друг к другу. Внутренний образ проявляется только во время расстановки. Так что забудь все, что наметил себе заранее. Ты только указываешь место, но не указываешь на их жесты или направление взгляда». После того как участники расставлены, следует еще раз повторить, кто кого должен изображать.

Обычно протагонист берет каждого из участников за руку или дотрагивается до него. Потом ведет его на определенное место. Он постоянно взвешивает: это сейчас верно или нет? Для проверки соответствия расстановки внутреннему образу можно обойти вокруг расставленной группы.

Во время самой процедуры расстановки никто не должен ничего говорить – ни протагонист, ни остальные участники. Когда дается слишком много информации, это отвлекает. Хеллингер просит участников сосредоточиться на их внутренних ощущениях, забыть собственные цели и намерения и регистрировать те чувства, которые приходят при перемещении или когда в системе появляются новые люди.

Затем по просьбе психотерапевта все участники по очереди сообщают, что они переживают, занимая соответствующие места в выстроенной протагонистом семейной системе.

Инструкция терапевта такова: «Предоставьте себя происходящему и почувствуйте, как реагирует ваше тело, даже если ощущения ваши совсем не те, что ожидалось. И просто, без критики, расскажите о том, каково вам на этом месте и что у вас на душе. Нередко человек испытывает пугающие или запретные чувства. К примеру – облегчение, когда другой уходит или умирает, или тягу к запретным отношениям. Если об этом не рассказать, можно упустить что-то важное. Поэтому здесь нужно отказаться от какой-либо цензуры и быть открытым».

В случае, если терапевт не уверен, что кто-то описывает реальные чувства, он может попросить другого члена группы занять его место и рассказать о том, каково ему здесь. В подавляющем большинстве случаев чувство первого подтверждается, а вместе с этим подтверждается и гипотеза о том, что чувства определяются местом в выстроенной системе. Наблюдая за расстановкой со стороны, невозможно предсказать, какими будут ощущения каждого человека. Небольшие позиционные перемещения могут привести к их удивительным трансформациям.

При использовании метода расстановки в центре внимания психотерапевтической группы одновременно находятся два сконцентрированных пространственно-временных образа. Первый из них – это образ семейного прошлого протагониста вплоть до момента проведения расстановки, то есть то внутреннее представление, которое сковывает его личность. Второй образ является образом-решением, способствующим освобождению личности протагониста (Вебер, 2001).

В заключение расстановки терапевт, учитывая обратную связь исполнителей, вносит ряд изменений в семейную систему (которые часто представляют собой важные, с терапевтической точки зрения, промежуточные шаги). В результате формируется образ-решение, в котором у всех членов семьи, включая тех, кто был в свое время исключен из системы, появляется так называемое «хорошее место».

При расстановке образа-решения терапевт опирается на представления об определенной иерархии. Хеллингер считает, что система приходит в порядок только при правильной иерархической структуре. Кто имеет приоритет в семейной системе, тот стоит на первом месте. Обычно это член семьи, который отвечает за ее безопасность и тем самым создает



пространство, в котором семья может развиваться. Поэтому сначала идет муж, затем, слева от него, жена, хотя в действительности они могут быть равноправными.

Хеллингер отмечает, что если женщина в обычных условиях стоит на первом месте справа от мужа, то часто чувствует себя покинутой и не имеющей поддержки. А если мужчина находится слева от женщины, значит, он берет на себя мало ответственности или у него иллюзия свободы. Как только он занимает место справа, то начинает чувствовать себя в ответе за семью. Таково влияние позиций.

Слева от родителей по часовой стрелке в порядке старшинства следуют дети. При хорошем построении дети стоят напротив родителей. Мертворожденные помещаются возле братьев и сестер, а детей, не рожденных вследствие аборта (если работа с ними уместна), в расстановках-решениях лучше поместить между родителями.

Образ-решение возникает в результате взаимодействия всех участников расстановки. Это взаимодействие включает множество пробных и промежуточных перемещений, которые осуществляются под руководством психотерапевта, и фиксацию соответствующих изменений самочувствия исполнителей (Вебер, 2001).

Важные моменты при семейных расстановках:

*На что обращает внимание протагонист:*

- совершать расстановку надо только в том случае, если есть адекватный повод и если он относится к этому серьезно (никакого любопытства!);
- после того как выбраны участники расстановки, надо сказать, кто кого должен изображать;
- не давать никаких характеристик персонажей, давать только необходимые сведения;
- сосредоточиться на запечатленном в душе образе системы (этот образ обнаруживается только в процессе расстановки. Вопросы типа «Какой период жизни должен отображать образ?» затемняют внутренний образ);
- брать и ставить на место каждого участника по отдельности;
- только расставлять, а не делать скульптуру;
- после того как все расставлены, еще раз сказать, кто из участников кого представляет.

*На что обращают внимание участники расстановки:*

- сосредоточиться на непосредственном внутреннем чувстве, выразить его словами;
- освободиться от цензуры чувств;
- не преследовать никаких других целей, кроме той, чтобы чувствовать свой внутренний процесс и рассказать о нем.

*На что обращает внимание руководитель группы:*

- ищет решение;
- обращает внимание на то, был ли кто-нибудь, принадлежащий системе, исключен из нее, и привлекает его к участию;
- встает на сторону исключенного;
- избегает опрометчивых решений;
- больше полагается на собственное восприятие, чем на сообщения участников;
- прерывает процедуру:
  - если протагонист не относится к этому серьезно;
  - если протагонист не дотрагивается до каждого и не ставит каждого по отдельности;
  - если отсутствуют важные данные;
  - если он не видит решения;
- не дает включать в расстановку больше персонажей, чем это необходимо (лучше позже привлечь недостающих, чем начинать с теми, кто для решения не нужен);
- следит за тем, чтобы группа оставалась серьезной и сосредоточенной.

*Принципы расстановки*

– Тот, кто появился раньше, обладает приоритетом перед тем, кто приходит позже. При расстановке следует обращать внимание на иерархический порядок: по часовой стрелке. Второй стоит слева от первого и т. д. Родители по иерархии равны. Чтобы узнать, кто на самом деле идет первым, нужно попробовать разные позиции. Как правило, первым идет муж.

– Что касается систем, то более поздняя система имеет преимущество перед более ранней. Поэтому нынешняя семья обладает приоритетом перед семьей родителей, а второй брак – перед первым. Если у одного из родителей, в то время как они состоят в браке, рождается ребенок от другого человека, то отношения с этим лицом имеют приоритет перед предыдущими.

– Если мужчина и женщина стоят друг против друга, это часто означает, что между ними нет больше интимных отношений.

– Если женщина выбирает на роль сына женщину, это значит, что сын – гомосексуалист или рискует стать гомосексуалистом.

– Если один из участников хочет выйти за дверь или выходит за дверь, это значит, что для него существует опасность самоубийства.

– Если дети стоят между родителями, это означает, что брак распался (часто это бывает расстановкой-решением).

– Если был прежний возлюбленный, то в расстановке-решении муж должен стоять между ним и женой (то же самое касается и жены в отношении прежней возлюбленной мужа).

– Если в расстановке все участники смотрят в одном направлении, это значит, что перед ними стоит кто-то забытый или исключенный из системы.

Когда в работе психотерапевтической группы принимает участие супружеская пара и они хотят сделать расстановку своей системы, в этом случае Б. Хеллингер предлагает одному партнеру сделать расстановку актуального состояния системы и сразу вслед за этим велит другому выполнить то же самое с теми же людьми, передвинув их по-другому.

С системной точки зрения процедура объясняется следующим образом. Когда женщина выходит замуж, муж воспринимает ее вместе с ее семейной системой, причем именно с тем образом системы, который она запечатлела в своей душе. Если запечатлен хаотичный образ родительской семьи, то и жену муж воспринимает как хаотичную. Когда оба партнера выполняют расстановку своих систем, то смогут увидеть, где они по-разному воспринимают друг друга, и у них появляется возможность выстроить более адекватный образ партнера. Подобная коррекция оказывает позитивное и освобождающее воздействие на отношения.

Терапевтический эффект расстановки семьи обусловлен тем, что тут используется невербальный символический язык, а старая и новая ориентация семьи в нем соединена в одном временном промежутке. В отличие от метода семейной скульптуры при расстановке участникам не задаются направления взглядов, определенные позы и жесты. Хеллингер считает, что построение скульптуры «связывает» и не оставляет места субъективным чувствам исполнителей. Если человека просто куда-то помещают и он стоит на своем месте, он тем не менее может сам повернуть голову, куда захочет, исходя из своей внутренней потребности. Если же заранее определить, на кого он должен смотреть, то опираться на свои переживания ему попросту ни к чему. Заданные жесты и позы только отвлекают. Когда человеку никаких других указаний, кроме где встать, не дают, он может ощущать даже внезапно появившиеся симптомы (например, что вдруг подгибаются ноги, появляется сильное беспокойство).

Б. Хеллингер рассматривает свой психотерапевтический подход как феноменологический, основанный на созерцании и интуиции, привязанных к контексту жизни человека или события (Вебер, 2001).

Существуют также направления семейной психотерапии в рамках определенных психотерапевтических школ, таких как когнитивно-поведенческой, гештальттерапии и некоторых других, рассмотреть которые не позволяет объем настоящего справочника. С данными направлениями можно познакомиться в следующих источниках: *Зинкер Д.* В поисках хорошей формы. Гештальттерапия с супружескими парами и семьями. М.: Класс, 2000; *Мада-нес К.* Стратегическая семейная терапия. М.: Класс, 1999; *Николс М., Шварц Р.* Семейная терапия. Концепции и методы. М.: Эксмо, 2004; *Пэпп П.* Семейная терапия и ее парадоксы. М.: Класс, 1998. Методы терапии, фокусированной на решении (краткосрочной позитивной терапии) и транзактного анализа будут рассмотрены в главе 6 настоящего справочника.

## Глава 3

### Общие вопросы семейной терапии

Традиционно в советской медицине под семейной психотерапией имелся в виду особый вид психотерапии, направленный на коррекцию межличностных отношений и имеющих целью устранение эмоциональных расстройств в семье, наиболее выраженных у больного члена семьи. Под семейной психотерапией также было принято понимать комплекс психотерапевтических приемов и методов, направленных на лечение пациента (в отечественной литературе устойчиво используется термин «пациент», в западной – «первичный, или идентифицированный, пациент», т. е. носитель симптома) в семье и при помощи семьи, а также на оптимизацию семейных взаимоотношений (Эйдемиллер, Юстицкис, 1990, 1999; Эйдемиллер и др., 2003).

В настоящее время в российской психотерапии акценты несколько сместились с медицинской модели психотерапии к психологической и под семейной психотерапией стали понимать модификацию отношений между членами семьи как системы с помощью психотерапевтических и психокоррекционных методов с целью преодоления негативной психологической симптоматики и повышения функциональности семейной системы. В семейной терапии психологические симптомы и проблемы рассматриваются как результат неоптимальных, дисфункциональных взаимодействий членов семьи, а не как атрибуты того или иного члена семьи («идентифицируемого пациента»). Семейная терапия реализует не интра-, а интерперсональный подход к решению проблем, и задача психотерапевта состоит в том, чтобы изменить с помощью соответствующих интервенций семейную систему в целом.

Различные направления и школы семейной терапии рассмотрены в главе 2. В настоящее время одним из наиболее широко представленных, перспективных, экономически целесообразных, терапевтически эффективных направлений в семейной психотерапии принято считать системную семейную психотерапию (Watzlawick et al., 1967; Selvini-Palazzoli, 1978; Haley, 1980; Barker, 1981; Nichols, 1984; Burnham, 1991). В рамках интегративного метода, каким является семейная системная психотерапия, семья рассматривается как целостная единица. Именно этого подхода мы и будем придерживаться в данном справочнике.

Сторонники расширенного понимания содержания семейной психотерапии считают, что любое индивидуальное психотерапевтическое воздействие на членов семьи, преследующее цель позитивно повлиять на семью в целом, можно расценивать в качестве одного из вариантов семейной психотерапии (Bach, Scholz, 1980; Кратохвил, 1991). Это допущение уместно в том случае, если, выслушивая пациента и выдвигая гипотезу о семейном диагнозе, психотерапевт мыслит категориями целостной семейной структуры и, «следовательно, предварительно оценивает, как то или иное воздействие отражается на семейных взаимоотношениях в целом» (Столин, 1981). Кроме того, системное мышление предполагает концепцию «круговой причинности» в семье, т. е. концепцию взаимовлияния личности и межличностных отношений, согласно которой стиль общения, характер взаимодействия, тип воспитания, с одной стороны, и личностные особенности членов семьи – с другой, образуют замкнутый, постоянно воспроизводящийся гомеостатический цикл (Andolfi, 1980). Семейная психотерапия представляет собой попытку разрушить этот цикл и создать конструктивные альтернативы семейного функционирования.

Когда семья приходит на консультацию, она часто обращается по поводу члена семьи, носителя симптоматического поведения.

Под симптоматическим поведением понимается широкий класс нарушений, включая психические симптомы, а также поведение, удовлетворяющее следующим критериям:

1. Поведение пациента оказывает сильное влияние на других.
2. Оно непроизвольно и не поддается контролю со стороны пациента.
3. Симптоматическое поведение каким-то образом может быть выгодно пациенту и членам его семьи (Черников, 1997).

Симптоматическое поведение может играть роль скрытой, парадоксальной коммуникации между людьми. Симптом в семье может выполнять разные функции (Черников, 1997):

1. Морфостатическую функцию, то есть консервацию семейной системы как она есть. Ребенок может заболеть или его поведение становится девиантным, чтобы уменьшить напряжение в браке своих родителей.

2. Морфогенетическую функцию, целью которой является изменение семейной системы, переход на другую стадию. Так, подросток может предпринять суицидальную попытку как крайнюю меру для того, чтобы избежать чрезмерных требований родителей и получить больше свободы.

3. Симптом может быть сигналом тревоги или опасности, в том числе и насилия.

На симптоматическое поведение можно взглянуть с точки зрения его целесообразности для семейной системы. Такая позиция позволяет терапевту осуществлять переопределение существующих проблем в позитивных терминах, что уменьшает сопротивление семьи и создает «рабочую реальность» для изменений.

Анализируя проблематику семьи, важно помнить о двух системных принципах – *эквивифинальности* и *мультифинальности* (Wilden, 1980). Один и тот же тип дисфункциональной семейной структуры может привести к самым разным видам симптоматического поведения (мультифинальность). Верно также обратное, что разные типы семейных систем могут порождать схожие проблемы (эквивифинальность). Таким образом, одни и те же симптомы в разных системах могут иметь прямо противоположный смысл и разные функции, поэтому так важен анализ уникальной ситуации данной семьи. Поэтому одна из важнейших задач семейного психотерапевта – понять, что может означать то или иное симптоматическое поведение в контексте жизни семьи, каков его прагматический смысл для отдельных ее членов и для всей системы в целом.

Van Dijk (1980) предлагает при оценке симптоматического поведения использовать поочередно три вопроса или гипотезы:

1. Носит ли симптом сигнальный характер, то есть служит ли сигналом тревоги, или он является специфической закодированной информацией?

При включении сигнала тревоги загорается красная лампочка, которая предупреждает, что ситуация стала невыносимой. Речь идет о стрессе в конкретной ситуации.

Можно рассматривать такие отклонения, как реакцию на случайные травмы или на неизбежные трудности, связанные с прохождением жизненного цикла члена семьи и всей системы (рождение, болезнь, смерть члена семьи, первый день в школе и т. д.).

Симптом превращается в закодированное послание, когда существующие взаимоотношения исключают открытое обсуждение проблем в семье. Эта информация воплощается в симптоме, который часто противоречит вербальным высказываниям. Если ребенку не нравится ходить в школу и если родители способны это понять, то ему нет необходимости проявлять свое неудовольствие в форме тайных прогулов или жалоб на боли в желудке. Такие симптомы у детей могут выражать:

- протест против родителей (когда открытый протест чересчур опасен);
- сообщение в метафорической форме (например, головная боль при наличии у ребенка трудностей в обучении).

2. Является ли данный симптом частью хронической модели поведения?

Часто первое оптимистическое предположение терапевта состоит в том, что симптом пропадет, когда будет расшифрована заключенная в нем информация и решена конкрет-

ная проблема. Но случается, что симптоматическое поведение никуда не исчезает или даже обостряется, так как симптом давно потерял острый характер и превратился в хронический: он встроен в семейную систему, члены которой его поддерживают. Взаимоотношения между членами семьи тут носят комплементарный характер. Закрепляющие симптом модели, как правило, ригидны и трудно поддаются изменениям. Члены семьи фиксируются на своих стереотипных ролях. Попытки терапевта изменить устоявшиеся поведенческие паттерны вызывают активное противодействие, как прямое, так и в виде усиления симптоматического поведения.

Одним из самых простых закрепляющих факторов является дополнительное внимание, получаемое носителем симптоматического поведения от других членов семьи.

3. Является ли данный симптом выражением «механизма преодоления», проявлением адаптации?

Итак, при оценке симптоматического поведения в семье терапевт задает себе следующие вопросы:

– Если правильна гипотеза 1, то что означает данный симптом? В чем состоит его метафорическое послание?

– Если справедлива гипотеза 2, то в какую семейную модель укладывается данный симптом, какие циклические поведенческие паттерны можно наблюдать в связи с симптомом в семье?

– Если верна гипотеза 3, то в какой степени данный симптом связан с вопросами адаптации и выживания?

Часто правильными оказываются две или три гипотезы. В итоге выявляется функция симптоматического поведения в нуклеарной и расширенной семейной системах, а также его метафорический смысл.

### 3.1. Цели и задачи семейной терапии

Цели работы с семьями можно распределить по четырем основным уровням. К целям первого уровня относятся индивидуальные цели членов семьи. К целям второго уровня – то, чего вся семья в целом хотела бы достичь. К целям третьего уровня можно отнести определенные изменения в отношениях семьи с обществом. Так, например, решение проблем на уровне семейной системы в целом помогает ее членам лучше работать, учиться и т. д. К целям четвертого уровня можно отнести ожидания и потребности самого психотерапевта. Учитывая многоуровневый характер психотерапевтической работы с семьями, нетрудно представить себе, насколько сложным может быть тут процесс постановки задач.

Кроме того, в семейной психотерапии можно выделить краткосрочные и долгосрочные задачи. Психотерапевт должен иметь определенное представление о задачах как каждой отдельной сессии, так и всего психотерапевтического процесса. В целом, основными стратегическими задачами семейной психотерапии являются следующие (Фримен, 2001):

- улучшение внутрисемейных отношений;
- ощущение членами семьи того, что их интересы и потребности другие понимают и уважают;
- преодоление позиции, при которой вина за семейные проблемы возлагается на кого-то одного;
- формирование более гибкого отношения к лидерству;
- развитие способности к взаимопониманию и эмпатии;
- развитие способности принимать существующие различия;
- совершенствование навыков индивидуального и совместного решения проблем;
- развитие способности к интроспекции и анализу своих потребностей и переживаний;
- укрепление независимости;
- достижение баланса между стремлением членов семьи к независимости, с одной стороны, и движением к сплоченности – с другой.

Цели системной семейной терапии можно также сформулировать следующим образом (Черников, 1997):

- изменения в структуре семьи (с учетом типов сплоченности, гибкости, границ семьи);
- помощь семье в разрешении соответствующих задач и требований жизненного цикла и обеспечение успешного перехода на следующую стадию развития;
- изменение характера коммуникаций в семье (работа с симптомом, достижение тех же целей позитивными средствами, разрыв порочного круга неконгруэнтных взаимодействий, создание системы с позитивной обратной связью);
- работа с семейной историей. Использование информации о семейной истории помогает разблокировать семейную систему и получить доступ к семейным секретам, дает возможность построить новые терапевтические гипотезы на основании повторяющихся паттернов поведения и поместить симптом в определенный контекст.

В работе (Эйдемиллер и др., 2003) задачи семейной терапии формулируются следующим образом:

1. Объединение психотерапевта с семьей.
2. На первом этапе психотерапии – усвоение и поддержание процессов, которые обеспечивают сохранение привычного функционирования семейных подсистем, распределение ролей и границ между подсистемами.
3. На втором этапе – путем присоединения психотерапевта к разным подсистемам – создание фрустрации с целью инициировать переход семьи на иной, более сложный уровень функционирования.

Задачи семейной психотерапии определенным образом связаны со стадией работы, а также со стадией развития семьи как системы. Так, например, задачи работы в значительной мере определяются наличием в семье детей дошкольного возраста, подростков или тех, кто уже начал самостоятельную жизнь. Задачи работы также зависят от того, как семья воспринимает свои основные проблемы.



### 3.2. Этапы семейной терапии

В ходе семейной терапии, продолжительность которой может колебаться от нескольких недель до нескольких лет, выделяют ряд этапов. Длительность терапии обусловлена тяжестью психических расстройств у «носителя симптома», выраженностью межличностных конфликтов в семье, стремлением членов семьи достичь терапевтических изменений. Вначале семейная терапия проводится с частотой 1–2 сеанса в неделю, а затем встречи проходят 1 раз в 2 недели, а далее – 1 раз в 3 недели.

Существуют различные классификации этапов семейной терапии.

Некоторые авторы (Эйдемиллер, Юстицкис, 1999) выделяют 4 этапа:

- 1 – семейный диагноз, диагностический этап;
- 2 – ликвидация семейного конфликта;
- 3 – реконструктивный;
- 4 – поддерживающий.

Под семейным диагнозом понимается типизация семейных нарушений с учетом индивидуально-личностных свойств членов семьи. Диагностика семейных отношений осуществляется в процессе присоединения к семье психотерапевта, выдвигающего и проверяющего диагностические гипотезы. Особенность процедуры семейной диагностики заключается в том, что она сопровождает семейную терапию на всех этапах и предопределяет выбор психотерапевтических техник. Ее другая особенность состоит в необходимости соотносить данные, полученные от разных членов семьи, с собственными впечатлениями психотерапевта, которые сложились на основании расспроса и наблюдения за поведением участников работы («семья глазами ребенка», «семья глазами психотерапевта», «какие мы на самом деле»). Более подробно процедура семейной диагностики рассмотрена в следующем разделе настоящей главы.

На втором этапе в ходе встреч психотерапевта с членами семьи происходит выявление и прояснение истоков семейного конфликта и ликвидация его посредством эмоционального отреагирования каждого члена семьи, вовлеченного в конфликт, в результате установления адекватного контакта с психотерапевтом. Психотерапевт помогает участникам конфликта научиться говорить на языке, который понятен всем. Кроме того, он берет на себя роль посредника и передает информацию о конфликте от одного члена семьи к другому. Невербальный компонент этой информации психотерапевт может передать на сеансе терапии, для чего он использует прием «робот-манипулятор», переводя противоречивое сообщение участника сеанса на язык жеста, сообразуя выразительность жеста с чувствительностью и толерантностью участников. Итак, на этом этапе семейной терапии ведущими психотерапевтическими методами являются: недирективная психотерапия, нацеленная на вербализацию неосознаваемых отношений, а также специально разработанные методы воздействия членов семьи друг на друга.

На этапе реконструкции семейных отношений участники терапии вместе обсуждают актуальные семейные проблемы либо в своей семье, либо в параллельных группах клиентов со сходными проблемами и их родственников. В этих же группах проводится ролевой поведенческий тренинг и обучение правилам конструктивного спора.

Поддерживающий этап семейной терапии состоит в закреплении приобретенных на предыдущих этапах навыков эмпатического общения и расширенного диапазона ролевого поведения в естественных семейных условиях. Также проводятся консультирование и коррекция приобретенных навыков общения применительно к реальной жизни.

Вот другая классификация этапов работы с семейной группой (Черников, 1997):

- выявление центральной проблемы семьи, распределения ролей и способов взаимодействия ее членов;
- постановка перед семьей основной проблемы;
- отрицание основной проблемы и исследование частных вопросов семейной жизни;
- признание основной проблемы, кризис и диссоциация семейной группы;
- консолидация семьи и выработка взаимоприемлемых решений по основным проблемам семейной жизни.

В рамках интегративной системной семейной психотерапии была предложена следующая последовательность действий (Эйдемиллер и др., 2003):

### *1. Присоединение психотерапевта к предъявляемой семьей структуре ролей*

Установление конструктивной дистанции – члены семьи располагаются (рассаживаются) так, как считают удобным.

Присоединение через синхронизацию дыхания к тому члену семьи, который заявляет проблему.

Приемы мимезиса (Minuchin, 1974) – прямое и не прямое «отзеркаливание» поз, мимики и жестов участников психотерапии.

Присоединение по просадическим характеристикам речи к жалующемуся на проблему, к идентифицированному пациенту (скорость, громкость, интонация речи).

Использование психотерапевтом в своей речи предикатов, отражающих доминирующую репрезентативную систему члена семьи.

Отслеживание глазодвигательных реакций участников психотерапии с целью верификации соответствия словесно предъявляемой проблемы глубинным переживаниям.

Сохранение семейного статус-кво, то есть той структуры семейных ролей, которую участники демонстрируют психотерапевту. При этом возможно наличие явного лидера, инициатора обращения и предъявителя проблемы. Лидер может прикрыться молчанием и невербально давать указания кому-то из членов семьи, чтобы тот играл роль «транслятора», говорящего от имени всех. В любом случае психотерапевт, осуществляя присоединение, вплоть до его завершения не нарушает сложившейся структуры ролей.

### *2. Формулирование терапевтического запроса*

Как правило, инициатор обращения предъявляет психотерапевту манипулятивный запрос типа: «Мой ребенок страдает (симптом: плохо учится, непослушен). Сделайте так, чтобы он был другим». Такая формулировка позволяет инициатору обращения дистанцироваться от бессознательного или осознанного чувства вины, снять с себя ответственность за происходящее в семье и перенести ее на ребенка и психотерапевта.

Приемы метамоделирования и психотерапевтические метафоры позволяют перевести запрос с поверхностного манипулятивного уровня на новый уровень, где взрослые осознают неэффективность своей родительской роли. Исследуя себя как неудачных родителей, взрослые могут перейти к осознанию своей неэффективности как супругов.

Параллельно с формулированием запроса психотерапевт исследует ресурсные состояния у отдельно взятых членов семьи и у семейной системы в целом: «Был ли в вашей жизни момент, когда вы были вместе успешны? Как вы это делали?»

На этапе формулирования терапевтического запроса важно также определить цели, которые поставлены каждым членом семьи и которых они хотят достичь в ходе психотерапии. В этот момент нужно перевести психотерапевтическую работу из плоскости изучения прошлого в плоскость «здесь и теперь». Экскурсии в прошлое совершаются лишь для поиска ресурсных состояний у членов семьи. Формулирование целей каждого члена семьи приводит к формированию цели семьи как единого психологического организма.

### *3. Реконструкция семейных отношений*

Работа психотерапевта способствует установлению границ между подсистемами, усилению функционирования одних и реципрочно связанному с этим ослаблению других.

На всем протяжении семейной психотерапии используются те же приемы, что и в модели групповой психотерапии тех же авторов (Эйдемиллер и др., 2003):

- а) сбалансированность в исследовании негативного и позитивного опыта;
- б) использование двухуровневой обратной связи;
- в) психоскульптурирование, семейная психодрама.

#### *4. Завершение психотерапии и отсоединение*

О возможности завершить психотерапию свидетельствуют следующие факты:

- достижение сформулированных целей;

- соблюдение оговоренного временного контекста. После этапа присоединения, на который уходит, как правило, 1–2 сеанса продолжительностью по 2 ч, участники психотерапии оговаривают временные рамки, необходимые для достижения психотерапевтических изменений. Минимальное время для реконструкции семейных отношений составляет 8 часов (4 сессии), а максимальное – 16 часов (8 сессий);

- экологическая проверка – создание членами семьи образа своего будущего. На последнем занятии в ряде случаев участникам предлагают представить себя в будущем: как они взаимодействуют, что у них получается и что не получается. Обсуждение этих образов позволяет определить наиболее успешные пути использования полученных навыков.

### 3.3. Диагностика в работе с семьей

Поскольку диагностический этап является одним из наиболее важных во всем процессе семейной терапии, рассмотрим его подробнее. *Семейный диагноз* – это выявление в жизнедеятельности семьи тех нарушений, которые способствуют возникновению и сохранению у одного или нескольких ее членов трудностей в повседневной жизни и психических расстройств. Во-вторых, это выявление тех психологических особенностей семьи и ее членов, от которых зависит коррекция этих нарушений и которые, соответственно, нужно учитывать при выборе метода оказания помощи (семейного консультирования и/или психотерапии) и при ее осуществлении (Эйдемиллер, 1973; Мягер, Мишина, 1976; Эйдемиллер, Юстицкис, 1990, 1999).

Задачи диагностики семьи можно разбить на три группы:

1. Выявление основных параметров семьи, которые необходимо учитывать при ее психологическом анализе.
2. Выбор методов для получения необходимых сведений о семье и для оказания на нее психологического воздействия.
3. Определение показаний к семейной диагностике и психотерапии, то есть решение более общего вопроса: в каких случаях при изучении трудностей клиента или определенного психического расстройства необходимо обращаться к анализу семьи?

Основные принципы диагностической работы с семьей в процессе оказания психологической помощи (особенно длительной) заключаются в следующем (Эйдемиллер и др., 2003):

1. Единство диагностики и психологической помощи. Наряду с традиционной задачей психодиагностики – определением актуального состояния развития семьи и ее членов, процесс диагностики следует также использовать для:
  - стимулирования мотивации клиента к самопознанию и самосовершенствованию;
  - выявления недостатков в развитии тех или иных качеств, способностей, которые важны для гармонизации отношений в семье и их стабилизации; выбора такой формы психологической поддержки, которая необходима и достаточна для данной семьи;
  - отслеживания изменений, происходящих в отношениях между членами семьи на различных этапах психологической работы.
2. Отказ от наращивания арсенала психодиагностических методик, когда основное внимание направлено на разработку и применение программ психологической помощи (индивидуального и семейного консультирования, систем психотренингов, создания новых сфер общения и т. д.).
3. Максимальная приближенность диагностики к естественным жизненным условиям.
4. Направленность диагностической работы прежде всего на выявление имеющихся у семьи и каждого из ее членов ресурсов развития и самопомощи.
5. Исследование семьи в ее развитии. Специалисту важно знать историю жизни семьи, семейные мифы, ценности, правила, устойчивые представления и отношения как внутри семьи (между ее членами), так и с внешней средой.

Терапевты различных направлений семейной терапии по-разному проводят диагностическую фазу и имеют разные приоритеты при сборе информации. В данном разделе мы рассмотрим такой метод диагностики, как *оценочное интервью*. Оценочное интервью дает терапевту возможность получать информацию о семейной структуре, взаимодействиях, исторических корнях семьи и задачах жизненного цикла, с которыми семья не справляется в данный момент. Результатом интервью для терапевта должен быть ряд циркулярных гипотез, на основе которых он может планировать создание необходимых условий для решения

проблемы. Для семьи хорошим итогом первых встреч является совместно разработанный контракт на дальнейшую работу, усиление мотивации и вовлечение в терапию, появление надежды на успех. Первое интервью может также побудить семью к работе над домашними заданиями между сессиями и поменять взгляд на проблему посредством переформулирования ее терапевтом.

Диагностическое интервью состоит из трех стадий (Черников, 1997):

1. Социальная стадия (терапевт встречается с семьей, создает ей комфортную обстановку в кабинете, устанавливает контакт с каждым членом семьи).

2. Проблемная стадия (семья рассказывает о своих проблемах):

- каждый член семьи высказывает свою точку зрения;
- групповая дискуссия между членами семьи;
- выяснение подробностей, касающихся проблемы.

3. Стадия определения целей терапии и заключения терапевтического контракта.

Рассмотрим более подробно задачи, встающие перед терапевтом на каждой из стадий оценочного интервью.

#### *1. Социальная стадия*

На всех стадиях интервью важно, чтобы присутствующие члены семьи были вовлечены в общую работу, особенно это касается социальной стадии, где терапевт должен установить контакт с каждым членом семьи и начать формирование терапевтических отношений с семьей.

Когда члены семьи входят в кабинет терапевта, важно, чтобы они имели возможность спонтанно рассесться, как каждый из них хочет. Порядок, в котором они садятся, представляет собой своеобразный мини-тест на структуру семьи и может быть использован при создании терапевтических гипотез.

Обычно в начале встречи терапевт представляется и просит каждого назвать свое имя. При этом лучше, если терапевт получит ответ от каждого члена семьи: таким образом он определяет терапевтические взаимоотношения как ситуацию, в которую вовлекаются все, где важно участие всех без исключения.

Далее терапевт задает «социальные» вопросы про семью, одновременно используя техники присоединения и установления контакта (см. раздел 3.5). Терапевт спрашивает, кто живет с ними вместе и, соответственно, все ли присутствуют на сессии; каков возраст членов семьи; стаж брака, область профессиональных занятий, учатся ли дети в школе и чем они увлекаются и т. д.

Иногда уже на социальной стадии полезно составить упрощенную генограмму трех поколений семьи, которую можно дополнять потом, в ходе терапии (см. раздел 3.6).

Уже на социальной стадии интервью, еще не задавая вопросов о том, что привело к нему семью, семейный терапевт начинает активно собирать информацию о проблемных зонах семьи, используя наблюдение.

Терапевт должен отметить настроение, с которым члены семьи входят к нему в кабинет. Важно замечать, кто в семье пытается привлечь его на свою сторону даже на стадии знакомства. Если один из членов семьи слишком дистантен, то, может быть, потребуется больше усилий, чтобы вовлечь его в работу.

#### *2. Проблемная стадия*

Проблемная стадия начинается тогда, когда терапевт задает вопрос о причине прихода на консультацию и просит обрисовать проблему. Опрос о проблемах имеет два важных аспекта:

- а) *кого* терапевт спрашивает о проблеме;
- б) *как* он это делает.

Когда терапевт переходит к проблемной стадии, он может обращаться к семье как к группе или вести разговор с каждым членом семьи поочередно. И тот и другой способ важен и служит определенной цели. Терапевт всегда стоит перед следующей дилеммой: ему важно дать высказаться каждому члену семьи, но, с другой стороны, ему также важно не передать семье контроль над встречей и выяснить все то, что его интересует.

Важное измерение, которое терапевт должен учитывать, – это семейная иерархия. Чтобы получить мандат на работу с семьей, терапевту необходимо заручиться согласием наиболее авторитетного члена семьи, иначе семья больше не придет к терапевту, как бы эффективно он ни работал с идентифицированным пациентом.

Терапевт выслушивает позицию каждого члена семьи без комментариев, интерпретаций и не стараясь на этой стадии переменить точку зрения на проблему. Он может задавать некоторые уточняющие вопросы, но в этой точке интервью терапевту, прежде всего, важно получить версии проблемы от самих членов семьи. Проблемную стадию оценочного интервью предлагается разделять на три этапа, каждому из которых соответствует свой способ сбора информации.

*1. Каждый член семьи высказывает свою точку зрения*

Этот этап мы уже описали выше.

*2. Групповая дискуссия между членами семьи*

Когда члены семьи высказали свой взгляд на проблему, обычно выявляется несогласие между ними и спонтанно возникает групповая дискуссия. Терапевт на этой фазе отстраняется и дает им возможность поговорить друг с другом, продолжая нести в целом ответственность за сеанс. Для терапевта это удобная возможность выйти на короткое время из системы и понаблюдать за семейной коммуникацией со стороны: как члены семьи обсуждают проблему, кто кого поддерживает, кто кого прерывает и чье слово весомей.

*3. Выяснение подробностей проблемы*

В этой фазе проблемной стадии терапевт максимально активен. Он уже накопил некоторую информацию путем наблюдения и выслушивания членов семьи, теперь ему нужно исследовать проблему с разных сторон.

Терапевт в этой фазе использует больше закрытых вопросов, требующих короткого однозначного ответа. Он запрашивает дополнительную информацию по генограмме; прослеживает цепочки взаимодействий, поддерживающих проблему; пытается выяснить все возможные расхождения в мнениях членов семьи.

*4. Определение целей терапии и заключения терапевтического контракта*

Терапевту важно не только расспросить семью о проблемах, но и узнать, какие особые цели семья ставит перед собой. Что члены семьи хотят изменить в первую очередь и какие минимальные сдвиги в решении проблемы они смогут заметить? Как будет выглядеть результат, когда терапия закончится?

Заключается контракт на дальнейшую работу. Обговаривается примерное количество встреч и как часто они будут проходить, совместно обсуждаются и формулируются цели работы. Терапевт объясняет, как будут протекать совместные встречи, и продолжает повышать мотивацию семьи работать. Он должен также договориться, будет ли семья приходить вся целиком, или только супруги, или другие релевантные подсистемы. Иногда понадобится организовать индивидуальные консультации с какими-то членами семьи. Варианты могут быть самые разные, но приоритет остается за совместными встречами. На этой стадии обговаривается также, кто из отсутствующих членов семьи должен присутствовать в следующий раз. Основным правилом является, что на семейную терапию стараются пригласить всех проживающих вместе членов семьи или, по крайней мере, членов ядерной семьи. Иногда терапевт может решить, что необходимо присутствие и других людей, например разведенного супруга или бабушки, проживающей отдельно.

Диагностическая фаза терапии должна прояснить семейную структуру и обеспечить некоторые соглашения между терапевтом и семьей о природе проблем и целях терапии. Для терапевта важно понять проблему целостно и сформулировать ее так, чтобы с ней можно было что-то сделать.

Одним из вариантов окончания диагностической фазы является экспертное заключение терапевта о проблемах семьи. Это заключение формулируется в виде позитивной коннотации и включает положительную оценку действий всех членов семьи: эти действия направлены на выживание семьи, хотя, может быть, для этого используются не самые лучшие средства (см. раздел 3.5). Особо переформулируется значение симптоматического поведения и рассматриваются его функции в семейной системе. Терапевт отмечает, что, если оно сразу прекратится, семья окажется в опасности, и потому важно найти другие, несимптоматические варианты решения задач жизненного цикла. Такое переопределение, если оно правильно выполняется и адресуется к реальности, уменьшает негативное восприятие семьи и создает более адекватное, в плане изменений, отношение к проблемам. На основе заключения терапевт может дать семье парадоксальное предписание не меняться до следующей встречи (см. раздел 3.5).

Другим вариантом окончания диагностической фазы может быть совместный контракт о дальнейшей работе. Терапевт может также убедить семью к следующему разу выполнить определенные задания. Как правило, в начале терапии предлагаются более простые задания, например, по наблюдению и регистрации времени возникновения симптома.

Информацию, полученную от семьи на первой встрече, удобно обрабатывать с помощью карты *структурирования информации о семейной системе, выдвижения гипотез и планирования терапии* (Черников, 1997). На вторую встречу терапевт приходит уже с рядом гипотез о семейной системе, продумав возможные варианты развития терапевтических отношений. Второе интервью посвящено знакомству с другими членами семьи, организации групповой семейной дискуссии, дальнейшему выяснению подробностей проблемы в том порядке, как это описано в данном разделе.

### **Карта структурирования информации о семейной системе, выдвижения гипотез и планирования терапии**

1. Повод обращения. Кто направил.
2. Описание проблемы и желаемых изменений словами клиентов (метафоры клиентов).
3. Генограмма семейной системы.
4. Данные из истории семьи.
  - А) Важные события, модели функционирования и взаимоотношений в семьях прародителей идентифицированного пациента (IP).
  - Б) Важнейшие события ядерной семьи IP. Структурирование ключевых событий вдоль временной оси.
5. Стадия жизненного цикла семьи. Важнейшие задачи и проблемы, стоящие перед семьей.

Гипотеза о том, почему семья пришла на прием к специалисту именно сейчас.
6. Структура семьи в настоящий момент (сплоченность, иерархия, границы).
  - А) Порядок рассаживания на приеме.
  - Б) Распределение по комнатам в квартире.
  - В) Данные тестов (если они проводились, см. главу 4), важная информация о семейной структуре из интервью и наблюдения за семьей.

Г) Терапевтическая гипотеза о структуре семьи, включая возможное маневрирование семейной системы между состояниями.

7. Взаимодействие членов семьи.

А) Индивидуальные поведенческие паттерны и модели функционирования. Способы влияния членов семьи друг на друга.

Б) Взаимодействие на приеме.

В) Отмеченные семейные правила, регулирующие коммуникацию.

Г) Испробованные средства в решении проблемы.

Д) Найденные ранее решения проблемы, то есть то, что помогало. Исключения из проблемной ситуации.

Е) Составление поведенческих последовательностей. «Порочный круг», включающий симптоматическое поведение членов семьи. Циркулярные гипотезы.

8. Функции симптоматического поведения в семейной системе. Опасности изменений для членов семьи.

9. Дополнительные гипотезы.

10. Планирование терапии.

11. Цели терапии.

12. Возможные этапы терапии и промежуточные цели.

13. Возможные терапевтические процедуры, задания и упражнения.

Начало терапии. Окончание терапии



### 3.4. Семейное консультирование

Семейное консультирование – разновидность семейной психотерапии, имеющая свои отличительные признаки и границы и иной объем вмешательства. Семейное консультирование развивалось параллельно с семейной психотерапией, и они взаимно обогащали друг друга (Силаева, 2004). От классической психотерапии консультирование отличает отказ от концепции болезни, большее внимание к жизненной ситуации клиента и его личностным ресурсам. Консультирование исходит из представления о том, что в процессе специально организованного общения консультант может актуализировать у человека, обратившегося за помощью, дополнительные психологические силы и способности, которые помогут ему отыскать новые возможности выхода из трудной жизненной ситуации.

Процесс семейного консультирования включает в себя пять основных вопросов:

- В чем суть процесса, возникающего между человеком (или семьей), который оказался в трудной ситуации и обратился за помощью (клиентом), и человеком, оказывающим эту помощь (консультантом)?
- Какие функции должен выполнять в процессе консультант и какие личностные черты, установки, знания и умения необходимы ему для успешного выполнения своих функций?
- Какие резервы, внутренние силы клиента (семьи) могут быть актуализированы в ходе консультирования?
- Как на процесс консультирования влияют особенности жизненной ситуации клиента (семьи)?
- Какие приемы и техники может тут использовать специалист?

При всех различиях, которые наблюдаются сегодня в понимании сущности психологического консультирования и его задач, теории и практики сходятся в том, что консультирование представляет собой профессиональное взаимодействие между обученным консультантом и клиентом, направленное на решение проблемы последнего. Чаще, хотя и не всегда, это индивидуальная работа. В остальном позиции расходятся. Одни полагают, что консультирование отличается от психотерапии и центрировано на более поверхностной проблеме (к примеру, на межличностных отношениях), и основная его задача – помочь семье или человеку посмотреть на свои проблемы и жизненные сложности со стороны, продемонстрировать и обсудить те моменты взаимоотношений, которые, будучи источниками трудностей, обычно не осознаются и не контролируются (Алешина, 1994). Другие считают консультирование одной из форм психотерапии и видят его центральную задачу в том, чтобы помочь клиенту «обрести свое подлинное „Я“ и найти в себе мужество стать этим „Я“ (Мэй, 1994). В последнее десятилетие наметилась тенденция расширительно использовать термин „психологическое консультирование“ как синоним психологического сопровождения клиента (личности или семьи) в сложные периоды жизни.

Анализ многочисленных концепций и практики работы семейных консультантов породил удобную для повседневного употребления типологию, где все многочисленные системы работы с семьей (в зависимости от избранного психологом подхода к целям работы) разбивают на три группы: «ведущие», «реагирующие» и «чистильщики систем».

«Ведущие» терапевты авторитарны. Стремясь создать здоровые отношения в семье, они действуют с позиции «суперродителя», который лучше членов семьи знает, что для них хорошо и что плохо, и действует активно. Это полностью избавляет клиентов от самостоятельных усилий, снимает с них ответственность.

«Реагирующие» семейные психотерапевты для того, чтобы добиться позитивных изменений в семье, стараются мобилизовать ее собственный внутренний потенциал развития. Для этого они включаются в обстановку и атмосферу семьи, с которой проводится работа.

Такую терапию удобно выполнять вдвоем: один из психологов дает втянуть себя в создавшуюся семейную ситуацию (при этом он чаще всего принимает на себя роль ребенка), второй же выступает в роли наблюдателя и держится отстраненнее (как бы вне семейной системы).

«Чистильщики систем» прежде всего стремятся навести порядок в правилах, по которым живет семья. Консультант старается противодействовать разрушительному поведению, заставить отказаться от незрелых и патологических форм взаимодействия.

Так же как и семейная психотерапия, семейное консультирование проводится в виде ряда этапов:

1. Диагностический – систематическое отслеживание динамики развития человека или семьи, обратившейся за помощью; сбор и накопление информации и минимальные и достаточные диагностические процедуры. На основе исследования психолог и клиент определяют ориентиры совместной работы (цели и задачи), распределяют ответственность, выявляют пределы необходимой и достаточной поддержки.

2. Основной этап консультирования – отбор и применение средств, позволяющих создать условия, стимулирующие позитивные изменения в семейных отношениях и обучающие продуктивному взаимодействию. На этом этапе консультант осмысливает результаты диагностики и на их основе решает, какие условия необходимы и достаточны для позитивного развития семьи и личности, для развития у членов семьи продуктивного отношения к себе, другим, миру в целом и гибкости, способности успешно взаимодействовать с семьей и с социумом, адаптироваться в нем. Затем он разрабатывает и реализует гибкие индивидуальные и групповые программы социально-психологической поддержки семьи, ее развития, ориентированные на конкретных людей (детей и взрослых) и учитывающие их особенности и потребности. Иногда сюда входит также и создание специальных социально-психологических условий для оказания помощи взрослым и детям, имеющим особенно тяжелые проблемы.

3. Анализ промежуточных и конечных результатов совместной работы и внесение на их основе изменений в программу консультирования. Психологическое консультирование – длительный ступенчатый процесс. Консультирование предоставляет помощь клиенту в решении трех основных задач:

1) определить «место, в котором на момент обращения находится семья» (в чем состоит проблема? В чем сущность семейного неблагополучия и его причины?);

2) выявить «место, куда хочет прийти путник», т. е. состояние, которого хочет достичь семья или отдельный клиент (сформировать образ желаемого будущего, определить, насколько оно реалистично), и выбрать направление изменений (что делать? В каком направлении двигаться?);

3) помочь клиенту (семье) туда перебраться (как это сделать?).

Процесс решения первой задачи соответствует диагностическому компоненту консультирования; процесс решения третьей можно назвать преобразованием или реабилитацией. Вторая задача решается в ходе достижения соглашения между клиентом и психологом. Условно этот этап можно назвать «ответственным решением», или «выбором пути».

Именно эта трехчленная модель имплицитно присутствует в большинстве интегративных подходов к консультированию (Горянина, 1996; Иген, 1994).

Конечно, на начальном этапе освоения профессии консультанту необходимы в качестве ориентира более простые и мобильные схемы. По содержанию возможно выделить три общие стадии процесса консультирования:

- осознание не только внешних, но и внутренних причин кризиса (жизненных затруднений);
- реконструкция семейного или личного мифа, развитие ценностного отношения;
- овладение необходимыми жизненными стратегиями и тактиками поведения.

Еще одну схему основных принципов и правил семейного консультирования приводит Э. Г. Эйдемиллер (1994).

1. Установление контакта и присоединение консультанта к клиентам. Достигается с помощью соблюдения конструктивной дистанции, помогающей оптимальному общению, приемов мимезиса, синхронизации дыхания консультанта и клиента, использования предикатов речи, отражающих доминирующую репрезентативную систему того, кто сообщает о семейной проблеме.

2. Сбор информации о проблеме клиента с использованием приемов метамоделирования и терапевтических метафор. Субъективизации психотерапевтической цели способствуют такие вопросы: «Чего вы хотите?», «Какого результата вы хотите достигнуть?», «Пожалуйста, попробуйте сказать об этом без отрицательной частицы „не“ в терминах положительного результата».

В рамках семейного консультирования рекомендуется структурировать «исповедь» (спонтанно высказанные жалобы клиента), базируясь на четырех понятиях: локус жалобы, самодиагноз, проблема, запрос (Столин, Бодалев, 1989).

I. *Локус* жалобы, который, в свою очередь, делится на: а) субъектный (на кого жалуется клиент) и б) объектный (на что жалуется клиент).

По субъектному локусу все жалобы делятся на пять основных категорий (возможна их комбинация): 1) на ребенка (его поведение, развитие, психические особенности, здоровье); 2) на семейную ситуацию в целом – в семье «все плохо» и «все не так», как хотелось бы; 3) на супруга (его поведение, особенности) и супружеские отношения (нет взаимопонимания, любви и т. д.); 4) на самого себя (свой характер, способности, особенности и т. п.); 5) на третьих лиц, в том числе на совместно проживающих в семье или вне семьи бабушек и дедушек.

По объектному локусу можно выделить следующие виды жалоб: 1) на очевидные нарушения психического или соматического здоровья или поведения (энурез, страхи, навязчивости); 2) на ролевое поведение (несоответствие полу, возрасту, статусу) мужа, жены, ребенка, тещи, свекрови, бабушки (дедушки); 3) на поведение, неадекватное психическим нормам (например, нормам интеллектуального развития ребенка); 4) на индивидуальные психические особенности (гиперактивность, медлительность, «безволие» и т. п. – для ребенка; отсутствие эмоциональности, решительности и т. п. – для супруга); 5) на психологическую ситуацию (потеря контакта, близости, понимания); 6) на объективные обстоятельства (трудности с жильем, работой, временем, разлука и т. д.).

II. *Самодиагноз* – это то, как сам клиент объясняет природу того или иного нарушения в семейной жизни, основываясь на представлениях о самом себе, о семье и взаимоотношениях. Часто самодиагноз выражает отношение клиента к расстройству и его предполагаемому носителю. Чаще всего встречаются следующие самодиагнозы:

1. «Злая воля» – чьи-либо негативные намерения лица, выступающие как конечная причина тех или иных нарушений. Вариант – кто-то не понимает каких-то истин, правил, при этом непонимание в устах клиента означает «нежелание понять».

2. «Психическая аномалия» – человек, о котором идет речь, воспринимается как психически больной, а его поведение – как «патологическое».

3. «Органический дефект» – человек, о котором идет речь, воспринимается как неполноценный от рождения, имеются в виду прежде всего нарушения ЦНС.

4. «Генетическая запрограммированность» – поведение объясняется негативной наследственностью (применительно к ребенку, как правило, наследственность со стороны разведенного супруга или супруга, с которым клиент в конфликтных отношениях; применительно к супругу – со стороны родных, с которыми конфликтные взаимоотношения).

5. «Индивидуальное своеобразие» – поведение воспринимается как проявление устойчивых, сложившихся личностных черт (а не конкретных мотивов в конкретной ситуации).

6. «Собственные неверные действия» – оценка собственного настоящего или прошлого поведения (в том числе как воспитателя, супруга).

7. «Собственная личностная недостаточность» – тревожность, неуверенность, пассивность и т. п. и, как следствие, неправильное поведение.

8. «Влияние третьих лиц» – родителей, супруга, собственных родителей, бабушек, дедушек, учителей, как актуальное, так и в прошлом.

9. «Неблагоприятная ситуация» – развод, школьный конфликт, испуг – для ребенка; перегрузка, болезнь и пр. – для себя или супруга.

III. *Проблема* в данном контексте – это указание на то, что клиент хотел бы, но не может изменить. Можно назвать следующие распространенные проблемы:

1. Не уверен, хочу уверенности (в решении, оценке и т. д.).

2. Не умею, хочу научиться (влиять, внушать, гасить конфликты, заставлять, терпеть и т. п.).

3. Не понимаю, хочу понять (ребенка, его поведение, супруга, его родителей и т. д.).

4. Не знаю, что делать, хочу знать (прощать, наказывать, лечить, уйти и т. п.).

5. Не имею, хочу иметь (волю, мужество, терпение, способности и т. п.).

6. Знаю, как надо, но не могу сделать, нужны дополнительные стимулы.

7. Не справляюсь сам, хочу изменить ситуацию. Тут возможна и глобальная формулировка: «Все плохо – что делать? как жить дальше?»

Необходимо различать проблему клиента и объектный локус жалобы, формулируемый в виде проблемы другого человека. Если идет речь о том, что муж (жена) или ребенок не понимает, не умеет, не знает, это локус жалобы, так как это вовсе не означает, что клиент хочет что-то понять, узнать и т. д.

IV. *Запрос* – это конкретизация формы ожидаемой клиентом помощи от консультации. Обычно проблема и запрос по смыслу связаны. Так, если клиент формулирует проблему «не умею, хочу научиться», то запрос скорее всего будет – «научите». Однако запрос может быть и уже, чем проблема, и лишь косвенно быть связанным с ней. Можно выделить следующие виды запросов:

1. Просьба об эмоциональной и моральной поддержке («Я прав, не правда ли?»; «Я – хороший человек, не правда ли?»; «Мое решение правильно, не так ли?»; «То, что у меня, не так ужасно, не правда ли?»).

2. Просьба о содействии в анализе («Я не уверен, что правильно понимаю эту ситуацию, не поможете ли мне разобраться?»).

3. Просьба об информации («Что известно об этом?»).

4. Просьба об обучении навыкам («У меня это не получается, научите»).

5. Просьба о помощи выработать позицию («Что делать, если он мне изменяет?»; «Можно ли наказывать за это моего ребенка?»).

6. Просьба оказать влияние на члена семьи или его изменить ради кого-то еще («Помогите ему избавиться от этих страхов»; «Помогите ему научиться общаться с ребятами»).

7. Просьба оказать влияние на члена семьи в интересах клиента («Сделайте его более послушным»; «Помогите мне переломить его злую волю»; «Заставьте его больше любить и уважать меня»).

Спонтанно излагаемая жалоба имеет определенный сюжет, то есть последовательность изложения жизненного контекста. Она может включать явное и скрытое содержание – по локусу (не ребенок, а отец), по самодиагнозу (собственные неверные действия – действия окружающих), по проблеме, по запросу (о помощи – о влиянии на другое лицо). В результате анализа всего этого материала четко формулируются проблема и запрос.

**3. Обсуждение психотерапевтического контракта.** Эту часть семейного консультирования многие специалисты считают одной из самых важных. Обсуждается распределение ответственности: консультант обычно отвечает за условия безопасности семейного консультирования и технологии доступа к разрешению проблемы клиента, а последний – за собственную активность, искренность, желание изменить свое поведение и др. Затем участники семейного консультирования договариваются о продолжительности работы (в среднем это 3–6 часов) и длительности одного сеанса. Обсуждается периодичность встреч: обычно вначале 1 раз в неделю, далее 1 раз в 2–3 недели. Важной стороной в семейного консультирования является обсуждение условий оплаты либо предоставление клиенту информации о том, сколько семейное консультирование может стоить, если осуществляется в бюджетном муниципальном учреждении, так как это усиливает мотивацию клиентов меняться. Необходимо также оговорить возможные санкции за нарушения условий контракта обеими сторонами.

**4. Следующий шаг в процедуре семейного консультирования – уточнение проблемы клиента с целью максимальной ее субъективизации и определение ресурсов семьи в целом и каждого ее члена в отдельности.** Этому помогают вопросы типа: «Как раньше вы справлялись с трудностями, что вам помогало?»; «В каких ситуациях вы были сильными, как вы использовали свою силу?».

**5. Проведение собственно консультирования.** Необходимо укрепить веру клиентов в успешность и безопасность процедуры: «Ваше желание осуществить изменения, ваш прежний опыт, активность и искренность в сочетании с желанием консультанта сотрудничать с вами, его профессиональные качества и опыт будут надежной гарантией успешной работы». С участниками консультирования обсуждают положительные и отрицательные стороны сложившихся стереотипов поведения, например, с помощью таких вопросов: «Что, по вашему мнению, самое плохое в сложившихся обстоятельствах?»; «Что самое хорошее в обсуждаемой ситуации?». Осуществляется совместный поиск новых шаблонов поведения – «веера решений». Консультант предлагает следующие вопросы: «Чего вы еще не делали, чтобы решить проблему?»; «Как вели себя значимые для вас люди, оказавшись в сходной ситуации? А вы так смогли бы поступить?»; «Что вам поможет совершить такой же поступок?». Можно использовать приемы визуализации: клиенты, находясь в трансе (а этому способствует «точное следование по маршруту проблемы заявителя»), создают образ новой ситуации и фиксируют возникающие при этом кинестетические ощущения.

**6. Следующий шаг семейного консультирования называется «экологической проверкой» (Bandler, Grinder, 1995).** Консультант предлагает членам семьи представить себя в сходной ситуации через 5 – 10 лет и исследовать свое состояние.

**7. Приближаясь к завершению, консультант предпринимает усилия по «страхованию результата».** Это связано с тем, что иногда клиенты нуждаются в действиях, помогающих им обрести уверенность при освоении новых шаблонов поведения. Они могут получить от консультанта какое-нибудь домашнее задание, он приглашает их на повторную консультацию спустя какое-то время для обсуждения полученных результатов.

**8. В ряде случаев необходимо провести процедуру «отсоединения».** Она может произойти автоматически, когда клиенты сравнивают заявленную цель с обретенным результатом, но иногда консультант вынужден отсоединение стимулировать (Эйдемиллер, 1994; Haley, 1976).

### 3.5. Методологические принципы и общие подходы к работе с семьей

Семейная психотерапия за время своего развития ассимилировала большое число различных методических приемов. Каждая из новых школ привносит свои техники, применяемые для решения тех задач, которые представители именно этой школы считают самыми важными. Охарактеризуем основные виды психотерапевтических методик и приемов, наиболее широко применяемых в семейной психотерапии.

Наиболее известные и широко используемые методологические принципы системной семейной психотерапии – это нейтральность, циркулярность и гипотетичность (Palazzoli et al., 1980).

*Нейтральность*: эффективная психотерапия требует от психотерапевта сохранять нейтральную позицию. Он равно сочувствует всем членам семьи, не присоединяется внутренне ни к кому и обеспечивает всем членам семьи равные возможности говорить и быть услышанным и понятым.

*Циркулярность*: все, что происходит в семье, подчиняется не линейной, а циркулярной логике. Методологический прием, реализующий принцип циркулярности в процессе психотерапии, – циркулярное интервью. Это основная и широко используемая техника (Tomt, 1981; Hennig, 1990).

Психотерапевт задает по очереди членам семьи особым образом сформулированные вопросы или один и тот же вопрос. Начинаящему системному семейному психотерапевту полезно будет выучить наизусть список тем, которые необходимо затронуть в беседе с семьей:

- С какими ожиданиями пришла семья? (Задаются вопросы о том, кто их направил на консультацию, к кому они обращались прежде.)
- Как семья видит свою актуальную проблему? (Например, ребенок не справляется со школьными требованиями.)
- Какая ситуация в семье на данный момент?
- Как раньше семья справлялась с трудностями и проблемами? Какими способами?
- Как семья взаимодействует по поводу текущей проблемы? Необходимо прояснить круги взаимодействия на уровне поведения, на уровне мыслей и чувств.
- Какая система понимания проблемы и причин ее возникновения действует в семье?
- Какие ключевые, триггерные ситуации? (Например, если ребенок получает двойку, обязательно начнется скандал.)
- Как может развиваться ситуация наихудшим образом? Как можно усугубить проблему?
- Какие есть положительные стороны проблемы?
- Вопросы о психологических ресурсах каждого.
- Вопросы о том, как каждый представляет себе будущее с проблемой и без нее.
- Какая была бы жизнь семьи без проблемы, без симптома?

Весь этот круг тем невозможно затронуть за один сеанс, обычно его можно пройти за две-три встречи. После этого формулируется системная гипотеза.

*Гипотетичность*: основная цель общения терапевта с семьей – формулировка и проверка гипотезы о цели и смысле семейной дисфункции. Как уже было отмечено выше, основные вопросы, которые задает себе семейный психотерапевт: зачем в семье происходит то, что происходит? каким образом система использует свою дисфункцию?

Без гипотезы психотерапевт любого направления не в состоянии получить или организовать информацию (Пэпп, 1998). Он прежде всего должен знать, что исследует, в про-

тивном случае у него лишь накопится масса бессмысленных данных. Цель исследования заключается в определении взаимосвязи между симптомом и системой в рамках времени и изменения. Психотерапевту необходимо знать ответ на такие вопросы:

Почему в этой семье данная конкретная проблема появляется в данное время?

Какие события и поступки привели к обострению проблемы?

Какой текущий цикл взаимодействия ее поддерживает?

Как изменился этот цикл с течением времени?

Как изменились методы, которыми семья решала эту проблему?

Как повлияли эти методы на данную проблему?

Что произойдет с семьей в будущем, если данная проблема сохранится?

Если ее не станет?

Начальная гипотеза неизбежным образом является умозрительной и используется в качестве основания для дальнейшего сбора информации, которая данную гипотезу либо подтвердит, либо опровергнет.

Психотерапевт может неоднократно изменять гипотетическую формулировку по мере того, как при работе с семьей у него накапливается новая информация. Для осуществления вмешательства вовсе не обязательно дожидаться окончательной гипотезы, поскольку во многих случаях лишь само вмешательство поставляет недостающую информацию. Также не обязательно, чтобы гипотеза была абсолютно точной, – она лишь должна быть вполне приемлема для данной семьи и для изменения. Критерий приемлемости определяется на основе обратной связи – по последующим откликам членов семьи.

При сборе информации весьма полезно постоянно удерживать в памяти следующие вопросы:

Какую функцию при стабилизации семьи выполняет симптом?

Каким образом функционирует семья при стабилизации симптома?

Что является центральной темой, вокруг которой организуется проблема?

Каковы будут последствия изменения?

Что является терапевтической дилеммой?

Для того чтобы ответить на эти вопросы, психотерапевту необходимо прийти на сеанс с некоторыми основными априорными предположениями, касающимися взаимоотношений между симптомом и системой. Эти априорные предположения могут быть следующими:

1. Проявление симптома часто совпадает с определенным или заранее предвиденным изменением в семье, угрожающим нарушить равновесие (уход из семьи одного из членов, вступление в брак, переход на другую работу, поступление в школу, развод, достижение переходного возраста, достижение средних лет, болезнь или смерть);

2. Обеспокоенность, вызванная данным изменением, активизирует дремавшие до этого конфликты, которые, вместо того чтобы разрешиться, находят свое выражение в симптоме;

3. Симптом может быть средством предотвращения угрожающего изменения либо обеспечивает ему возможность осуществиться.

При разработке гипотезы информация накапливается и интегрируется на трех различных уровнях: поведенческом, эмоциональном и когнитивном (т. е. что люди делают, чувствуют и думают). Для того чтобы понимать семейные стереотипы, важно осознавать, как все эти три уровня связаны между собой и взаимно влияют друг на друга.

Информация о *поведении* часто выявляет важные искажения или противоречия, являющиеся ключом к пониманию функции данного поведения. Психотерапевту следует получить «замедленную» картину событий, приводящих к возникновению проблемы, сопутствующих ей и происходящих впоследствии. Психотерапевты часто сталкиваются с трудностями при сборе информации, касающейся конкретного поведения, поскольку члены семьи склонны говорить обо всем в общих выражениях и дают весьма субъективные описания.

Оказываемое на других воздействие поведения важно учитывать при оценке его функции. Чтобы получить такого рода информацию, психотерапевт должен со всей тщательностью проследить за конкретной поведенческой последовательностью: он должен задаться вопросом, какие специфические действия идут вслед за другими специфическими действиями и какова специфическая реакция на это других людей. Иногда необходимо заниматься этим поиском, пока всем не надоест, если иначе невозможно пробиться через расплывчатые формулировки членов семьи.

При оценке *эмоционального уровня* семьи психотерапевт должен сконцентрировать внимание на функции чувств и форме их проявления. Проявление чувств – мощное оружие воздействия на остальных членов семьи. Эту концепцию довольно трудно усвоить, поскольку она идет вразрез с расхожим представлением о том, что чувства священны – что они являются достоверным показателем того, «кто мы есть на самом деле» и «где мы есть на самом деле» и что «хорошо об этом знать и дать знать об этом другим». Этот «культ общения» не принимает во внимание политику чувств в социальном контексте. Чувства порождаются не оттого, что чья-то душа общается сама с собой; они пробуждаются к жизни и подготавливаются человеческой средой, даже когда эта среда хранится в памяти и воображении. Как и поведение, выражение чувств программирует *других* – и ими же программируется.

Именно на эту стереотипизацию чувств – на эту систему эмоций – терапевту важно обратить свое внимание при формировании гипотезы. При каких обстоятельствах возникают и выражаются чувства? Какие ответные чувства и реакции возбуждает в других людях проявление эмоций?

*Уровень восприятия и формирования идей* наиболее сложен для понимания, поскольку он часто неосознан и имеет отношение к системе убеждений.

Ключ к пониманию этого уровня можно найти как в содержании, так и в процессе. Тут важную роль играет язык семьи: терапевту следует прислушиваться к метафорам и утверждениям, выражающим жизненные позиции.

Для того чтобы получить ясное представление об этом уровне, психотерапевту не мешает собрать информацию о семьях, где воспитывался каждый из родителей. Поскольку именно здесь берут начало убеждения, система восприятия и жизненные позиции, историческая перспектива расширенной семьи часто проливает свет на текущее положение вещей. Хотя семье вовсе не обязательно понимать связи между прошлым и настоящим, контекст трех поколений дает психотерапевту более широкую картину для формирования гипотезы и осуществления вмешательств. Иногда недостающая информация выявляется при исследовании семейных призраков, секретов или мифов, оказывающих могучее влияние на все семейные дела.

При сборе «исторической» информации психотерапевт прослеживает семейные темы, и, если оказывается, что какая-то тема имеет непосредственное отношение к актуальной проблеме, тема будет использоваться при вмешательстве. Исторические данные помогают психотерапевту раскрыть центральную тему, связывающую совместно функционирующие уровни семьи: поведенческий, эмоциональный и когнитивный. Исторический фон для каждого конкретного случая имеет большее или меньшее значение, в зависимости от того, в какой степени прошлое превратилось в жесткие правила, которым подчинено настоящее.

Во всех случаях основным методом психологического консультирования или психотерапии является *беседа* – прямое или косвенное получение сведений путем речевого общения. Особенности беседы при терапии является то, что она строго индивидуализирована и определяется ситуацией заказа. Ее тема задается клиентом в строго индивидуализированном жизненном контексте. Поэтому главным в беседе является: а) восстановление контекста, б) выявление отношения к нему клиента, в) определение роли клиента в этом контексте. Техники ведения беседы, которые консультант или терапевт использует в индивидуальной



и групповой работе с членами семьи, одни и те же – активное слушание, перефразирование, обобщение и т. д. (Кочюнас, 1999; Алешина, 2000; Меновщиков, 2000).

*Нерефлексивное слушание* – умение молчать, не вмешиваясь в речь собеседника. Это активный процесс, требующий внимания. Больше всего подходит к напряженным ситуациям, так как люди, переживающие кризис, ищут «резонанс», а не советчика. Оно не годится, если клиент хочет получить руководство к действию, боится быть непонятым, отвергнутым или у него нет желания говорить.

В процессе нерефлексивного слушания, в зависимости от ситуации, терапевт может выразить поддержку и одобрение короткими фразами или междометиями. Техники ободрения и успокаивания важны для создания и укрепления контакта. Для ободрения используют короткие фразы, означающие согласие, понимание и побуждающие клиента продолжить повествование. Слова: «Да...», «Понимаю...», «Конечно...», «Продолжайте», «Так», «Угу» – приглашают клиента говорить свободно и непринужденно. Они означают: «Продолжайте, я нахожусь с вами и внимательно вас слушаю».

Другим важным компонентом поддержки является успокаивание, которое вместе с ободрением позволяет клиенту поверить в себя и рисковать, изменяя некоторые аспекты своего «Я» и пробуя новые способы поведения. Успокаивающими являются фразы: «Очень хорошо»; «Вы поступили правильно»; «Я знаю, что это будет тяжело, но вы сможете это сделать». Технику успокаивания не стоит применять часто, чтобы не превратиться в «подпорку» клиента. Как известно, рост личности всегда связан с чувством неопределенности и некоторой дозой напряжения и тревоги.

Помехами в эффективном взаимодействии служат фразы: «Давайте быстрее...», «Говорите, я слушаю...», «Это кто вам сказал?».

Одним из наиболее важных приемов ведения беседы является *техника постановки вопросов*. *Закрытые вопросы* применяются с целью ориентировки в конкретной информации и обычно предполагают ответ в одном-двух словах, подтверждение или отрицание: «Сколько вам лет?», «Мы можем встретиться через неделю в это же время?». *Открытые вопросы* используются для получения разнообразных сведений о жизни клиента и позволяют обсуждать чувства. Они дают возможность клиенту делиться своими заботами с терапевтом, передают ему ответственность за беседу и побуждают исследовать свои установки, мысли, эмоции, ценности, то есть свой внутренний мир. Вопросы должны быть краткими. В них опускаются некоторые слова, которые могут быть поняты из общего контекста беседы: «Что она сказала?»; «С чем это связано?»; «Как он это объяснил?». Краткие вопросы легче встраиваются в диалог и поэтому в итоге воспринимаются клиентом как собственная внутренняя речь.

Основные моменты, когда используют открытые вопросы:

- начало встречи: «С чего бы вы хотели начать сегодня?»; «Что произошло за ту неделю, что мы не виделись?».
- побуждение клиента продолжать или дополнить сказанное: «Что вы почувствовали, когда это случилось?»; «Что еще вы хотели бы добавить к тому, что сказали?».
- побуждение клиента иллюстрировать свои проблемы примерами, чтобы терапевт мог лучше их понять: «Не могли бы вы рассказать о какой-то конкретной ситуации?»
- сосредоточение внимания клиента на чувствах: «Что вы сейчас чувствуете?»; «Что конкретно вас в тот момент особенно рассердило?».

При этом надо помнить следующее:

- вопросы «кто?», «что?» чаще ориентированы на факты и поэтому увеличивают вероятность фактологических ответов;
- вопросы «как?», «какой?» в большей степени направлены на человека, его поведение и внутренний мир;

- вопрос «зачем?» выясняет мотивацию поведения и является достаточно жестким, поэтому его не следует задавать на начальных стадиях работы;

- вопрос «почему?» нередко провоцирует проявление защитных механизмов (рационализации, интеллектуализации), поэтому им не стоит злоупотреблять.

Постановка вопросов является важным компонентом техники рефлексивного слушания. *Рефлексивное слушание* служит объективной обратной связью для говорящего и критерием точности восприятия услышанного. Уметь слушать рефлексивно – значит уметь расшифровывать смысл сообщений, выяснять их реальный подтекст (так как одно и то же слово может иметь разные значения). Многие клиенты испытывают трудности в открытом самовыражении, поэтому долго ходят «вокруг да около», прежде чем перейти к главному. К приемам рефлексивного слушания относят выяснение, перефразирование и дальнейшее развитие мыслей собеседника, отражение чувств, интерпретацию, конфронтацию, обобщение.

*Выяснение* – это обращение к говорящему человеку за уточнениями: «Пожалуйста, объясните это...»; «Я не понял, что вы имеете в виду...». *Перефразирование* состоит в том, что терапевт выражает мысль клиента другими (своими, а не его) словами с целью проверки ее точности: «Как я понял вас...»; «По вашему мнению...»; «Вы думаете...»; «Другими словами, вы считаете...». Перефразирование направлено на мысли и идеи собеседника, а не на его эмоции и чувства. Хорошо перефразированная мысль становится короче, яснее, конкретнее, а это помогает самому клиенту понять, что он хотел сказать. Цели перефразирования:

- показать клиенту, что терапевт внимателен и хочет его понять;
- выкристаллизовать мысль клиента, сжато ее повторив;
- проверить правильность понимания мысли.

Дальнейшее развитие мыслей собеседника с помощью уточняющих и углубляющих формулировок, основанное на информации, очевидной для клиента, позволяет постепенно переводить рассказ от поверхностных к более глубоким переживаниям, расширять область сознания.

*Отражение и выяснение чувств* показывают, что терапевт понимает эмоциональное состояние клиента и помогает ему лучше в нем разобраться. Для этого используются фразы: «Мне кажется, что вы чувствуете...»; «Не чувствуете ли вы себя...». Иногда можно указать на степень чувств: «Похоже, вы несколько расстроены...»

Необходимо как можно больше узнать о том, что переживал клиент в соответствующие моменты, так как эмоции, связанные с ситуациями и межличностными отношениями, достаточно устойчивы. Для выяснения чувств, помимо их акцентирования, можно использовать также специальные вопросы («А что вы почувствовали тогда?») или альтернативные формулировки с констатацией («Это был гнев, обида или, быть может, чувство вины?»).

Для того чтобы отражать чувства клиента, терапевт должен как можно полнее и точнее идентифицировать как их, так и свои собственные чувства. Он обязательно обращает внимание на переживания клиента, если они порождают проблемы в терапии, а также могут его поддержать, помочь. В первом случае особо выделяются страх, тревога, злость, враждебность, так как эти отрицательные эмоции могут блокировать нормальное общение («Сегодня вы кажетесь довольно раздраженным»; «Что вызывает у вас тревогу?»). Обсуждение помогает осознать «нормальность» чувств и снизить их интенсивность. Во втором случае акцент на переживаниях обеспечивает эмоциональную поддержку («Я рада, что вы сегодня чувствуете себя спокойнее!»).

*Интерпретация* – это поиск значения в сообщении клиента, – значения, которое тот может как осознавать, так и не осознавать («Как я поняла, для своего мужа вы ребенок, а для своего друга – мать»). Своевременная интерпретация, которая обычно вытекает из предшествующих слов клиента (то есть непосредственно связана с тем, что происходит в процессе работы «здесь и теперь»), не должна быть слишком длинной.

*Конфронтация* – всякая реакция терапевта, противоречащая поведению клиента. Чаще всего она направлена на противоречивое поведение, которое мешает клиенту увидеть и решать насущные проблемы. Конфронтация используется с целью:

- обратить внимание на противоречие в мыслях, чувствах, поведении клиента;
- помочь увидеть ситуацию такой, какова она есть в действительности;
- сосредоточить внимание клиента на том, что тот уклоняется от решения проблем.

С целью конфронтации можно использовать парадоксальные вопросы. Они применяются, чтобы поставить под сомнение то, что клиент считает абсолютно очевидным. Например: «Я же не собираюсь с ним разводиться!»; «А почему бы вам не развестись?». Формулировка «А почему бы не...» применяется для того, чтобы побудить клиента переосмыслить ситуацию.

*Обобщение* позволяет привести фрагменты разговора в смысловое единство, подытожить основные идеи и чувства и предложить клиенту оценить эти итоги. При этом можно использовать фразы: «Как я понимаю, вашей основной идеей является...»; «Если теперь подытожить сказанное вами...»; «То, что вы мне рассказали, может означать...». Говоря о чувствах, можно описать их динамику: «Сначала вы чувствовали печаль, потом она сменилась гневом и возмущением».

Как правило, обобщается этап беседы или беседа целиком. Обобщение выражает суть нескольких мало связанных между собой утверждений или долгого и запутанного высказывания. Оно помогает клиенту систематизировать свои мысли, вспомнить, о чем он говорит, побуждает к рассмотрению наиболее значимых тем.

Обобщение используется в следующих случаях:

- когда терапевт хочет структурировать начало беседы, чтобы объединить его с прежними обсуждениями;
- если клиент говорит долго и запутанно;
- когда одна тема беседы уже исчерпана и намечается переход к следующей теме или этапу разговора;
- при стремлении придать беседе определенное направление;
- в конце сеанса с целью подчеркнуть существенные моменты беседы и дать задание к следующей встрече.

Еще одной важной техникой ведения беседы является *структурирование*. Это определенная организация отношений терапевта с клиентом: выделение этапов данного процесса и оценка их результатов, предоставление информации о ходе работы, совместное определение достигнутого. Благодаря этой же технике, работа с клиентом осуществляется по принципу «шаг за шагом». Это пробуждает у него желание активно сотрудничать с терапевтом, участвовать в планировании процесса работы.

Важным моментом рассматриваемой беседы становится *умение держать паузу*. Соблюдая паузу, психолог предоставляет клиенту возможность говорить. Пауза позволяет дополнить уже сказанное, поправить, уточнить. Она подчеркивает значительность происходящего, необходимость его осмыслить и понять.

«*Эффективное использование молчания*» – это прием, применяемый терапевтом в момент, когда дискуссия по какой-либо причине прерывается и воцаряется неловкое молчание. В этот момент терапевт, вопреки ожиданиям членов семьи, присоединяется к общему молчанию, молчит вместе со всеми. Такое поведение может преследовать разнообразные цели. Одна из них – снятие напряженности на первых этапах знакомства с семьей. Молчание терапевта в этом случае означает то, что постоянное говорение не есть обязательное условие совместной работы, что в молчании нет ничего особенного. В другой ситуации терапевт может молчать, если понимает, что такое поведение соответствует правилам данной семьи.

Своим молчанием он показывает, что понимает это правило и разделяет его. Нередко молчание терапевта может носить и провоцирующий характер.

Столь же многообразные функции играют в семейной дискуссии и другие перечисленные выше приемы. Все они могут выполнять обучающую функцию: избирательным слушанием, вопросом или резюмированием терапевт обращает внимание семьи на какой-то аспект обсуждаемой темы, с их помощью он направляет дискуссию в нужное русло, что особенно важно на начальных этапах работы, когда семейная дискуссия под влиянием самых различных факторов, в том числе и страха перед неразрешенными проблемами, легко сворачивает в сторону, уходит от «горячих тем».

На разных этапах проведения семейной психотерапии используются более специфические для нее техники и приемы. Рассмотрим наиболее распространенные из них.

*Техника позитивной коннотации (положительное переформулирование).* Тут терапевт дает обратную связь семье после того, как он утвердился в своей круговой гипотезе на текущий момент работы с семейной проблемой.

Психотерапевт (или команда) рассказывает семье о том, как он понимает содержание семейной дисфункции. При этом он опирается на следующие принципы (Palazzoli et al., 1978; Madanes, 1984; Хейли, 1998):

1. Рекомендуется снять тревогу семьи по поводу происходящего. Для этого подходит прием нормализации: содержание семейной дисфункции рассматривается в более широком социокультурном, возрастном, статистическом аспекте. Нормализация при системном подходе выполняет ту же функцию, что и сообщение диагноза в медицине, она дает людям определенность и надежду, связанную с тем, что профессионалы уже имели дело с подобными проблемами и знают, как к ним подступиться.

2. Фокусировка на положительной стороне дисфункции. Любая дисфункция, существующая в семье, имеет положительную сторону, поскольку работает как стабилизатор. Положительно переформулировать можно не только текущий симптом, но и любые прошлые события.

3. Обратная связь должна содержать в себе противоречие, парадокс. Это необходимо для того, чтобы терапевтический парадокс мог нейтрализовать парадокс реальной семейной ситуации.

*Контрконцепция.* Концепции – это когнитивные и эмоциональные структуры, задающие человеку схему интерпретации отношений к себе, к другим людям, к окружению.

Во всем, что касается концепций, семье принадлежит особая роль. В семейном коллективе типичные концепции передаются из поколения в поколение, во взаимодействии членов семьи формируются новые концепции, которые затем усваиваются в повседневном общении. Каждому человеку присущи типичные формы поведения, происхождение которых можно вывести из какой-то семейной концепции.

Одним из эффективных способов разрешения неблагоприятной семейной ситуации является контрконцепция (Watzlawick, 1969; Selvini, 1977). Психотерапевт предлагает клиенту контрконцепцию его поведения и отношений. Форма, в которую облекается контрконцепция, зависит от обстоятельств. Это могут быть образные истории, предоставляющие информацию, со множеством отступлений; «мораль» истории, где кратко резюмируется концепция; поговорка или пословица, пригодная в качестве рецепта; «бесформенная» контрконцепция, возникающая непосредственно как ответ на проблемы клиента.

*Предписание.* Эта техника заключается в инструкции, предписывающей членам семьи определенное поведение. Психотерапевт просит выполнить определенные задания, в основном это конкретные действия. Предписания могут быть прямыми и парадоксальными (Madanes, 1981, 1984; Palazzoli et al., 1978). Прямые предписания, как правило, не вызывают протеста, они на первый взгляд просты для исполнения.

*Парадоксальные предписания.* Психотерапевтические парадоксы являются структурированной разновидностью парадоксальных посланий.

Многие психотерапевты (Пэпп, 1998) используют парадоксальные вмешательства в тех случаях, когда симптоматическое поведение играет в семье важную роль и заранее понятно, что прямые инструкции будут саботироваться семейной системой или подсистемами.

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 используются для того, чтобы давать определение какому-то противоречивым поведению, которое на текущий момент наблюдается в семье. Парадоксальные сообщения основаны на противодействии, поскольку есть надежда на то, что члены семьи начнут противодействовать той части сообщения, что удерживает их от изменения (Черников, 1997). Нередко парадоксальные предписания практически невозможно выполнить. В этих случаях цель предписания – дать возможность семье подумать и затем обсудить с психотерапевтом, почему данное предписание невыполнимо для этой семьи.

При разработке системного парадокса психотерапевт соединяет симптом с выполняемой им в системе функцией и предписывает симптому функцию, а функции – симптом. Перечисляются последствия ликвидации симптома, и психотерапевт рекомендует семье продолжать разрешать свою дилемму через симптом.

В разработке системного парадокса выделяют 3 главных этапа:

1. Переопределение – симптому приписывается позитивная функция. В тех случаях, когда совершается насилие, инцест или незаконные деяния, положительно характеризуется мотивация, стоящая за такими поступками.

2. Предписание. Предписываются и симптом, и функция, носящие положительную окраску. Предписание должно быть кратким, сжатым и неприемлемым для семьи. Для убедительности психотерапевт должен представить веские доводы в пользу такого предписания и говорить очень уверенно.

3. Сдерживание. Психотерапевт сдерживает семью каждый раз, когда в ней будут проявляться признаки изменения.

Если семья настойчиво требует изменения, то далее терапевту следует работать с большой осторожностью и осмотрительностью.

Выделяют двенадцать парадоксальных техник (Mozdzierz, 1983):

1) *дать нейтральный ответ* на провокативную реплику, когда собеседник ожидает от терапевта агрессии и защиты;

2) *разрешить* клиентам поддерживать симптом как необходимую и желательную вещь;

3) стимулировать клиентов к тому, чтобы *отложить принятие решения* по острым значимым проблемам и, таким образом, жить в той кризисной ситуации, в которой они оказались;

4) *запретить* клиентам делать то, что они и так *не* делают ради решения проблемы;

5) *предсказать* возвращение симптома;

6) *подчеркнуть* значение симптома, отнесясь к нему более серьезно, чем клиент;

7) *защитить причину* симптома, чтобы его поддерживать;

8) *переопределить* симптом, перейдя от негативного представления к позитивному;

9) *предписать продолжение негативного поведения*, но под контролем и при сотрудничестве с терапевтом;

10) стимулировать клиентов к тому, чтобы они *сильнее проявляли симптом* и делали это изошреннее;

11) рассматривать симптом как ценное качество, попросить клиентов *обучить симптому терапевта*;

12) *связать негативное поведение клиента с поведением, которым он гордится*. Как он может так поступать?

*Реверсирование на основе согласия и противодействия*. Реверсирование – это вмешательство, в ходе которого психотерапевт предписывает одному из членов семьи изменить на противоположную свою позицию или поведение по отношению к какому-то критическому вопросу в надежде на то, что это породит парадоксальную реакцию другого члена семьи.

Реверсирование основано одновременно и на противодействии, и на согласии. Оно требует осознанного содействия того члена семьи, который получает инструкции от психотерапевта, и противодействия другого, на кого инструкция направлена. Реверсирование можно использовать при работе с семьями, супружескими парами или отдельными клиентами.

Если члены семьи отказываются проходить курс психотерапии – один из супругов отвергает супружескую психотерапию или проблемный ребенок не является на семейные сеансы, – то присутствующим членам семьи можно дать указания, как коренным образом изменить данную ситуацию, изменив свое поведение дома на полярно противоположное. Когда же к терапии можно привлечь всех членов семьи, те из них, кто являются объектом реверсирования, не должны присутствовать на сессии, поскольку успех зависит от того, насколько удастся заставить врасплох этих людей, и от их стихийной реакции на неожиданное изменение позиции других.

Планирование и проведение реверсирования проходят в три этапа:

1. Побуждение. Эффективность реверсирования зависит от умения терапевта побудить члена семьи к тому, чтобы он изменил свою позицию в отношении мучительного вопроса на противоположную.

2. Поддержка. После того как удалось добиться начального содействия, психотерапевту предстоит обеспечить человеку постоянную поддержку перед лицом могучей системы, которая неуклонно стремится противодействовать любому движению в противоположном направлении. Чаще всего семья начинает еще сильнее восстанавливать старый порядок. Психотерапевту следует предвидеть такую реакцию. Возможно возвращение к парадоксальному вмешательству, объяснив отказ от дальнейших действий тем, что это служит интересам других.

3. Пересмотр отношений. Если человеку удалось изменить свою позицию на противоположную и сохранять ее на какое-то время, необходимо выработать новые отношения, основанные на этой позиции.

Психотерапевт должен быть готов как к отрицательным, так и к положительным реакциям и помогать своему клиенту оговаривать взаимоотношения на различных условиях.

*Терапевтическая спонтанность*. Семейная терапия требует, чтобы терапевт вкладывал в нее свое собственное «Я». Он не может наблюдать и зондировать извне. Он должен стать частью системы зависящих друг от друга людей. Чтобы добиться успеха, он должен реагировать на обстоятельства так, как этого требуют существующие в системе правила, в то же время в максимальной степени используя возможности своего собственного «Я». Именно это называют терапевтической спонтанностью (Минухин, Фишман, 1998).

*Присоединение терапевта к семье* – скорее установка, чем метод или технический прием; оно охватывает любые терапевтические взаимодействия. Присоединиться к семье – значит довести до сознания ее членов, что терапевт понимает их, работает вместе с ними и ради них. Только под его защитой семья может оказаться в достаточной безопасности, чтобы исследовать альтернативы, испытывать непривычные ощущения и изменяться. Поскольку собственное «Я» терапевта – его самое сильное оружие в процессе изменения семей, он должен хорошо представлять себе возможный диапазон своего репертуара присоединения.

Терапевт присоединяется к семье с позиций различной степени близости. Существуют конкретные приемы присоединения для тесной близости, а также для достижения промежуточной и отстраненной позиций.

Занимая *позицию тесной близости*, терапевт может брать под покровительство членов семьи, возможно, даже вступать в союз с одними из них против других. Вероятно, самый полезный инструмент такого покровительства – поддержка. Терапевт выискивает позитивные моменты и подчеркнуто одобряет их. Одновременно он выявляет болевые точки, трудности и стрессы и дает понять, что, хотя и не будет их избегать, постарается реагировать на них достаточно деликатно.

Поддерживая все положительное в людях, терапевт становится для членов семьи источником самоуважения. Более того, другие члены семьи видят человека, получившего поддержку от терапевта, в новом свете. Сделавшись источником самоуважения и распределителем статуса в семье, терапевт расширяет свои возможности. Кроме того, он получает право взять обратно свое одобрение, если клиенты не следуют его указаниям.

Еще один способ поддержки – описать явно отрицательные черты какого-то члена семьи, в то же время «сняв» с него ответственность за такое поведение. При этом член семьи чувствует, что терапевт понимает его трудности, но не подвергает его критике и не считает виноватым, и может реагировать на это так, словно получил личную поддержку.

Поддержка продолжается на всем протяжении терапии. Стремясь к структурным изменениям, терапевт постоянно выискивает и подчеркивает положительные стороны в действиях членов семьи. Он всегда остается источником поддержки и заботы, а не только лидером и руководителем терапевтической системы.

Работая в условиях тесной близости, терапевт должен понимать, что такое «втягивание» в семейную систему стесняет свободу его действий. Вступая в тесную близость, он оказывается и участником, на которого распространяются соответствующие правила. Для терапевта важно уметь работать в такой модальности, однако столь же важно знать, как из нее выйти.

Занимая *промежуточную позицию*, терапевт присоединяется к семье в качестве активного, но нейтрального слушателя. Он помогает людям излагать свои истории. Такую модальность присоединения называют прослеживанием.

Работая из промежуточной позиции, терапевт также может подстраиваться к идущим в семье процессам. Он может получить полезную информацию о семье, анализируя, как он сам ведет себя в семье процессов. Не говорит ли он большей частью с матерью? Не забыл ли он спросить, почему отец не пришел на сеанс? Не испытывает ли он покровительственных чувств по отношению к какому-то члену семьи и не вызывает ли у него раздражения другой? Наблюдая за факторами, влияющими на его поведение, терапевт может включиться в семью, намеренно уступив такому влиянию. Он не объясняет семье своих реакций, потому что это подчеркивало бы его роль аутсайдера, чужого семье человека. Однако он отмечает их про себя – это и способ избежать втягивания, и метод знакомства со структурой, управляющей поведением членов данной системы.

Осуществлять прослеживание – значит не только наблюдать, но и осторожно направлять исследование новых типов поведения. Это значит смещать уровень прослеживания с содержания на процесс и привязывать процесс к конкретному содержанию. Своими указаниями и мягкими уговорами терапевт помогает членам семьи по-новому взглянуть на свое взаимодействие. Маневры прослеживания подкрепляются приемами поддержки, когда вызывающим стресс взаимодействиям приписывается мотив заботы друг о друге. Реструктурирующие вмешательства терапевта тоже оказываются частью присоединения, поскольку альтернативное поведение вносит элемент надежды.

Терапевт может также присоединяться к семье, занимая *отстраненную позицию*. Здесь он пользуется своим положением специалиста, создавая терапевтические контексты, которые вызывают у членов семьи ощущение своей компетентности или надежды на перемены. Он действует не как актер, а как режиссер. Подметив стереотипы семейного взаимодействия, терапевт создает сценарии, которые облегчают исполнение привычных фигур или же вносят нечто новое, заставляя членов семьи взаимодействовать между собой необычным образом. Эти приемы способны вызывать изменения, но они являются и способами присоединения, которые усиливают ведущую роль терапевта, поскольку он воспринимается как арбитр, следящий за соблюдением правил ведения сеанса.

Терапевт следит за мировосприятием семьи. Он принимает и поддерживает некоторые семейные ценности и мифы. Другие он обходит или намеренно игнорирует. Он обращает внимание на стереотипы общения, выражающие и поддерживающие внутренний опыт семьи, и выделяет значимые для данной семьи фразы. Эти фразы он может использовать в качестве маневров присоединения – либо для поддержки семейной реальности, либо для конструирования более широкого мировосприятия, которое повысит гибкость семьи и сделает возможными изменения.

*Инсценировка* – это такой прием, когда терапевт предлагает семье исполнить свой «танец» в его присутствии. В ходе сеанса терапевт создает межличностный сценарий, по которому разыгрываются дисфункциональные взаимодействия между членами семьи. Взаимодействие происходит в контексте сеанса, в настоящем времени и при участии терапевта. Способствуя таким взаимодействиям, терапевт получает возможность наблюдать за тем, как члены семьи обмениваются вербальными и невербальными сигналами и как они определяют диапазон допустимых взаимодействий. Терапевт может вмешиваться в этот процесс, повышая его интенсивность, продлевая время взаимодействия, вовлекая других членов семьи, подсказывая альтернативные решения и проводя зондирование, что помогает и ему, и семье получить информацию о характере проблемы, о степени гибкости поведения при поиске решений и об альтернативных способах справиться с ситуацией.

Когда члены семьи разыгрывают какое-либо взаимодействие, обычные правила, определяющие их поведение, выступают на первый план, что создает аффективную напряженность, аналогичную той, которая проявляется в их повседневном взаимодействии дома. Однако в терапевтической ситуации, когда терапевт контролирует контекст, он может опытным путем выяснить, какие правила существуют в системе, оказывая покровительство различным членам семьи или вступая с ними в коалиции, направленные против других членов. Кроме того, терапевт может контролировать параметр времени.

Кроме увеличения количества получаемой информации и повышения ее качества, метод инсценировки имеет и другие преимущества. Во-первых, он облегчает формирование терапевтической системы, поскольку создает прочные связи между членами семьи и терапевтом. Члены семьи исполняют свой «танец» при участии терапевта, который выступает как музыкант и танцор, а не только как наблюдатель.

Во-вторых, когда семья разыгрывает свою реальность в терапевтическом контексте, это бросает вызов привычному поведению. Любая семья преподносит себя как систему с идентифицированным пациентом, которого окружают целители и помощники. Однако когда она исполняет свой танец, поле зрения расширяется и охватывает не одного, а двоих и больше членов семьи. В центре внимания оказывается не пациент со своей патологией, а вся семья с ее дисфункцией. В результате инсценировки представление семьи о том, в чем состоит проблема, ставится под сомнение.

Еще одно преимущество инсценировки состоит в том, что, поскольку члены терапевтической системы не просто выслушивают один другого, а сосредоточены друг на друге, для них создается контекст, позволяющий экспериментировать. Этот контекст, безусловно,



предоставляет большое преимущество при работе с семьями, где есть маленькие дети или дети разного возраста, а также с семьями, имеющими иной культурный фон, чем у терапевта. Использование терапевтических указаний, конкретных высказываний и метафор, почерпнутых из взаимодействий между членами семьи, пробивает культурные и возрастные границы.

*Фокусирование.* В семейной терапии фокусирование можно сравнить с построением композиции фотоснимка.

Когда терапевт наблюдает за семьей, его захлестывает изобилие сведений. Нужно провести границы, выделить сильные стороны, отметить проблемы, изучить взаимодополняющие функции. Чтобы извлечь из этих сведений какой-то смысл, терапевт отбирает их и организует в некую структуру. Однако такая организация должна в то же время и способствовать изменению. Поэтому терапевт выстраивает наблюдаемые факты таким образом, чтобы они, соотносясь друг с другом, имели и терапевтическое значение.

Для этого терапевту необходимо, во-первых, установить для себя определенное фокусное расстояние и, во-вторых, разрабатывать определенную тему. При этом он отсекает многие области, которые хотя и интересны, но не способствуют достижению терапевтической цели, стоящей перед ним в данный момент. В ходе сеанса он отбирает те или иные элементы внутрисемейного взаимодействия и организует этот материал так, чтобы он вписывался в терапевтическую стратегию. Отсеивая значительную часть информации, переполняющей его в ходе сеанса, он получает возможность сосредоточиться только на терапевтически значимых сведениях.

*Варианты работы с сопротивлением в семейной терапии.* Сопротивление при семейной терапии можно рассматривать как попытку семьи сохранить свою автономию, установить приемлемые для себя границы, сохранить привычные стереотипы поведения, снизить тревогу (Зинкер, 2000). Сопротивление уравнивает готовность семьи включиться в терапию, сдерживает процесс изменения семейной структуры, делая его сбалансированным и регулируя его скорость. Терапевту необходимо уважать сопротивление семьи и ее инерцию, как и свое собственное сопротивление, которое также играет в терапии немалую роль, придавая позиции терапевта устойчивость, постоянство, обеспечивая целостность терапевта. Такое уважение к сопротивлению, обеспечивающему необходимый уровень устойчивости, делает процесс изменения возможным и безопасным.

В начале терапии сопротивление терапевта проявляется в обозначении рамок терапии, в создании условий для работы. Для этого терапевт говорит о своем праве приглашать консультанта, супервайзора или ко-терапевта, определять порядок действий, решать вопрос о том, кто из членов семьи или семейного окружения должен присутствовать на встрече, назначать время и т. д., т. е. в целом задает правила работы. Таким образом, терапевт утверждает в роли лидера и предъявляет семье себя в своей целостности. Целостность терапевта означает, что он не нуждается в успешной работе с данной конкретной семьей, чтобы подтвердить самому себе свою компетентность. У него есть профессиональное сообщество, супервайзор, ко-терапевт, собственная семья, своя жизнь, которая не хуже и не лучше жизни этой семьи. Такая позиция терапевта делает возможным как присоединение к семье, вовлечение в ее эмоциональную ситуацию, так и выход из нее.

Далее рассмотрим типичные ситуации сопротивления семьи и возможные действия терапевта в тех или иных условиях.

*Семья отрицает наличие потребности в терапии, просит совета, рекомендаций и т. д. Семья сомневается в необходимости терапии, в частности, возникают трудности с назначением даты второй встречи. Семья пытается передать ответственность за принятие решения о совместной работе терапевту, например в том случае, когда семью направил другой специалист.*

Важно уважать способность семьи самостоятельно справляться со своими проблемами, а также признавать за семьей права принятия решения о начале и продолжении терапии (не жертвуя при этом своим правом ставить условия и рамки). Можно рассказать семье о возможных способах решения их проблемы, о других методах и специалистах, которые могут им помочь, о трудностях терапии, похвалив их за то, что они не спешат принять столь ответственное решение и не бросаются сломя голову в терапевтический процесс. Можно выразить уверенность, что они сами справятся с проблемой, а если при этом у них возникнут трудности, то они смогут обратиться за помощью к терапевту или какому-то другому специалисту. Важно обрисовать все поле возможностей и предлагаемые терапевтические услуги и при этом уважать их выбор и право отказаться или выбрать другого терапевта. Тем самым терапевт и за собой оставляет подобное право – отказаться от терапии, завершить ее, настаивать на структуре встреч, составе участников и т. д.

Терапевт не может принять решения за семью, но может помочь прояснить потребности каждого отдельного ее члена, оставив за ними ответственность принятия решения о начале терапии.

Можно предложить семье самой назначать дату следующей встречи. Таким образом терапевт в значительной мере передает семье ответственность за терапию и ее результаты. Это позволяет терапевту заметить степень своей включенности в систему семьи и напоминает ему о том, что он и члены семьи принадлежат к разным системам. У него появляется возможность посмотреть на всю ситуацию со стороны.

Если семье трудно принять решение относительно начала терапии и назвать дату второй встречи, терапевту важно поддержать их сомнения, попутно прояснив разницу между разовой консультацией и собственно терапией. Обозначая данную встречу как разовую консультацию и отдавая им «на дом» решение о начале терапии, терапевт завершает первичный контракт, освобождая и себя, и семью от взаимных обязательств. Таким образом, семья сможет принять свое решение, будучи свободной от груза ответственности перед терапевтом. Кроме того, в этой ситуации ни у кого не возникает иллюзии, что терапия уже идет. В противном случае такое «виртуальное» прохождение терапии избавляет семью от необходимости принимать решение о включении в терапию реальную, а также от необходимости тем или иным способом искать решения своих проблем.

*Один из супругов считает терапию необходимой, а другой это отрицает, активно или пассивно сопротивляясь включению в разговор о своих переживаниях и отношениях с другими членами семьи.*

Таким образом, семья приглашает терапевта включиться в их систему, встав на сторону одного из ее членов. Возлагая на себя необходимость доказывать значимость и ценность терапии, терапевт теряет свою нейтральность и независимость, как будто бы он сильнее, чем семья, заинтересован в результатах. Вместо этого можно предложить одному супругу убедить другого в том, что у них хорошие отношения и что они сами могут решить любые возникшие между ними проблемы. Таким образом, терапевту не приходится отстаивать ценность терапии, а у семьи появляется собственный реальный опыт для принятия того или иного решения относительно начала работы.

Терапевту важно подчеркнуть свое принципиальное нежелание проникать в тайны семьи и подглядывать за ними, воспользовавшись откровенностью одного из членов системы. Вместо этого можно предложить семье самостоятельно решить, какова должна быть мера ее открытости и как близко она готова допустить терапевта к семейным проблемам. Терапевт может потребовать от членов семьи согласовать их позиции по данному вопросу. Это может стать темой домашнего задания – предложить активному и пассивному членам семьи договориться относительно того, что именно и насколько глубоко представить

терапевту для совместной работы. Стоит дать семье понять, что терапевт не будет использовать откровенность одного из членов семьи в ущерб другим.

Можно использовать техники, помогающие пассивным членам семьи включиться, такие как циркулярное интервью, структурированные задания («все вместе постройте соломенную башню», «обсудите, как провести выходной день»). Использование метафоры (скульптура, рисунки и т. д.) позволяет снять избыточное напряжение и создать творческую атмосферу самовыражения.

Открытость терапевта, его эмоциональная вовлеченность в семью и в отношения с ко-терапевтом создают атмосферу поддержки и служат примером самовыражения для пассивных членов семьи.

*Семья пытается представить семейные проблемы как проблемы одного из своих членов, идентифицированного пациента (ИП), в роли которого, как правило, выступает ребенок.*

Если взрослые настаивают на своей родительской роли, то они могут сопротивляться работе над своими супружескими отношениями. В таком случае можно вовлечь их в то, во что они готовы, расспросить их о родительских трудностях, о попытках справиться с проблемой и их отчаянии. Постепенно можно вовлечь их в описание семейной истории, помогая им научиться воспринимать себя не только как родителей, но и как самостоятельных взрослых, вышедших из своих собственных родительских семей и вступивших в отношения друг с другом еще до появления на свет детей. Тем самым постепенно центр тяжести переносится с ИП на взаимоотношения супругов, восстанавливается их интерес друг к другу, который уже не обязательно оправдывать заботой о ребенке.

*Семья выражает сомнения в компетентности терапевта, подчеркивает его молодость, недостаток опыта в разрешении существующих у данной семьи проблем, половую принадлежность и т. д. Члены семьи задают терапевту вопросы о его личной жизни, его семье, интересуются, как он в своей жизни решает подобные проблемы.*

Можно пригласить на встречу третье поколение – бабушек и дедушек. Вопрос о компетентности можно трактовать как нерешительность семьи относительно передачи терапевту родительских полномочий, и тогда подключение старшего поколения может дать семье молчаливое разрешение сделать терапевта объектом переноса.

Этой же цели может служить и приглашение специалиста, приславшего семью, или предыдущего терапевта, в случае если семья или отдельные ее члены не первый раз обращаются за помощью. Если одновременно кто-то из членов семьи, например ИП, получает помощь от другого специалиста, с последним необходимо установить контакт, а возможно, и пригласить его на сеанс.

Работа с ко-терапевтом, сеанс с консультантом позволяют терапевту ощущать свою связь с профессиональным сообществом; а психотерапия для терапевта и хорошие взаимоотношения в своей собственной семье избавляют его от переживаний по поводу своей компетентности.

*Семья нарушает первичный контракт (например, один из членов семьи или вся семья пропускает встречу).*

В последнем случае возможно проведение работы без семьи, которой затем в письменной форме высылаются результаты. Можно рассматривать их поступок как сигнал того, что семья готова закончить терапию, при этом нужно с уважением отнестись к мнению семьи, сообщить ей, что сигнал принят и верно истолкован. Важно, однако, формально завершить контракт, обозначить границу терапии. Это можно осуществить, предложив им считать терапию законченной и пригласив их на последнюю встречу.

Можно описать значимость отсутствующего члена семьи для терапии. Можно попросить членов семьи поставить пустой стул для отсутствующего, чтобы сделать очевидной в

глазах всей семьи вовлеченность этого человека в те или иные проблемы и его важность для их разрешения.

Если один из членов семьи звонит терапевту накануне встречи и сообщает, что кто-то из участников сеанса прийти не сможет, лучше отменить встречу, предложив им выбрать удобный день, когда смогут собраться все.

Если же семья ставит терапевта перед фактом, приходя в неполном составе, можно отказать семье в сеансе, взяв за него плату и предложив им прийти всем вместе через неделю, подчеркивая тем самым важность недостающего члена семьи и свое право определять состав участников терапии. Терапевту стоит подчеркнуть свои лимиты, что ему не все равно, с кем работать, что терапия зависит от усилий самой семьи, что он готов прекратить терапию, но не пойдет у семьи на поводу. Здесь можно обговорить условия контракта, по которому терапевт отказывается принимать семью в другом составе. Как вариант – установить конечное число встреч в том или ином составе.

*Члены семьи игнорируют терапевта, включившись в бурное эмоциональное взаимодействие.*

Терапевт может проинтерпретировать такое горячее взаимодействие как проявление глубокой привязанности и любви между членами семьи. Тем самым он напоминает семье о своем присутствии и определяет меру своего вовлечения во внутреннюю жизнь семьи.

Если подобная ситуация возникает постоянно, можно остановить подобное взаимодействие. После этого иногда полезно ввести правило: «Все общение на сеансе – только через терапевта».

Наконец, терапевт может задремать, выйти покурить, налить себе чаю, поговорить с коллегой с целью поддержания своей профессиональной системы в то время, пока семья с жаром занимается своей.

Свидетельством силы семьи и сигналом о ее готовности прекратить терапию может быть усиление сопротивления, проявляющееся в виде невыполнения домашних заданий, опозданий, в пропуске или переносе встреч, в форме сомнений насчет пользы и целесообразности продолжать терапию и т. д. Точно так же и значительное снижение уровня сопротивления, удовольствие от самого факта встречи, независимо от терапевтической работы, разговоры о текущих делах на сеансе, желание одного из членов семьи стать семейным терапевтом – все это показывает, что семья готова взять на себя ответственность за свою жизнь и закончить терапию.

Ясно обозначенное сопротивление терапевта уравнивает сопротивление семьи, делая его нормальной частью терапевтических взаимоотношений.

### 3.6. Структурированные техники семейной терапии

Для того чтобы иметь адекватное представление о том, как продвигается работа, психологу или психотерапевту нужно знать множество альтернативных приемов ее выполнения (Шерман, Фредман, 1997). Техника – «как это сделать» – это тщательно разработанный план действий, основанный как на теории, так и на наблюдениях. Каждая техника имеет определенную цель и должна применяться в определенных, подходящих для нее обстоятельствах. При этом каждую конкретную технику можно рассматривать одновременно и как психодиагностический тест. Таким образом, техника представляет собой «систематическую процедуру, посредством которой решается та или иная комплексная или научная задача» (Morris, 1970). В данном разделе техники рассматриваются как комплекс приемов и предписаний, осуществляемых непосредственно психотерапевтом. В результате их применения клиент совершает серию действий, которые позволяют ему лучше понять свое поведение, а также изменить его в позитивную сторону.

Представленные в данном разделе техники сгруппированы определенным образом в зависимости от их структуры и того, каким образом они применяются.

Данный раздел написан по следующим материалам: Шерман, Фредман, 1997; Сатир, 1999; Черников, 2003; [www.antirasizm.ru/publ\\_017.doc](http://www.antirasizm.ru/publ_017.doc).

#### 3.6.1. Техники с использованием фантазии и образов

Богатство человеческого воображения дает творчески ориентированному психотерапевту плодотворные возможности для диагностики и терапевтической работы. Отдельные люди и семьи создают образы самих себя и действуют на их основе. Образы не только отражают прошлый опыт, но формируют и строят будущее. Психотерапевт часто сталкивается с сопротивлением в виде стереотипного поведения, причиной которого могут быть негативные образы.

Движение от опыта к образам и от образов к поведению составляет двусторонний процесс перевода, причем некоторые виды трансформации реальности напоминают детскую игру в испорченный телефон, когда предложение шепчется на ухо соседу и затем передается по кругу, искажаясь до неузнаваемости.

Техники, в основе которых лежат образы, фантазия и метафоры, тесным образом связаны с проективно-экспрессивной стороной человеческого поведения. Психотерапевт создает ситуацию, которая для данных клиентов является проективной, – это дает возможность получить более адекватную картину семейной системы. Кроме того, терапевт может использовать образы, чтобы побудить клиента использовать новые возможности в конкретной жизненной ситуации, делая желанные изменения реальными.

Рабин (Rabin, 1960) выделил четыре типа работы с проекциями:

1. *Ассоциативная работа.* Клиента прямо или косвенно просят прореагировать на слово, образ, идею, рассказанную историю.

2. *Конструктивная работа.* Клиента просят придумать свои собственные истории, стихотворения, пофантазировать, создать семейную скульптуру, что-то нарисовать (например, на тему «Моя семья» или «Мой дом»). Или он пишет сценарий своих скандалов. Клиент тут действует вполне самостоятельно, хотя и по просьбе психотерапевта.

3. *Завершение.* Клиента просят завершить нечто незавершенное, например, закончить предложение («Как мужчина, я должен...»; «Как женщина, я могу...»), придумать конец истории, внести что-то свое в фантазию, предложенную психотерапевтом, группой или же другим членом семьи.

**4. Экспрессивная работа.** Клиенты свободно выражают себя в игре, в искусстве, в создании историй, в драматизации, кукольном представлении, изображая свой собственный личностный опыт так, как им хочется.

Клиенты могут выражать себя во всех возможных формах экспрессивного поведения – позой, одеждой, тем, как они рассаживаются перед первой сессией. Их словесные метафоры многое открывают: «Что бы я ни сделал – все отвратительно»; «Я несу свой крест»; «Мы застряли».

Теоретики системного подхода в семейной терапии убеждены в том, что симптом, предъявленный семьей, есть не что иное, как метафора о потребностях семейной системы (Рарр, 1984). Задача психотерапевта – «прочитать» метафору, отраженную в симптоме, и связать ее с функционированием семейной системы.

Использование образов и метафор дает психотерапевту целый ряд преимуществ, поскольку они:

- не связаны пространственно-временными закономерностями;
- не связаны правилами формальной логики;
- порождают творческую мысль;
- ориентированы на личностный опыт;
- учат клиента лучше осознавать и контролировать свою внутреннюю жизнь;
- удивляют.

## Воспоминания

Психотерапевт просит клиента, супружескую пару или каждого члена семьи независимо друг от друга вспомнить самое раннее событие своей жизни и описать его так, как будто оно происходит *сейчас*. При этом можно задать такие вопросы:

– Не могли бы вы вспомнить самый ранний случай из вашей жизни, когда вы были еще ребенком?

– Не могли бы вы вспомнить первый случай из вашего детства, связанный с матерью (отцом, братом, школой и т. д.)?

– Не могли бы вы вспомнить, при каких обстоятельствах вы впервые встретили супруга? Что тогда происходило? Что вас особенно поразило? Что привлекло?

Затем психотерапевт спрашивает: «Что запомнилось вам наиболее живо и ярко? Как все это воспринимается сейчас, когда вы вспоминаете об этом? Счастливы ли вы? Грустно ли вам? Встревожены ли вы?» и т. д.

Воспоминания стенографируются или записываются на магнитофон, а затем анализируются. Причем каждое слово в сообщении клиента берется в его буквальном значении, их возможные подсознательные символические смыслы игнорируются.

Содержание каждого воспоминания проверяют для исследования того, что именно беспокоит человека в данный момент. Глаголы скорее всего связаны с главными целями и смыслами поведения, а прилагательные и наречия описывают его убеждения. Далее выясняется, какие из пяти сенсорных модальностей предпочитает данный человек. Кроме того, такие жизненные установки, как оптимизм, пессимизм и т. д., также проявляются здесь весьма очевидно.

## Семейные фотографии

Если у психотерапевта не получается «достучаться» до семьи или ему кажется, что семья не может вспомнить существенные события прошлой жизни и значимых других, можно попросить их принести семейные фотографии.

Выполняя это разогревающее упражнение, включающее в себя обмен мнениями, семья обсуждает, каким образом фотографии были сделаны и выбраны для семейного альбома. При этом у семьи часто возникают трудности: отсутствие фотографии всей семьи, невозможность произвести выбор и т. д. Иногда тут выявляются значимые проблемы. Например, когда в семейном альбоме нет фотографий отца, это, вероятно, свидетельствует о его неучастии в жизни семьи, а не о том, что он просто «опытный фотограф».

Просмотр фотографий вместе с семьей может продолжаться в течение нескольких сессий. Чаще всего семьи благоприятно отзываются на просьбу принести фотографии, так как это свидетельствует об интересе к ним и к их родословной, и эту задачу обычно легко и приятно выполнять. Упражнение несложное и, как правило, не вызывает слишком сильной тревоги; кроме того, оно просто интересно. Использование фотографий, подстегивающих воспоминания, помогает «вытащить на поверхность» подавленный в прошлом личностный опыт материал и вызывает забытые эмоциональные переживания. Терапевт спрашивает о людях и местах, изображенных на фотографиях, а также об общем настроении и атмосфере, царившей при съемке. Вопросы могут быть примерно следующими:

- Кто эти люди на фотографиях?
- Помните ли вы, что происходило во время съемки?
- Какие чувства вызывало ваше совместное времяпрепровождение в тот день?
- Кто делал этот снимок?
- Что случилось после того, как фотограф сделал снимок?
- Расскажите мне, пожалуйста, об этой комнате.

Часто рекомендуется следующая процедура проведения данной методики. Каждого члена семьи просят принести определенное количество семейных фотографий, которые могут сказать нечто существенное о взаимоотношениях в семье. Психотерапевт не дает никаких специфических инструкций по поводу отбора фотографий, лишь ограничивает их число. Сам выбор фотографий имеет существенное терапевтическое значение, потому что клиентам необходимо пройти через напряженный процесс отбора и прийти к какому-то совместному окончательному решению.

Время, посвященное работе с фотографиями, а также цели их использования (диагностика, психотерапия) определяют то, сколько фотографий следует принести на следующую сессию и какой этап жизни семьи они должны отражать. Если исходить непосредственно из практического опыта, то трех фотографий оказывается вполне достаточно для обсуждения главной темы – взаимоотношений в семье; при этом каждому члену семьи можно уделить до пятнадцати минут. Если же понадобится обратиться не к одному, а к нескольким поколениям, тогда понадобится больше фотографий и, соответственно, потребуется больше времени для их обсуждения.

При этом важно создать такую атмосферу, при которой все участники будут чувствовать себя свободно и смогут рассказать о личностно значимых темах и обстоятельствах, – следует также иметь в виду, что обсуждение стадий развития семьи и ее актуального функционирования может вызвать весьма сильные чувства.

Для того чтобы управлять распределением времени, психотерапевт нуждается в определенной структуре работы на сессии.

Каждый член семьи по очереди представляет выбранные им фотографии и говорит остальным, почему именно они были выбраны, какое значение имеют для него и какие чувства вызывают. Здесь существенны как порядок представления фотографий, так и то, как это осуществляется. Особого внимания заслуживает очередность: какая фотография предъясняется первой, а какая последней, скорость показа, степень интереса или тревожности, которые можно связать с появлением очередной фотографии, а также поведение членов семьи в это время: серьезны они или, наоборот, позволяют себе шутить. Таким же образом обсуждается

содержание каждой фотографии. Терапевт обращает внимание на то, насколько близки друг к другу изображенные на фото члены семьи, на уровень формальности во взаимоотношениях, а также на наличие или отсутствие тех или иных родственников на снимке – таким образом проводится всесторонняя оценка всех возможных аспектов семейной системы, изучаются различные группировки внутри семьи, ролевое поведение, границы, коммуникативные процессы, семейные структуры и т. д. Иногда даже забота и внимание, с которыми члены семьи относятся к фотоснимкам, может многое прибавить к пониманию ситуации, сложившейся в семье.

Когда один из членов семьи представляет принесенный им набор фотографий, других членов семьи поощряют задавать вопросы и рассказывать о своих наблюдениях, что помогает открыть новые перспективы внутрисемейного поведения.

### **Семейное кукольное интервью**

В индивидуальной беседе психотерапевт просит ребенка выбрать из представленного ему набора определенное количество кукол, надевающихся на руку, а затем, используя эти куклы, разыграть сказку так, как если бы ее показывали по телевизору. Во время представления терапевт «собирает» свободные ассоциации к содержащемуся в пьесе материалу, «интервьюируя» кукол и кукловода. После спектакля терапевт беседует с ребенком по поводу сочиненной им истории и о том, как она относится к реальной жизненной ситуации.

Когда кукольное интервью проводят в рамках беседы с семьей, каждого ее члена просят сначала определить проблему со своей точки зрения. Чаще всего вся семья приписывает «проблему» одному человеку – так называемому идентифицированному пациенту. Дальнейшее движение семьи к более функциональному состоянию заключается в том, что они должны взглянуть на себя как на систему взаимодействия, в которой каждый включен в общую деятельность.

Объясняя процедуру кукольного интервью, терапевт просит членов семьи немного поиграть и дает им корзину с игрушками. Они рассматривают игрушки и выбирают наиболее понравившиеся. Терапевт предупреждает их о том, чтобы они не придавали большого значения формальному распределению ролей, – им разрешается просто играть. В то время как члены семьи выбирают игрушки, терапевт наблюдает за их поведением, отмечая, какие именно игрушки выбираются, какие отвергаются и т. д. Иногда один из членов семьи выбирает игрушки для другого, как бы навязывая ему свой выбор, в то время как другие, кажется, ждут подтверждения своего выбора от окружающих. Выбранные персонажи скорее всего отражают существенные моменты в жизни как самого человека, так и его окружения. То значение, которое имеет кукла для кукловода, можно понять через взаимодействия и конфликты, представленные в спектакле, а также из обсуждения сразу после представления. Во время обсуждения членов семьи просят подумать над тем, почему они выбрали именно эти куклы.

Когда куклы отложены и члены семьи возвращаются в круг для обсуждения, их поощряют к тому, чтобы они давали ассоциации по поводу только что сыгранной истории. Можно попросить, например, каждого члена семьи придумать название для истории, определить ее главную тему, мораль, урок, который можно из нее извлечь, а также сказать, на месте какого из героев данный член семьи хотел бы оказаться больше всего и на месте какого – меньше всего. Членов семьи спрашивают о том, в какой мере сыгранная история отражает реальную внутрисемейную ситуацию. После этого терапевт пытается помочь семье связать сыгранную историю с теми вопросами, которые значимы для конфликтов в данной семье.



## Поэзия и песенная лирика в супружеских группах

Существует множество путей использования поэзии в работе с единичной супружеской парой, супружеской группой, с семьей. Следующие приемы преимущественно направлены на работу с супружеской группой.

1. Психотерапевт или член группы читает стихотворение, а затем просит группу дать обратную связь о стихотворении в целом или же о какой-нибудь его строке или образе.

2. Группу можно попросить сочинить стихотворение вместе, причем каждый должен сочинить одну из его строк. Терапевту же необходимо определить тему или задать эмоциональный настрой, следя за тем, чтобы это сохранялось во всем стихотворении.

3. Группу знакомят со стихотворением или песней. После этого супружеские пары просят разойтись по разным углам комнаты и сочинить поэтический текст длиной в две строки, отражающий то значение, которое, как они полагают, имеет для них данное стихотворение. Затем, когда все вновь соберутся вместе, пары будут иметь возможность поделиться друг с другом только что сочиненными стихами.

4. Поэтические образы и символы берутся непосредственно из диалога членов группы.

5. Клиентам предлагают принести на очередную сессию те стихотворения и песни, которые они считают полезными для разрешения собственных проблем.

6. Психотерапевт может прочитать группе стихотворение, просто сказав, что оно ему понравилось, или же как-то связав содержание, а также образы поэтического произведения с диалогом, возникшим на сессии.

### «Если бы я был...»

Технику «Если бы я был...» можно использовать самыми разными способами, чаще всего в качестве быстрой игры. Психотерапевт начинает игру, читая первую часть предложения и обращаясь к семье с просьбой его закончить. После того как все члены семьи справятся с заданием, психотерапевт предлагает следующее незаконченное предложение. Все это можно проделать несколько раз с использованием в качестве метафор разнообразных неодушевленных предметов. Предложения создаются самим психотерапевтом таким образом, чтобы включить метафоры, относящиеся к различным сенсорным и интеллектуальным модальностям. Предложения могут начинаться примерно так:

Если бы я (он, она, наша семья) был транспортным средством, я был бы...

Если бы я был страной, я был бы...

Если бы я был фруктом, я был бы...

Если бы я был цветом, я был бы...

Если бы я был настроением, я был бы...

Если бы я был грехом, я был бы...

Если бы я был инструментом, я был бы...

Если бы я был животным, я был бы...

Если бы я был известным литературным персонажем или историческим деятелем, я был бы...

Если бы я был запахом, я был бы...

Если бы я был едой, я был бы...

Игра протекает быстро – членам семьи не дают слишком много времени для обдумывания ответов. Предполагается, что игра будет записана на видео и затем воспроизведена в присутствии семьи, которая каким-то образом сможет отреагировать на происшедшее, а также прокомментировать предложения, составленные другими.

Клиентов можно попросить также дать характеристику их предпочтений с помощью подходящих для этого прилагательных.

Другой вариант той же техники – попросить членов семьи закончить предложения друг друга. В итоге можно понять, как они воспринимают друг друга, насколько подлинны при этом их образы.

Психотерапевт может закончить игру, например, следующим утверждением: «По всему видно, что вы думаете о себе как о сильном, агрессивном, разумном человеке, способном к творчеству».

### **Завершите предложение**

Техника помогает клиентам лучше понять самих себя и улучшить взаимоотношения с другими. После того как клиенты согласились поиграть в эту игру, терапевт предлагает им сесть лицом к лицу. Гумина (Gumina, 1980) предлагает следующую инструкцию:

«Я вам дам ряд незаконченных предложений. Конец предложения вы должны придумать сами. При этом можете делать все, что приходит вам в голову. Пожалуйста, будьте как можно свободнее – вам разрешается говорить все, что заблагорассудится. Но ни в коем случае не интерпретируйте работу друг друга. Только когда мы закончим, возможно, будет обсуждение. Есть ли у вас какие-нибудь вопросы?»

В качестве ориентиров можно использовать следующие начала предложений:

Я должен...

Когда я сердит, я...

Я выражаю любовь тем, что...

Моя значимость состоит в том, что...

Изменения в моем положении чреваты тем, что...

Если бы я набрался смелости, я бы...

Если бы вы меня знали, вы бы...

Тот человек, которого я люблю, должен...

Моя мать (отец) должна...

Мой кумир должен...

Для меня лучшее время, когда...

Интересные окончания, предложенные клиентами, могут быть использованы для конструкции следующей основы. Например, окончание «Я ДОЛЖНА *быть хорошей девочкой*» может быть преобразовано в основу «ХОРОШАЯ ДЕВОЧКА ДОЛЖНА...».

### **Прояснение ценностей**

Психотерапевт просит детей заполнить опросник, следуя инструкциям. Если ребенок слишком мал для того, чтобы записывать ответы, психотерапевт делает это вместо него. Родители заполняют опросник одновременно с детьми. Вне зависимости от того, согласен с этим респондент или нет, его ответы сообщают другим членам семьи.

После заполнения опросников происходит обсуждение, в ходе которого описанные ценности проясняют и определяют четче. Семья изучает сходства, различия и взаимодополнительность ответов. При этом можно задать такие вопросы:

- Какие ценности являются общими для всех вас?
- Какие нет?
- Все ли они равно значимы?
- Служат ли они причиной конфликтов?
- Какие ценности взаимно дополняют друг друга?

– Какие ценности тебя удивили?

Если в ходе обсуждения возникло взаимонепонимание, то его следует устранить. При этом участники могут утверждать, что именно их восприятие ценностей другого человека является правильным, а представление другого о его собственных ценностях ложно. В этом случае психотерапевт может спросить первого: «Ты согласен с тем, что другому это представляется именно так?» Затем он задает вопрос второму: «Ты согласен с тем, что дал основание подумать именно так?»

#### *ДЕНЬГИ*

Мама всегда говорит:

Папа всегда говорит:

#### *ЧЕЛОВЕК И СРЕДА*

Мама всегда говорит:

Папа всегда говорит:

#### *СЕКС*

Мама всегда говорит:

Папа всегда говорит:

#### *РЕЛИГИЯ*

Мама всегда говорит:

Папа всегда говорит:

#### *ДОСУГ*

Мама всегда говорит:

Папа всегда говорит:

#### *ПОЛИТИКА*

Мама всегда говорит:

Папа всегда говорит:

#### *РАБОТА*

Мама всегда говорит:

Папа всегда говорит:

#### *СЕМЬЯ*

Мама всегда говорит:

Папа всегда говорит:

#### *ДРУГИЕ РАСЫ ИЛИ СОЦИАЛЬНЫЕ ГРУППЫ*

Мама всегда говорит:

Папа всегда говорит:

#### *ОБРАЗ СЕБЯ*

Мама всегда говорит:

Папа всегда говорит:

#### *БУДУЩЕЕ*

Мама всегда говорит:

Папа всегда говорит:

В качестве варианта применения данной методики можно предложить семье подробно обсудить какой-нибудь единичный ответ. В это время психотерапевт внимательно следит за развитием группового процесса.

## Сравнение ценностей

Техника может быть применена, если в процессе участвуют как минимум два человека, причем каждому дается индивидуальное домашнее задание, которое затем обсуждается на следующей сессии.

Психотерапевт может начать следующим образом:

– В этом задании речь идет о ценностях. Когда вы будете размышлять о них, подумайте прежде всего о том, что, с вашей точки зрения, наиболее значимо для вас. Каждый должен приготовить два списка ценностей. Один список – ваши собственные ценности. Другой – ценности вашего партнера. Размещайте ценности в порядке их важности. Не существует никаких ограничений по содержанию ценностей. Не обсуждайте ваши списки до того, как мы соберемся на следующей встрече.

На следующей сессии клиентов просят прочитать составленные дома списки вслух, а терапевт записывает их на один лист бумаги для того, чтобы их было удобно сравнивать.

Пока участники сессии сравнивают представленные списки, психотерапевт может подумать над следующими вопросами: возможный источник ценностей, противоречия между списками и внутри каждого списка, различия в содержании списков, правильно ли клиенты воспринимают ценности других и т. д.

Затем клиентов просят рассказать о своих впечатлениях от знакомства со списками. Вопросы, возникающие при этом, тоже обговариваются здесь же.

## Пример

<i>Список мужа</i>		<i>Список жены</i>	
<i>Мои ценности:</i>	<i>Ее ценности:</i>	<i>Мои ценности:</i>	<i>Его ценности:</i>
1. Семья	1. Уборка	1. Хорошее здоровье	1. Работа
2. Работа	2. Семья	2. Счастье	2. Деньги
3. Секс	3. Друзья	3. Семья	3. Спорт
4. Бег	4. Работа	4. Секс	4. Быть любимым
5. Путешествия	5. Религия	5. Друзья	5. Семья
6. Друзья	6. Вечеринки	6. Учеба	6. Путешествия
7. Чтение	7. Секс	7. Работа	7. Секс
8. Познавать новое	8. Покупки	8. Спорт	8. Еда
		9. Религия	9. Друзья

Вот вопросы, которые можно обсудить после ознакомления клиентов с данными списками.

- Жена не замечает, насколько для мужа важна семья.

- Ни один из супругов не отдает себе отчет в том, насколько важен секс для другого.
- Уборка, вечеринки, покупки не упоминаются женой, но упоминаются мужем в качестве ценностей жены.
- Жена придает религии гораздо меньшее значение, чем это представляется мужу.
- У супругов много общих интересов – семья, образование, секс, путешествия, спорт, друзья.
- Время не является для супругов ценностью – время вообще и время, проводимое друг с другом.
- Причины невнимательности в оценке списков друг друга.
- Как восприятие ценностей другого связано с собственными ценностями?

### **Создание аналогичных ситуаций**

Как только психотерапевт со всей ясностью поймет трудности семьи, он может выбрать для беседы ситуации или виды деятельности, отражающие проблемы в данной семье и в то же время не вызывающие излишней тревоги. Например, в семье, члены которой постоянно конфликтуют, можно обсудить тему переговоров между предпринимателями и профсоюзами или же тему предотвращения ядерной войны. Уход за садом служит хорошей аналогией воспитанию детей. Тема обучения домашних животных новым навыкам пригодится при такой ситуации в супружеских взаимоотношениях, когда один партнер хочет изменить другого на свой лад.

Совсем в другом ключе метафоры используются для драматизации симптомов. Например, постоянно жалующегося человека можно назвать «принцессой на горошине», а семью, всегда оглядывающуюся назад, – «женой Лота». Причем психотерапевт никогда не объясняет метафору в связи с острой для данной семьи проблемой. Сообщения здесь обычно носят недирективный характер.

Метафора также используется для общей оценки и понимания ситуации в семье или в супружеской паре, сложившейся к настоящему моменту. Терапевтическая метафора эффективнее тогда, когда она соответствует той модальности ощущения, которая является в данной семье ведущей (визуальной, слуховой, кинестетической и т. д.). Так, планирование меню и совместное принятие пищи может быть зрительной и кинестетической метафорой сексуальной дисфункции в браке.

### **Работа со сновидениями в семейной терапии**

Психотерапевт просит членов семьи вести дневниковые записи своих сновидений, так как они могут дать богатый клинический материал для использования на сессиях. Существуют различные подходы в применении сновидений в семейной терапии.

Первый подход заключается в сравнении интерпретаций сновидения каждого члена семьи со всеми остальными. Причем сновидения идентифицированных пациентов на начальных сессиях не обсуждаются, так как это может способствовать непродуктивным фиксациям на симптомах. Позднее терапевту гораздо легче будет дать понять семье, что нет необходимости отводить идентифицированному пациенту «роль больного». Наряду со сновидениями можно также использовать свободные ассоциации, сходство которых демонстрирует «запутанный клубок» семейных отношений.

Следующий подход заключается в том, что всех членов семьи просят определить, какое значение имеет для них тот или иной сон, имея в виду, что это их собственная рефлексия и она может не совпадать с тем, как осмысливает свой сон сам сновидец. Данный подход обеспечивает благоприятную возможность для каждого члена семьи выделить себя на фоне

семейной системы, исследуя собственные идеи и ассоциации, а также способствует развитию исследовательского и выразительного поведения клиентов.

Третий подход состоит в том, что члены семьи рассказывают друг другу о снах, необязательно своих собственных, и интенсивно работают над их значениями и смыслами. Это дает терапевту возможность выдвинуть рабочие гипотезы о различных аспектах семейного общения и помогает переструктурировать семейные отношения.

### **«Нарисуй сон»**

Психотерапевт рисует фигурку ребенка, лежащего в постели, и пририсовывает к нему большой мыльный пузырь – как в комиксах. Затем терапевт объясняет, что этому ребенку снится кошмар, и просит своего маленького пациента нарисовать этот сон. Связав рисунок, изображающий дурной сон, с реальными жизненными событиями, такими как ссоры родителей, можно помочь ребенку понять смысл его огорчений. Такое понимание часто сразу же приносит облегчение.

Затем терапевт с согласия ребенка предлагает показать рисунок страшного сна родителям, так как это может помочь им понять его чувства и проблемы. Терапевт предоставляет ребенку возможность выбора, позволяя ему присутствовать при обсуждении рисунка с родителями. При этом анализируется взаимосвязь рисунка с семейными проблемами. Это обсуждение может оказать очень существенное влияние на родителей, так как часто они не осознают своего участия в проблемах ребенка.

Сон ребенка порой странный и неожиданный, но техника «Нарисуй сон» не акцентирует внимание на симптоме идентифицированного пациента. Нарисованный ребенком сон помогает по-новому взглянуть на то, что происходит в семье. Проблема заново определяется ребенком в конкретных образах, и скрытое становится явным.

Ребенок ощущает безопасность, потому что это только сон, однако ясность послания и образность рисунка ставят семью перед необходимостью разобраться в конфликтах и преодолеть стремление их избежать.

Можно возразить, что терапевт, ставя себя в положение союзника ребенка, тем самым приуменьшает роль родителей в семье. Этого можно избежать, если терапевт, выступая в качестве посредника, просто передает рисунок ребенка отцу и матери, подчеркивая, что это – послание к ним, к родителям. Таким образом, терапевт помогает родителям взять на себя ответственность за осмысление данного послания.

Технику «Нарисуй сон» можно применять при любых формах психологической помощи семье, но особенно она полезна в тех случаях, когда идентифицированными пациентами являются дети.

### **Образы родительской семьи**

Психотерапевт и клиенты договариваются поработать с образами, после чего клиентов просят расслабиться и, если им так будет удобнее, даже прикрыть глаза. Затем им предлагают представить себя детьми в определенном возрасте и вызвать образы своих родителей или же других членов семьи. В зависимости от того, какую задачу ставит перед собой на данном этапе психотерапевт, он может предложить клиентам представить себя в ситуации, когда с ними обращались несправедливо, когда они попадали в неприятное положение, оказавшись между двумя конфликтующими родителями, когда что-то стало причиной их злости или чувства покинутости. В частности, клиентов можно попросить вообразить себе сцену, где в качестве участника был бы родитель противоположного пола, а также описать его поведение и отношение к окружающему.

Если клиент склонен видеть себя жертвой, его просят создать в воображении счастливые сцены: приятные мгновения, вечеринки, встречи, подарки, похвалы, увлекательные приключения, – для того чтобы они смогли по-новому взглянуть на структуру своей семьи и внутрисемейные взаимоотношения.

Детей также просят вообразить себе сцены, где они присутствуют совсем маленькие. Клиенты делают это все вместе, одновременно и молча, а также записывают то, что они увидели, а затем прочитывают записанное или же они сообщают о своем опыте другим. Данная техника может применяться при работе с любой семейной подсистемой.

Образы родительской семьи можно использовать в случаях, когда:

- 1) супруги не в состоянии преодолеть свои трудности, даже если они хорошо разбираются в ситуации;
- 2) супруги с трудом понимают чувства друг друга в ходе семейной терапии;
- 3) супруги постоянно путают такие роли, как мать – жена, муж – отец;
- 4) супруги не проявляют сильных чувств друг к другу в реальной жизни, однако должны их выразить в ходе психотерапевтического процесса;
- 5) супругам необходимо понять, каким образом динамика их чувств по отношению к собственным родителям влияет на их отношение друг к другу;
- 6) супруги должны понять, как дети видят взаимоотношения между ними;
- 7) в ходе терапевтического процесса необходимо оказать поддержку надеждам и ожиданиям одного или обоих супругов;
- 8) супругам необходимо перестать обвинять друг друга и попытаться понять точку зрения другого;
- 9) родителям необходимо понять суть конфликтов с детьми, источником которых послужили их конфликты с собственными родителями в детстве;
- 10) существует пропасть между тем, что говорится, и тем, что реально делается;
- 11) есть необходимость помочь одному или нескольким членам семьи интегрировать свой ранний опыт в теперешнюю ситуацию и актуальное поведение;
- 12) психотерапевт хочет использовать представления о прошлом для работы в ситуации «здесь и сейчас».

## **Направляющий образ**

При работе с воображением клиент чаще всего находится в состоянии релаксации. Для этого существует множество различных приемов: гипноз, медитация, аутогенная тренировка. Психотерапевт может попросить клиента представить себе тихую, приятную и расслабляющую обстановку (например, отдых на безлюдном пляже), сфокусировать внимание на дыхании или на таких фразах, как «Я совершенно спокоен» – при этом посторонние мысли должны уйти из сознания. Адекватный образ побуждает тело к отдыху, сдерживает излишнюю мускульную активность и вербальное мышление, в то же время позволяя позитивному психическому настрою стать доминантным. Тем немногим клиентам, которым трудно достичь такого состояния, поможет тренинг на основе биологической обратной связи. Как только состояние релаксации достигнуто, клиента просят создать в своем воображении картину идеальной работы его тела и психики.

Один из терапевтических приемов состоит здесь в том, чтобы выбрать картину, отражающую конфликты и страхи клиентов, а также их стремление к изменению. Клиенту предлагают представить самого себя на этой картине и описать ее вслух. Затем психотерапевт выбирает какое-нибудь живое существо на представленной картине, и клиент рассматривает это существо в качестве «Внутреннего советника». После этого терапевт просит «Внутреннего советника» таким образом переопределить боль или проблему, чтобы это исходило от

него, а не от клиента. Затем клиенту предлагают вернуться из состояния релаксации к обычному состоянию.

Возможен вариант, когда клиента просят представить себе комнату, в которой люди, каким-то образом связанные с его проблемой, ждут его, для того чтобы начать над ней работать. Клиент должен сформулировать план работы, а затем войти в комнату и его осуществить. После этого он покидает комнату и направляется в своем воображении в другую комнату, где находится Очень Мудрое Существо, имеющее полную информацию о клиенте и его проблемах, а также о том, что происходило в той, первой комнате. Очень Мудрое Существо дает клиенту совет, как ему поступить в его специфической ситуации.

## **Супружеские образы**

Обращаясь к супружеской паре или парам, если речь идет о группе, психотерапевт просит их закрыть глаза, представить самих себя и сконцентрироваться на партнерских взаимоотношениях, а также на том, что составляет самую существенную характеристику другого. Кроме того, клиенты должны представить эти характеристики, воображая себя в качестве каких-то существ или даже неживых предметов, тяжелых или легких, больших или малых, всем тем, что может каким-то образом охарактеризовать суть их взаимоотношений. Клиенты дают своим мыслям возможность течь свободно и пытаются не потерять те ассоциации, которые приходят в голову и которые отражали бы неповторимость именно их супружеских взаимоотношений. Им не стоит быть слишком критичными и не следует отбрасывать идеи, внезапно пришедшие в голову, даже если они считают их бессмысленными или слишком необычными. Затем клиенты изображают то, что пришло им в голову «здесь и сейчас» – прямо в терапевтическом кабинете. Психотерапевт дает инструкцию каждому партнеру использовать своего партнера для того, чтобы наглядно представить, что он вообразил. После того как супружеская пара проигрывает свои образы, сессия заканчивается без каких бы то ни было комментариев. На следующей сессии психотерапевт рассматривает супружескую пару как участников некоего кругового взаимодействия. С этой точки зрения супружеские проблемы являются не чем иным, как безуспешной попыткой каждой стороны самостоятельно решить проблемы своих межличностных взаимоотношений. Затем психотерапевт старается разорвать этот порочный круг, давая каждому партнеру задания, помогающие найти альтернативные модели партнерского поведения.

## **Пустой стул**

Психотерапевт провоцирует диалог между родителем и ребенком, якобы сидящим на пустом стуле. Он просит родителей разыграть диалог за обе стороны. Инструкция может быть примерно следующей: «На этом стуле, прямо напротив вас, сидит ваш ребенок. Пожалуйста, сядьте на стул и говорите так, как это сделал бы ваш ребенок. Скажите то, что ваш ребенок сказал бы вам, если бы оказался здесь». После того как сказано нечто важное, клиента просят пересесть на другой стул и ответить ребенку, теперь уже от себя. Диалог продолжается до тех пор, пока не происходит интеграция. При этом психотерапевт может давать, скажем, такие комментарии: «Если я вас правильно поняла, вы хотели сказать, что очень злы и можете ударить этого человека?» Или же терапевт может принять роль «другого Я» клиента и кратко сказать о том, что он, по его мнению, сейчас в действительности испытывает, наблюдая при этом за реакцией клиента.

Говоря голосом ребенка, родитель приобретает вновь те части своего «Я», которые спроецированы на ребенка. В конце концов фокус сдвигается от диалога взрослого и ребенка к внутреннему диалогу клиента или к диалогу между клиентом и его собственным родите-



лем, будто бы сидящим на пустом стуле. Таким образом, переживание переводится в историческую перспективу – в родительскую семью самого клиента.

## **Рамки, через которые мы смотрим на мир**

Данная техника помогает клиенту исследовать свой образ мира и осмыслить, как он воспринимает себя, других и жизнь в целом. Она создает условия для мягкой недирективной реконструкции представлений человека о мире и своих возможностях.

### *Необходимое оборудование*

Для психотерапевта – две большие рамки из картона (шириной примерно десять сантиметров) и большие листы бумаги различных цветов, две большие фотографии (грустная и веселая). На одной из рамок написаны пессимистические высказывания («Я ничего не могу с этим поделать», «Все ополчилось против меня», «Мы живем в никудышном мире», «Все так безнадежно» и т. д.), на другой – оптимистические («Я справлюсь!», «Как прекрасен этот мир!», «У меня так много друзей», «Жизнь прекрасна!» и т. п.).

Для каждого участника – по две рамки из белой плотной бумаги и картона, восковые мелки, две фотографии или картинки (одна грустная, другая – веселая), несколько разноцветных листов плотной бумаги (размером больше, чем фотографии или картинки).

Психотерапевт обращается к участникам со следующей инструкцией: «Вот две большие фотографии. Потом вы посмотрите на них. Я буду показывать вам эти фотографии на фоне разных по цвету листов бумаги, чтобы вы могли определить, как влияет цвет рамки на ваше восприятие фотографии и настроение (показывает фотографии, прикладывая к разным по цвету листам).

У каждого из вас по две фотографии. Приложите веселую фотографию по очереди к листам черного, серого, синего, красного и желтого картона. Как цвет рамок влияет на ваше настроение при разглядывании фотографий?

Затем повторите то же самое с грустной фотографией. Что вы чувствуете, когда смотрите на фотографию? О чем вы думаете? Какой представляется вам жизненная ситуация на фотографии?»

Участники занятия выполняют предложенные психологом действия и высказывают свое мнение.

Психотерапевт продолжает: «Когда мы смотрим на мир, мы также используем разноцветные рамки. Только такими рамками становятся наши мысли. Иногда мы смотрим на мир сквозь рамки из черных мыслей (показывает рамку с пессимистическими фразами и предлагает вспомнить моменты, когда участники смотрели на мир сквозь подобные рамки), иногда – сквозь рамку из светлых и радостных мыслей, например таких (показывает рамку с оптимистическими высказываниями и просит вспомнить периоды жизни, когда участники воспринимали окружающее сквозь такие рамки).

Сейчас вы получите по две пустые рамки. На одной из них – назовем ее пессимистической – запишите все пессимистические мысли, которые придут вам в голову, на другой, оптимистической, – свои оптимистические мысли».

Затем участникам занятий предлагается примерить рамки – сначала негативную, затем позитивную, посмотреть на окружающее через каждую из них, произнося при этом слова, которые соответствуют их мыслям и чувствам при взгляде через каждую из рамок (по отношению к миру, к другим людям, к себе самому).

Вопросы для обсуждения:

1. Как чувствовал себя клиент, когда смотрел на мир через пессимистическую рамку? Через оптимистическую?

2. Чего клиент сможет достигнуть, если будет смотреть на мир через оптимистическую рамку?

### 3.6.2. Социометрические техники

Социометрические техники представляют собой методы для наблюдения, измерения и изменения социального взаимодействия. Взаимоотношения ролей и функций в конкретной социальной системе являются здесь главным объектом исследования. В социометрии предполагается наличие прямого взаимоотношения между структурой и функцией. Причем для изменения поведения необходимо переструктурировать соотношение ролей и функций в системе. Вместе с тем подчеркивается значение места каждого индивида в системе с точки зрения того, каковы результаты его деятельности и как они воспринимаются другими членами системы. Таким образом, приоткрываются паттерны взаимодействия, его направленность и смысл. Внимание концентрируется на повторяющихся паттернах, а поведение становится доступным наблюдению, измерению и предсказанию его последствий, что характерно для любого научно-психологического подхода (Шерман, Фредман, 1997).

Социометрия может рассматриваться как техника и, одновременно, как метод диагностики. Когда социометрия используется для того, чтобы внести определенные изменения в семейную систему, она выступает как техника, пригодная для целей семейной терапии, так как с ее помощью можно наглядно представить место каждого человека в системе, образцы взаимодействия членов семьи и те чувства, которые они испытывают по поводу всего этого.

Социометрические техники предоставляют семейному терапевту много возможностей:

- 1) уводят психотерапевтический процесс от интеллектуального и эмоционального обсуждения к реальному взаимодействию;
- 2) помещают настоящее, прошлое и предвидимое будущее в систему «здесь и сейчас»;
- 3) содержат в себе важные элементы проекции и идентификации;
- 4) рельефно представляют и драматизируют ролевое поведение;
- 5) бывают очень неожиданны для клиентов, не соответствуют тому, как они себе представляют работу на психотерапевтической сессии, и поэтому могут снять сопротивление клиентов, с которым психотерапевту так или иначе приходится работать;
- 6) они интересны;
- 7) представляют собой своеобразную форму метакоммуникации;
- 8) фокусируют внимание на социальной системе и процессе социального взаимодействия.

#### Семейная скульптура

Техника «Семейная скульптура» применяется на любом этапе диагностики и терапии. Для ее проведения нужны как минимум три-четыре участника, некоторое количество легко передвигающейся мебели и предметов, которые используются для замены отсутствующих членов семьи. Скульптура может изображать как настоящее, так и прошлое семьи и включать любое нужное число членов расширенной семьи.

Психотерапевт предлагает каждому члену семьи по очереди показать, как тот видит внутрисемейные взаимоотношения, изобразив их в живой скульптуре так, чтобы позы и положения фигур в пространстве отражали действия и чувства членов семьи по отношению друг к другу.

Можно предложить скульптору обращаться с членами семьи так, как будто они сделаны из глины. Скульптор ставит каждого в такую позицию, которая могла бы его охарактеризовать невербально. При этом психотерапевт занимает в семейной скульптуре место самого скульптора. «Ваяние» продолжается до тех пор, пока скульптор не будет удовлетво-

рен своим творением. Важно, чтобы другие члены семьи позволили скульптору свободно обращаться с собой как с «материалом», зная, что потом они поменяются с ним местами.

Когда каждый член семьи создаст свою «реальную» семейную скульптуру, отражающую эмоциональную ситуацию в семье в данный момент, можно также попросить создать скульптуру «идеальной семьи».

Психотерапевт имеет возможность вмешиваться в этот процесс, предлагая свои варианты и непосредственно комментируя происходящее. Впоследствии можно обращаться к скульптуре «идеальной» семьи для того, чтобы проследить динамику психотерапевтического процесса. При этом несоответствия между представлениями о структуре семьи различных ее членов очень существенны и их легче выявить с помощью семейной скульптуры, чем на основе традиционных вербальных техник.

Существует много вариантов использования методики «Семейная скульптура». Некоторые психотерапевты, применяющие эту методику, просят скульптора придумать для каждого члена семьи слово или фразу, которые лучше всего характеризовали бы поведение этого человека. Членам семьи следует затем по очереди их произнести.

Обсуждается не только вся скульптура в целом, но и ее отдельные части. Психотерапевт может также задавать следующие вопросы:

1. Как вы чувствуете себя на этом месте среди ваших близких? (Каждому члену семьи.)
2. Удивила ли вас данная скульптура? (Всей семье.)
3. Знали ли вы раньше, что скульптор воспринимает вас именно так, как он это изобразил? (Каждому члену семьи.)
4. Согласны ли вы с тем, что ваша семья функционирует именно так, как ее изображает скульптура? (Всей семье.)
5. Какие изменения в жизни семьи вы хотели бы видеть? (Скульптору или семье.)
6. Придумайте название вашему произведению. (Скульптору, раньше всех других вопросов.)

Можно также обсудить проделанную работу.

Скульптура используется и при индивидуальной психотерапевтической работе. В этом случае роли членов семьи исполняют мебель или другие предметы, находящиеся в кабинете. Хотя при таком подходе ощущается дефицит живого присутствия членов семьи, он также помогает внести позитивные изменения в семейную систему. При этом скульптура не должна слишком жестко интерпретироваться, поскольку она отражает не объективную внутрисемейную ситуацию, а лишь субъективное мнение одного из членов семьи, субъективную реальность его внутреннего мира.

## **Семейная хореография**

Эта процедура довольно гибка, ее можно менять в зависимости от характера взаимодействия в данной семейной системе. Терапевт предлагает членам семьи показать сцену без слов, которая бы отражала актуальную ситуацию в семье. Затем им предлагают изобразить идеальные взаимоотношения, как они им видятся на данный момент.

Иногда каждого члена семьи просят разместиться в пространстве так, чтобы это наилучшим образом показало проблему семьи. Затем терапевт помогает оживить сцену, проиграть ее. Семья также разыгрывает идеальную ситуацию. При этом психотерапевт работает с каким-нибудь одним членом семьи, обращаясь к нему с просьбой изобразить его реальную и идеальную позиции в семейной системе.

Для того чтобы более четко сформулировать проблему, терапевт также может проинструктировать одного члена семьи кратко сформулировать для себя и других то, что составляет суть его актуального положения в семье. Затем, по очереди, это могут сделать и другие.

Терапевт всегда задает один и тот же вопрос: «Каково быть в этом положении и какие чувства возникают у данного человека по отношению к другим членам семьи?»

Терапевт может попросить несколько раз повторить сцены, отражающие дисфункциональные внутрисемейные паттерны, а также и те сцены, которые показывают их преодоление, причем советует им действовать при каждом очередном дубле со все возрастающей энергией, пытаясь сделать ситуацию, с их точки зрения, все лучше и лучше.

Есть и другой вариант данной техники: терапевт предлагает клиентам вообразить себя каким-то животным или предметом. Например, клиент может вообразить себя сильным, мощным львом с большой пастью и острыми зубами. Затем он представляет себе сцену, включающую в себя этих животных или предметы, и описывает ее. После этого группу просят принять позиции, отражающие описанную сцену, и разыграть ее.

### **Ролевая карточная игра**

Психотерапевт предлагает членам семьи без предварительного обсуждения выбрать карты (список их приводится ниже) для себя и для других. В картах описываются домашние обязанности, которые необходимо кому-то выполнять в вечернее время, когда идет подготовка к ужину, во время ужина и когда семья укладывается спать. Кроме того, в картах имеется ряд ролей, которые члены семьи играют во взаимоотношениях друг с другом. Члены семьи имеют возможность согласиться или, наоборот, не согласиться с соответствием каждой карты конкретному человеку, а также отклонить те карты, которые они не хотят брать.

#### *Роли-обязанности:*

организатор домашнего хозяйства  
закупщик продуктов  
устроитель ужина  
мойщик пола  
его превосходительство  
плохой исполнитель всех обязанностей  
распорядитель  
тот, кто готовит напитки  
накрывающий на стол  
убирающий со стола  
тот, кто разгружает посудомоечную машину  
посудомойка  
тот, кто кормит животных  
тот, кто купает маленьких детей  
тот, кто укладывает детей спать  
садовник  
организатор праздников  
создатель правил  
мальчик на побегушках  
сторонник дисциплины  
человек, отвечающий за все

#### *Роли взаимодействия:*

##### *Позитивные:*

говорящий правду  
помогающий  
понимающий

творческий  
счастливый  
дипломат

*Негативные:*  
обвинитель  
умиротворитель  
компьютер  
одиноким волк  
сбивающий с толку  
жертва  
крикун

Цель упражнения – изучить в рамках безопасной карточной игры, как члены семьи видят себя и друг друга с точки зрения обязанностей и социальных ролей. При этом важно следить за различиями между тем, как данный человек видит самого себя и как его видят другие. Психотерапевт же может наблюдать семью в структурированной невербальной ситуации.

Оборудование, необходимое для проведения данной техники, включает в себя тридцать шесть ролевых карт (каждая роль печатается на отдельной карточке), лист бумаги, карандаш и резинку, скрепляющую колоду карт для каждого участника.

Психотерапевт дает семье следующую инструкцию: «Я сейчас разложу перед вами колоду карт. Мне бы хотелось, чтобы каждый из вас выбрал соответствующие ему карты и положил их около себя на столе так, чтобы другие могли их видеть. Если кто-то выбрал карту, которая, как вы считаете, должна принадлежать вам, запишите ее на лежащем перед вами листе бумаги. Имейте в виду, что это не соревнование в том, кто получит больше карт. Играть нужно молча, так что, пожалуйста, не разговаривайте. Карты предназначены не только для вашей семьи, поэтому нет необходимости выбирать их все. Вы можете думать, что такая-то карта должна принадлежать более чем одному человеку. Если это так, то отметьте, пожалуйста, это на вашем листе бумаги».

Каждому участнику дается также инструкция проверить весь набор карт и убедиться в том, что они распределены правильно. «Если вы не согласны с тем, что какая-то карта должна принадлежать вам или кому-то другому, включите магнитофон и скажите об этом. Если кому-то попала карта, которая, как вы считаете, не должна ему принадлежать, также скажите об этом и положите ее в „неправильную колоду“».

Когда каждый участник выскажется по поводу карт других, семье предоставляется возможность избавиться от любых не нравящихся ей ролей. Затем каждого участника просят скрепить оставшиеся у него карты резинкой.

Магнитофон используется терапевтом при оценке результатов «игры». Психотерапевт слушает запись и создает схемы для каждого члена семьи, помогающие определить его роли и позицию в семейной системе.

Конечно, эта техника не разрешает все проблемы распределения ролей и взаимоотношений в семье, но она дает терапевту возможность рассмотреть эти проблемы без давления со стороны. Кроме того, семья может увидеть распределение обязанностей в графическом виде.

Этот подход отличается от обычного способа обсуждения семейных ролей, когда члены семьи начинают спорить и выяснять отношения. Он позволяет членам семьи в атмосфере позитивной групповой работы взять на себя новые роли и отбросить старые. Таблица 3.1 – это незаполненная таблица, в которой имеется семь колонок, не считая колонки для имени.

Таблица 3.1

## Таблица ролей

Имя: \_\_\_\_\_

Роль	+	—	Выбранные	Данные	Неправильные	Несоответствующие	Непринятые
Посудомойка							
Организатор домашнего хозяйства							
Закупщик продуктов							
Устроитель ужина							
Мойщик пола							
Мальчик на побегушках							
Тот, кто приготавливает напитки							
Повар							
Накрывающий на стол							
Убирающий со стола							
Тот, кто разгружает посудомоечную машину							
Организатор праздников							
Создатель правил							
Человек, отвечающий за все							
Обвинитель							
Крикун							
Счастливый							
Творческий							
Понимающий							

Примечание: «+» положительная характеристика;  
«-» – отрицательная характеристика;  
*выбранные* (роли, выбранные игроком для себя);  
*данные* (все роли, данные игроку другими, принятые и непринятые);  
*неправильные* (роли, данные игроку, по его мнению, неправильные, которые он не хочет принимать);  
*несоответствующие* (роли, которые, по мнению других, не подходят данному игроку);  
*непринятые* (роли, которые игрок отбросил в конце игры).

**Экокарта: составление карты семейной системы**

Цель – схематически изобразить семью и изучить ее потребности, а также взаимосвязи с другими семьями, социальными организациями и институтами. Связи, напряженность, поддержка и множество других проявлений внутри- и внесемейных взаимоотношений могут быть наглядно представлены на основе этой методики, кроме того, она позволяет выявить эмоциональные и материальные ресурсы семьи.

Составляя экокарту семьи, психотерапевт, по сути дела, присоединяется к ней, становится ее членом, как бы работает с ней над одним общим проектом, что называется «процессом ретрибализации» (Atteneave, 1976).

Психотерапевт собирает данные от идентифицированного пациента или от всей семьи. Обсуждаются разные семейные связи и люди, на которых семья может положиться. При этом можно задать следующие общие вопросы:

- У вас большая семья?
- Вы работаете?
- Ваши соседи помогают вам?

Постепенно психотерапевт переходит к более конкретным вопросам:

- Близки ли вы с членами вашей семьи?
- Нравится ли вам работа?
- Кого вы можете попросить о помощи?
- Расскажите о своих родственниках: где они живут, чем занимаются?
- Как часто вы встречаетесь, звоните друг другу, переписываетесь?
- Активно ли вы участвуете в жизни церковной общины?
- Контактируете ли вы с администрацией школы, в которой учатся ваши дети?
- Есть ли у вас семейный врач?
- Есть ли у вас близкие друзья?
- Чего ждут от вас ваши близкие, друзья, начальство?

Полученная информация затем заносится в карту. Взаимоотношения между людьми изображаются с точки зрения их значимости и близости. Люди, живущие под одной крышей, более тесно связаны между собой, чем другие. Отмечаются позитивные и негативные установки с позиции идентифицированного клиента. Знакомые люди соединяются линиями. Когда возникает подозрение на какие-нибудь специфические поведенческие образцы и связи в отношениях между центральными фигурами в семье, проводится их специальное изучение. При этом легко выявляются люди, находящиеся в изоляции, а также всевозможные альянсы. Кроме того, изучаются вопросы секса, карьеры, а также то, кого можно включать в семью, с точки зрения ее членов, а кого – нет.

Собственно, процесс составления экокарты семьи основывается на символах и техниках, привычных для генограммы и социогаммы (см. соответствующие техники данного раздела). Ниже будут приведены специфические только для данной техники символы.

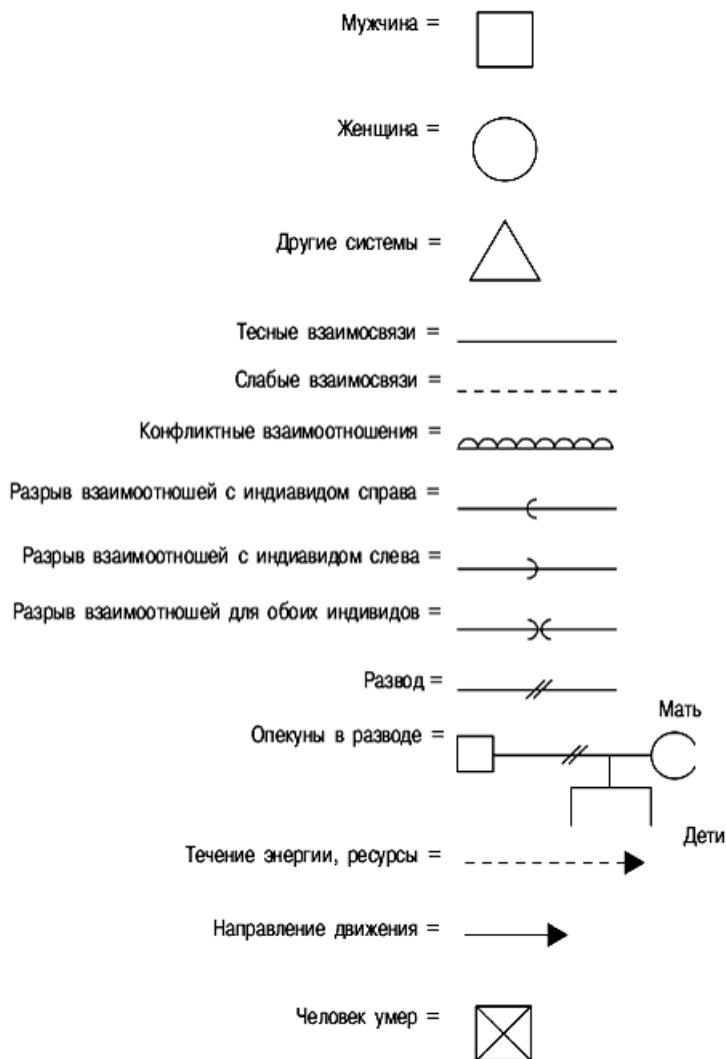


Рис. 3.1

### «Соломенная башня»

Психотерапевт ставит перед клиентами задачу построить соломенную башню. При этом терапевт получает возможность наблюдать поведение семьи не по рассказам пациентов, а непосредственно в действии.

Для каждой группы, строящей соломенную башню, нужен пакет с приблизительно ста соломинками и клейкая лента. После того как члены семьи согласились выполнить предложенную задачу, им даются следующие инструкции:

«Мне бы хотелось, чтобы вы все вместе построили из этих соломинок башню. При этом попытайтесь совместно достичь определенных целей. Ваша башня должна быть оригинальной по форме, красивой, хорошо сконструированной, то есть она должна стоять без поддержки и быть достаточно прочной и долговечной, чтобы ее можно было переносить с места на место. Вам следует уложиться в отведенное время (десять-пятнадцать минут)».



Далее даются рекомендации первые пять минут строить башню, не говоря друг другу ни слова. Это требование может увеличить фрустрацию и позволит выявить различные уровни взаимодействия в этой семье.

Пронаблюдав за происходящим в течение восьми-пятнадцати минут, терапевт может вмешаться в процесс: давать советы, вступать в союзы с внутрисемейными подсистемами, чтобы помочь им увидеть, что они делают, объяснять им происходящее с психотерапевтической точки зрения, так чтобы и члены семьи могли включиться в изучение процесса.

Участники и терапевт обсуждают упражнение, при этом члены семьи оценивают свое положение в семье, делясь друг с другом своим пониманием. Эта техника позволяет психотерапевту гибко влиять на процесс терапии в зависимости от того, какие аспекты внутрисемейного взаимодействия он хотел бы увидеть и какие структурные изменения он хотел бы произвести в данной семье. Однако для того чтобы понять, как лучше применять данную технику, необходимо заранее сформулировать рабочую гипотезу.

Психотерапевт обсуждает с членами семьи то, что произошло на сессии, интересуясь тем, как, по их мнению, можно разрешить сложившуюся ситуацию. Он анализирует роли каждого в совместной деятельности и поведение членов семьи в рамках поставленной задачи. Затем членов семьи можно попросить снова построить башню, используя на этот раз результаты проведенного обсуждения, в некоторых случаях терапевт обучает членов семьи техникам совместной работы и взаимопомощи.

## **Семейное пространство**

Психотерапевт дает родителям большой лист бумаги, фломастеры или карандаши и просит их нарисовать план дома, где они жили до женитьбы. Дети же в это время смотрят и слушают. Если родители несколько раз меняли место жительства, переезжая из одного дома в другой, их просят нарисовать план того дома, который лучше запомнился. В то время, когда родители заняты рисованием, психотерапевт постепенно вводит их в терапевтическую ситуацию, давая следующие задания, задавая вопросы:

- 1) рисуя, отмечайте, с каким настроением ассоциируется у вас та или иная комната;
- 2) попытайтесь вспомнить доминирующие запахи, звуки, цвета и людей в доме;
- 3) была ли в вашем доме комната, специально предназначенная для встреч всех членов семьи;
- 4) когда члены вашей расширенной семьи заходили к вам, в какой комнате происходили встречи;
- 5) были ли в доме комнаты, в которые вам было запрещено заходить;
- 6) было ли у вас какое-то особенное место в доме;
- 7) попытайтесь как можно яснее представить себе, как в вашем родительском доме решались вопросы близости, дистанции и уединенности;
- 8) чем это жилье отличалось от других, расположенных по соседству; выделялось оно чем-нибудь или нет;
- 9) вспомните какое-то типичное событие, происходившее в вашем родительском доме;
- 10) вспомните типичные слова, фразы, которые произносили члены вашей семьи.

Существуют несколько вариантов использования данной техники в семейной терапии. Психотерапевт может попросить отца и мать нарисовать план их родительских домов, а дети должны в это время наблюдать за ними. В качестве другого варианта можно дать детям инструкцию нарисовать план дома, в котором они в настоящий момент живут с родителями, а отец и мать при этом будут присутствовать в качестве наблюдателей. Третий вариант – все члены семьи рисуют дом, в котором сейчас живут.

Вопросы психотерапевта направлены на выявление воспоминаний, связанных с актуальными семейными правилами и их источником в родительских семьях. Кроме того, воспоминания изучают на предмет того, насколько они отражают внутрисемейные взаимоотношения. Собранная информация может оказаться полезной также для выявления различных альянсов или разрыва взаимоотношений внутри данной семьи.

Для отечественных семейных терапевтов, вероятно, полезнее говорить о квартире, на каком она была расположена этаже, куда выходили окна и т. д., – специфика очевидна.

Техника позволяет диагностировать внутрисемейные взаимоотношения, а также проводить интервенцию с помощью обсуждения возможных путей совместного и индивидуального использования семейного пространства, создавая для семьи весьма ценный опыт общей деятельности.

## **Семейная социограмма**

Социограмма – это схема внутригрупповых взаимоотношений, основанных на предпочтениях членов группы. Психотерапевт просит всех членов семьи дать ответы на определенные вопросы, чтобы понять, как именно функционирует их семья. Список вопросов готовится заранее в соответствии с конкретной семейной ситуацией.

Обычно задаются два рода вопросов:

– С каким членом семьи вам обычно приходится...?

– С каким членом семьи вам бы хотелось...?

Вот некоторые примеры окончания вопросов:

- ходить в кино
- говорить о личном
- ходить в гости
- составлять планы
- заниматься работой по дому
- ругаться
- обниматься
- вести интеллектуальную беседу
- работать
- не иметь ничего общего
- шутить или рассказывать анекдоты
- играть
- обманывать
- не разговаривать
- смотреть телевизор
- заниматься спортом
- читать стихи
- ходить за покупками
- убежать из дома
- поехать на пляж (за город, в центр города, в горы)
- чему-нибудь научиться
- убираться в доме
- чувствовать себя защищенным, когда он рядом
- чувствовать себя хорошо в его присутствии
- чувствовать себя плохо в его присутствии
- чувствовать себя возбужденно в его присутствии
- чувствовать грусть в его присутствии

- чувствовать себя усталым в его присутствии

Ответы на все вопросы заносятся в схему. Психотерапевт тщательно формулирует серию вопросов для того, чтобы их эффективно использовать во время сессии.

Полученная схема обсуждается с семьей для определения характера актуального внутрисемейного взаимодействия и представлений членов семьи об идеалах.

Вторым вариантом данной методики является игра «Угадай кто» – «Кто в семье...?». Например: кто больше всего любит строить планы, больше всех командует, больше всех ворчит, самый одинокий, самый злой, самый умный, самый смешной, самый теплый, с кем легче всего разговаривать, кто самый сильный, самый ловкий, лучший повар, самый щедрый, самый добрый, самый меланхоличный, у кого самые умелые руки, кто главный оптимист или пессимист, самый энергичный.

Третий вариант методики, направленный на более четкое определение альянсов и отвержения, – это просьба к членам семьи в ответах на вопросы сделать два выбора, то есть выбрать не одного, а двоих членов семьи. Второй выбор при этом может быть обозначен на схеме другим цветом.

В четвертом варианте в схему включаются ответы членов расширенной семьи.

Психотерапевт может опираться на следующую гипотезу: чем дифференцированнее семья, тем более широк разброс ответов на заданные вопросы.

### 3.6.3. Техники для работы со структурой семьи

В данном разделе сгруппированы техники, созданные для того, чтобы производить изменения в структуре семейной системы. Положение, сила, роли, лояльность и границы между семейными подсистемами – вот «мишени» для этих изменений.

Если рассматривать семью с точки зрения целостного подхода, то изменение любой из упомянутых «мишеней» может привести к изменениям системы в целом. Это предположение, лежащее в основе любого метода семейной терапии, является универсальным объяснением структурных техник (Шерман, Фредман, 1997).

Второе важное предположение состоит в том, что поведение по своей сущности целенаправленно и инструментально, и поэтому место, занимаемое каждым индивидом, и роль, которую он играет, выполняют полезную функцию для системы в целом. Природу этой полезной функции психотерапевт должен понять для того, чтобы выбрать адекватные техники вмешательства в семейную систему.

Структурные техники особенно важны на начальных стадиях психотерапевтического процесса. Цель структурных техник – реорганизовать систему так, чтобы ее члены могли перейти с одной позиции на другую, от одной роли к другой, установить и сохранять адекватные границы в системе, благодаря чему система сможет реорганизовать саму себя.

Структурные техники используются для многих целей. С их помощью можно добиться следующих целей:

1. *Начать движение.* Клиенты обычно чувствуют, что «застряли» на актуальной ситуации, и не знают, как из нее выбраться. Структурные ходы немедленно вызывают изменение. Это поощряет клиентов к дальнейшему движению.

2. *Изменять перспективы.* Играя новые роли, клиенты занимают другую позицию в семейной системе, начинают следовать иным правилам. Это помогает смотреть на вещи с иной точки зрения и находить новые смыслы для старых фактов.

3. *Перераспределять власть.* Присоединяясь к различным подсистемам, терапевт может увеличить значимость одного родственника для другого, преодолеть неравенство или тупики, в которые завела конфронтация.

4. *Разрушать коалиции.* Иногда двое или больше людей объединяются для того, чтобы противостоять третьему. В этом случае делается все возможное для того, чтобы разрушить данный альянс, скажем, прекратить вмешательство ребенка в дела родителей.

5. *Формировать новые альянсы.* Людям можно помочь в их усилиях, направленных на объединение и совместную деятельность.

6. *Прояснить границу между подсистемами.* Кто, каким образом и в какой функции включен в данную подсистему; кто за что отвечает; как уменьшить жесткость границ ради взаимной поддержки – вот примеры тех вопросов, которые служат здесь предметом обсуждения.

7. *Открывать новые стороны своей личности.* Изменяя свое место в системе внутри-семейного взаимодействия, люди получают возможность опробовать новые поведенческие образцы и открыть новые стороны личности.

8. *Нормализовать опыт нахождения в определенной позиции.* Иногда люди рассматривают самих себя как плохих, не имеющих ценности и бессильных только потому, что занимают определенное место в системе.

9. *Изменить смысл нахождения в определенной позиции.*

10. *Изменять семейную систему, работая с одним из ее членов.* Если верно предположение о том, что изменение положения одного человека в системе приводит к изменению всей системы, которая должна к этому приспособиться, в таком случае, поддержав изменения одного из ее членов, можно изменить всю семью.

## Прослеживание

Цель техники – детальное изучение специфических паттернов поведения, мышления и чувств в системном контексте. Можно изучать такие аспекты, как симптом, действие, коммуникация, интерес, история семьи, невербальная метафора.

Терапевт прослеживает содержание внутрисемейных коммуникаций, поведенческих образцов и поощряет членов семьи продолжать «в том же духе». В самой простой форме прослеживание состоит из проясняющих вопросов, одобрительных комментариев или выяснения подробностей рассказов клиентов. Терапевт ни в коей мере не оспаривает того, что говорится, он ведет себя как заинтересованный участник беседы. Техника прослеживания является типичной для психотерапевтов, работающих в недирективном ключе. Скупое «угу»; реплики, подталкивающие к продолжению беседы; повторение того, что сказал собеседник; проявление интереса для косвенного поощрения реплики; вопрос для выяснения содержания сообщения – все это является способом, которым психодинамические и недирективные психотерапевты контролируют направление общения.

Терапевт, использующий системный подход, может, например, спросить: «Кто первый проявит инициативу и начнет действовать в данной ситуации? Как будут действовать другие? Что сделает в ответ первый? Как на это прореагирует оппонент? Что в это время будут делать остальные члены семьи?» Терапевт продолжает задавать вопросы до тех пор, пока не выявит полную последовательность событий, относящихся к симптоматическому поведению, и последовательность порочного круга обратной связи. Терапевт может наблюдать, как каждый член семьи ведет себя, поддерживая повторяющийся образец поведения, который семья предъявляет в качестве симптома. Вопросы психотерапевта не содержат никакой оценки, в них просто выражен его непосредственный интерес к жизни семьи. Психотерапевт использует метафоры самой семьи, так как именно семейный язык здесь подвергается всестороннему изучению.

Кроме того, терапевт может предложить клиентам разыграть определенное событие, например, обращаясь к родителям, он может предложить: «Не могли бы вы поиграть в куклы с вашими детьми?»

Эти данные необходимы психотерапевту для создания гипотез, а также для того, чтобы дать клиентам обратную связь: «Таким образом, ваша задача состоит в том, чтобы помирить ваших родителей? Как вы считаете, долго ли еще они будут нуждаться в ваших миротворческих функциях?»

Обратная связь обычно дается в позитивном ключе, для того чтобы поддержать каждого члена семьи и каждую семейную подсистему, – тем самым в семье создается атмосфера дружбы и сотрудничества. Кроме того, обратная связь способствует тому, что члены семьи начинают сознательно относиться к своей деятельности. Это стимулирует движение семьи к более функциональному, здоровому состоянию.

### **Поддержка границ между поколениями**

Основная теоретическая посылка, на которой основывается данная техника, состоит в том, что семья представляет собой социальную структуру, организованную по иерархическому принципу. Для семейного терапевта важно поддерживать внутрисемейную иерархию, укрепляя границы между поколениями, отделяющие родителей от детей, – многие варианты структурных подходов преследуют именно эту цель.

Когда психотерапевт замечает, что иерархические границы в данной семье смазаны или нарушены, он создает следующие структурные ходы: перераспределяет членов семьи таким образом, чтобы поддержать соответствующие подсистемы и чтобы родительская и детская подсистемы были в достаточной мере разъединены.

Техника включает в себя следующие задачи:

- 1) изменить пространственное расположение членов семьи – следует усадить вместе родителей и вместе детей;
- 2) видоизменить задания, чтобы подчеркнуть, что родители и дети несут ответственность в разной степени;
- 3) устраивать встречи с родителями (без детей) для обсуждения вопросов, находящихся исключительно в родительской компетенции;
- 4) терапевт может попросить родителей разрешить ему проделать с детьми какие-то задания;
- 5) стимулировать развитие потребности в индивидуальном пространстве, например, посоветовать ввести в домашний обиход такие правила, как возможность закрывать двери как в комнате у родителей, так и в комнате у детей;
- 6) посоветовать родителям и детям проводить больше времени отдельно друг от друга;
- 7) подчеркивать руководящую роль родителей в семье, в воспитании детей;
- 8) побуждать родителей обсуждать свои проблемы с друзьями или профессионалами и не впутывать в это детей;
- 9) побуждать родителей к тому, чтобы они вели себя с детьми как взрослые, а не регрессировали к детскому уровню;
- 10) побуждать родителей к тому, чтобы они позволяли детям вести себя в соответствии с их возрастом;
- 11) помогать родителям передавать часть своей ответственности детям при достижении ими соответствующего возраста, когда они смогут отвечать за свои действия.

## Присоединение к подсистеме

Данная техника используется в рамках структурной семейной терапии для установления адекватных границ внутри семьи.

Прежде всего, терапевт должен определить, какую из подсистем надо усилить. Например, субъектами терапевтического альянса могут оказаться родители, не сумевшие приучить к порядку своих детей. Присоединяясь к родителям, психотерапевт в качестве тренера укрепляет их лидирующее положение в семье. Сходным образом, когда один из супругов доминирует над другим и это приводит к дисфункциональным взаимоотношениям, терапевт пытается восстановить равные права партнеров, присоединяясь к тому, кого подавляют. Присоединение терапевта к подсистеме нарушает равновесие взаимоотношений в семье и подталкивает эту подсистему к более эффективному выполнению своих функций. Когда психотерапевт присоединяется к подсистеме, укрепляются как связи между ее членами, так и границы между подсистемами внутри системы.

Это может быть достигнуто следующими способами. Терапевт может:

1. Сесть рядом с членами конкретной подсистемы и делать что-то вместе с ними.
2. Внимательно слушать членов данной подсистемы и способствовать тому, чтобы члены других подсистем тоже их внимательно слушали, признавая их право на самостоятельные высказывания.
3. Показать членам одной из подсистем, как конкретно они используют свою власть и тем самым достигают результата, противоположного желаемому.
4. Тренировать супругов в адекватном родительском поведении и заставить их сразу же применить результаты этого тренинга во взаимодействии с ребенком. Психотерапевт не должен здесь ни в коем случае играть родительскую роль, так как это подорвет власть родителей.
5. Помочь членам подсистемы ясно определить свои собственные потребности и позицию и продемонстрировать это в откровенно напористой манере. В то же время психотерапевт побуждает членов другой подсистемы к тому, чтобы они прореагировали на это прямо и конструктивно, и побуждает всю семью включиться в открытый процесс переговоров.
6. Соотнести внутрисемейные роли и задачи с ясно очерченными границами внутри семьи. Кто занимается воспитанием детей? Кто следит за дисциплиной? Каковы обязанности каждого ребенка? Каковы обязанности бабушек-дедушек, каждого супруга? Кто заботится о развлечениях, социальных контактах, решает проблемы семейной жизни?
7. Освободить ребенка от псевдородительской роли или сдвинуть его с приятельской позиции по отношению к родителям. Ребенок должен прекратить вести себя так, как будто он равен родителям или же имеет большие, чем они, авторитет и власть. Для этого психотерапевт просит родителей делать то, что обычно делают дети.
8. Напомнить членам каждой из подсистем об их адекватном месте в семейной системе и помочь им определить свои собственные права, привилегии и обязанности в рамках каждой из подсистем.

Терапевт может изменять внутрисемейные коалиции. Ему, возможно, придется нарушать равновесие семейной системы для того, чтобы привести семью к целебному стрессу. Это необходимо для позитивной трансформации семейной системы, что даст возможности поиска новых путей разрешения внутрисемейных конфликтов.

## Стратегические альянсы

Техника представляет собой терапевтические встречи с одним из членов семьи с целью изменить его поведение, что привело бы к позитивным переменам во всей системе.

Психотерапевт встречается с одним из членов семьи без ведома других. Такие встречи нередки в традиционных подходах семейной терапии, где психотерапевт обычно встречается индивидуально с каждым членом семьи для того, чтобы собрать необходимую информацию, узнать о семейных «секретах» или поддержать того члена семьи, который испытывает большой стресс или же имеет более выраженный уровень патологии. Это существенным образом отличается от техники стратегического альянса, где терапевт использует союз с каким-нибудь членом семьи для того, чтобы осуществить специфическое вмешательство.

Стратегические альянсы могут оказаться наиболее успешными, когда они осуществляются с самым здоровым членом семьи, наделенным большей властью, или же с тем, кто больше всего страдает. Альянсы осуществляются последовательно с каждым из членов семьи, однако любой последующий альянс согласовывается со всеми предыдущими, все это, вместе взятое, должно помочь семье в ее движении к более здоровому состоянию. С помощью таких альянсов один из членов семьи ставится в особое привилегированное положение. Вмешательство здесь довольно эффективно еще и потому, что в этом случае, с точки зрения других членов семьи, вектор изменений исходит от одного из ее членов, а не от психотерапевта. Причем то, что им кажется спонтанным, в действительности тщательно спланировано. Осуществляя стратегический альянс с одним из членов семьи, терапевт учит его быть позитивным стратегом (не манипулятором!), что тоже способствует оздоровлению семейной системы.

## Семейный ритуал

Эта техника изменяет правила существующей семейной игры с помощью изменения структуры семьи и устойчивых способов взаимодействия в ней.

Устанавливая доверительные отношения с семьей, терапевт внимательно наблюдает за специфическими взаимодействиями, которые нуждаются в коррекции, а также за динамикой семьи, ее правилами, мифами и тем, как симптом служит системе. После этого можно разработать ритуал, учитывающий потребности данной семьи. При его создании необходимо принимать во внимание конкретную культурно-историческую ситуацию семьи, а также следующие параметры: как долго он будет применяться (однократно или повторяться через определенные интервалы); когда именно и кто из членов семьи будет участвовать в процессе; какие факторы используются (например, должны ли быть заперты двери, а телефон отключен); какие темы будут обсуждаться; что делать, если кто-то из участников предпочтет молчать. Терапевтические цели, для которых может быть использован семейный ритуал, могут включать в себя определение внутрисемейных границ, увеличение независимости членов семьи, корректировку паттернов общения, укрепление альянса в одном поколении.

Терапевт подчеркивает важность для семьи быть верным своему первоначальному мифу и получает от них твердое заверение в том, что они будут добросовестно следовать тому предписанию, которое он собираются им дать. Затем это предписание подробно объясняется, его можно также представить каждому члену семьи в письменном виде. Один из членов семьи может зачитывать предписание всем остальным в определенном месте и в определенное время. Требование следовать семейному мифу приводит к парадоксальному эффекту. По своему содержанию ритуал может быть очень простым: «Сергей будет размышлять каждый вечер с семи до восьми часов в своей комнате, и никто не имеет права ему

мешать. Он должен думать в это время о благополучии семьи и о своем собственном благополучии. Затем постараться тщательно описать все, о чем он думает, но никому свои записи не показывать». Цель этого предписания – сделать роль защитника семьи, которую выполняет Сергей, открытой и освободить других членов семьи от этого вида деятельности.

## Отпуск

Психотерапевт выражает беспокойство по поводу доминирующего запутавшегося во взаимоотношениях с близкими члена семьи, сосредоточивая внимание на требованиях, предъявляемых к нему, на огромных усилиях, которые он прилагает, чтобы выполнить их, и на том, что он жертвует собой ради блага других. Затем терапевт предлагает этому человеку отдохнуть, ведь отдых ему просто необходим. Среди типичных форм симптоматического поведения такого человека выделяются придирки к другим членам семьи по самым разным поводам, протекционизм по отношению к близким, удовлетворение их потребностей и в то же время нежелание получить что-либо для себя лично. Данному члену семьи дают предписание либо полностью освободиться от своих домашних обязанностей, либо провести отпуск отдельно от семьи. Данная методика может применяться и в том случае, когда внешние факторы оказывают слишком сильное влияние на человека (в частности, служебные обязанности, которые отдаляют его от семьи). Тогда терапевт должен помочь клиенту на какое-то время отстраниться от работы и провести отпуск с семьей.

Затем психотерапевт может спросить членов семьи, что они могут сделать для того, чтобы как-то изменить ситуацию. Могут ли они взять на себя обязанности этого человека на время его отсутствия? Потом обсуждается, как все организовать, составляется список, какой вклад в данное мероприятие вносит каждый член семьи. Психотерапевт предупреждает о потенциальных сложностях: может случиться так, что человек, взявший отпуск, попытается вмешиваться в семейные дела и остальные члены семьи испытают соблазн прервать его отпуск для того, чтобы он вернулся к своим привычным обязанностям. Вместе с тем психотерапевт настаивает на важности отпуска и на необходимости для семьи мобилизовать все свои силы ради успешного выполнения задания.

Во втором варианте данной техники, в случае симптоматического ребенка, психотерапевт встречается только с родителями, которым дается предписание уехать за город на уик-энд, не предупредив детей об этом. Родители лишь оставляют им записку о том, что уехали, но не сообщают, куда конкретно. Конечно, маленькие дети должны в это время находиться под соответствующим надзором. Поэтому техника чаще применяется при работе с достаточно взрослыми детьми и подростками, которых можно оставить дома без присмотра.

## Обмен ролями

Обмен ролями может оказаться эффективным инструментом, если клиенты не понимают друг друга, очутились в тупике при попытке разрешить разногласия или если один человек негативно воздействует на других.

Психотерапевт должен сказать отобранным участникам следующее: «Давайте посмотрим, не удастся ли нам найти способ решить эту проблему. Будьте добры, посмотрите внимательно друг на друга и подумайте, каково бы вам было на их месте в обсуждаемой нами ситуации. *(Пауза.)* Почувствуйте, что вы в самом деле вошли в тело другого. Станьте им. *(Пауза.)* А теперь, пожалуйста, поменяйтесь местами. *(Участники меняются местами.)* Будьте этим другим и общайтесь как этот другой».

Терапевт выступает здесь как тренер, поощряя клиентов говорить по очереди и удерживая их в новых ролях. Он отмечает вербальное и невербальное поведение, доводит его



до сведения клиентов, задает вопросы, исследует, просит пояснений и интерпретирует. Он может также предложить членам семьи помочь исполнителям ролей или выступить в качестве «вспомогательных „Я“». Психотерапевт задает вопросы типа: „Как по-вашему, когда он так ведет себя в действительности?“; „Что вы по-настоящему хотите сейчас сделать?“; „Вы считаете, что вас услышали и поняли?“; „Что бы вы хотели, чтобы он сейчас сделал иначе?“; „Как по-вашему, что вы можете сделать иначе?“.

После исполнения ролей психотерапевт спрашивает, чему каждый научился, что каждый чувствует относительно другого и что хотел бы изменить. Затем, в качестве домашней работы, клиенты должны добиться согласия в отношении изменений.

Возможен и другой вариант. Терапевт предлагает участникам обменяться делами и отдохнуть от того, что составляет их обычный круг обязанностей. Далее он дает им предписание принять на себя позитивно измененную критическую роль другого, связанную с симптомом. Участников просят либо разыграть сценку тут же на месте, либо исполнять принятые на себя роли дома, до следующего сеанса. Каждый из участников может вкратце записывать, что он делает, что думает и чувствует по этому поводу и как бы он хотел, чтобы все происходило в действительности.

## **Вызов семейной структуре**

Техника направлена на изменение иерархических отношений членов семьи через изменение существующего распределения власти внутри семейной системы.

Предлагается следующая процедура применения данной методики (Minuchin, Fichman, 1981).

### *1. Проблема, с которой приходит семья, подвергается сомнению*

Психотерапевт подвергает сомнению точку зрения семьи о том, что существует лишь один определенный идентифицированный пациент. Он наблюдает, как действуют члены семьи и как устроена семейная система. Заняв иерархическую позицию эксперта, терапевт может сказать: «Я вижу нечто иное, происходящее в семье, что опровергает ваше мнение о том, где кроется болезнь». Часто он оспаривает мнение о том, что семейная проблема заключена только в одном человеке: «Проблемы вашей семьи заключаются в том, как вы общаетесь друг с другом». Идентифицированный пациент описывается как «семейный исцелитель», поскольку забирает на себя внимание семьи, отвлекая ее от иных проблем, например конфликтов между другими членами семьи.

### *2. Сомнение в контроле*

Терапевт сомневается в том, что один из членов семьи в состоянии контролировать всю семейную систему. Например, терапевт описывает поведение одного члена семьи и возлагает ответственность за него на других. Обращаясь к подростку, он говорит: «Ты ведешь себя так, будто тебе четыре года. – И, повернувшись к родителям, спрашивает: – Как вам удалось сохранить его столь юным?» Таким образом, в действительности психотерапевт присоединяется к субъекту, которого он как будто атакует. При этом член семьи, чье поведение охарактеризовано как дисфункциональное, не сопротивляется такому описанию, так как ответственность за него возложена на других.

Эта техника может использоваться и для того, чтобы сообщить семье о произошедшем улучшении. «Сейчас ты поступаешь в соответствии со своим возрастом, – говорит терапевт ребенку, а затем обращается к родителям: – Вы сделали что-то, что позволило Джону повзрослеть. Вы можете рассказать, как вам это удалось?» Подталкивая клиентов к тому, чтобы они приписали себе заслугу позитивных изменений, происшедших с одним из них, терапевт поддерживает семью как целое в принятии каждой из составляющих ее подсистем.

### *3. Сомнение во временной последовательности событий, которую предъявляет семья*

Терапевт подвергает сомнению семейную эпистемологию, вводя более широкую временную перспективу и таким образом рассматривая поведение одного человека как часть чего-то большего. Он обучает семью видеть скорее целостные паттерны межличностных взаимоотношений, чем действия отдельного ее члена.

Данная техника, включающая в себя расширение перспективы, является по своей сути когнитивной. Психотерапевт может обращать внимание членов семьи на то, что их межличностные взаимодействия подчиняются правилам, которые относятся не к отдельным людям, а к системе в целом.

## **3.6.4. Поведенческие техники**

В определенном смысле все терапевтические техники являются поведенческими. В данном разделе поведенческими техниками названы техники, касающиеся следующих вопросов: а) определение проблемы, прояснение цели, прояснение ценностей, прояснение границ; б) решение проблем, планирование, идентификация различий и переговоры по их поводу; в) терапевтические контракты, составление и выполнение соглашений и т. д. (Шерман, Фредман, 1997).

Терапевт и клиент имеют дело непосредственно с проблемой клиента, а не стремятся произвести изменения через тот или иной вид метакоммуникации, как это происходит, когда они работают с техниками на основе воображения и парадоксальными техниками. Поведенческие техники изначально ориентированы на действие – в процессе психотерапевтической работы клиент обязательно должен что-то делать.

В основе поведенческих техник лежат следующие гипотезы:

- 1) любому образцу поведения, в том числе и новому для данного субъекта, можно обучиться;
- 2) клиенты, опираясь на интеллект и эмоции, могут определить свои потребности и ожидания, размышлять о своих проблемах, находить новые решения, их осуществлять, а также рационально оценивать результаты;
- 3) наблюдая за своими собственными мыслями и действиями, клиенты в состоянии идентифицировать нелогичные, иррациональные мыслительные и поведенческие образцы;
- 4) нежелательные формы поведения можно преодолеть: уменьшить их интенсивность, сформировать или усилить новые позитивные формы;
- 5) клиенты – это нормальные люди с проблемами, которые принципиально могут быть разрешены;
- 6) терапевт представляет собой активного лидера, консультанта, тренера или человека, обладающего многими средствами для решения проблем.

Применение поведенческих техник помогает участникам психотерапевтического процесса осуществлять «мозговые атаки» и обмениваться идеями, практиковать в безопасных условиях новые позитивные поведенческие образцы.

Существует очень много доводов за применение поведенческих техник в семейной и супружеской терапии:

1. Эти техники хорошо организованы и последовательно структурированы, что позволяет сократить число неудач в решении терапевтической задачи. Быстрый успех, в свою очередь, уже на начальных стадиях терапии создает позитивный настрой клиентов, вселяет в них уверенность в себе. Структурированность уменьшает беспорядок и обеспечивает условия для создания реально работающей модели.

2. Они подчеркивают позитивные стороны человеческого бытия: здоровье, компетентность, способности – и поддерживают клиентов в их движении к функциональному состоянию.

3. Они понятны, в них нет ничего мистического, иррационального. Психотерапевт использует понятную лексику, и поэтому техники без труда воспринимаются обучающимися.

4. Они разрывают порочный круг, когда человек расстраивается, жалуется на жизнь и страдает от этого еще больше. Вместо этого устанавливается позитивный цикл взаимодействия – клиент начинает осуществлять серию предписанных конструктивных действий.

5. В процессе применения техник клиенты легко замечают свой прогресс и быстрое продвижение в решении проблем. Успех их ободряет.

6. Они обучают клиента методологии решения проблем, в рамках которой трудности преодолеваются через коммуникацию с другими. Такой подход дает модель для решения подобных проблем и конфликтов в будущем, когда семья будет продвигаться через нормальные стадии жизненного цикла.

### **Супружеская конференция и семейный совет**

Техника представляет собой проводимые регулярно встречи психотерапевта с супружеской парой или семьей, встреча обеспечивает равные возможности для участия всех членов семьи. Выделяют четыре задачи такого семейного совета:

- 1) дать возможность членам семьи свободно общаться между собой;
- 2) избежать сильных эмоциональных всплесков;
- 3) обучить членов семьи, как детей, так и взрослых, демократическим приемам разрешения конфликтов;
- 4) поддержать гармонию и мир в семье (Manaster, Corsini, 1982).

Семейный совет основывается на убеждении, что демократические методы, введенные в семейную систему, повысят взаимное уважение между всеми членами семьи и приведут к сотрудничеству между ними. Так как каждый будет иметь голос в процессе принятия решения, увеличится интерес членов семьи друг к другу и понимание друг друга – все реально включатся в процесс внутрисемейного взаимодействия. Кроме того, это помогает сформировать чувство внутригрупповой идентичности и в то же время ясно осознать индивидуальность каждого члена семьи, его самодостаточность и самооценку.

Терапевт предписывает провести конференцию или совет в качестве домашнего задания, впоследствии они могут стать ритуалом данной семьи. Он тщательно инструктирует членов семьи относительно всех деталей мероприятия и правил его проведения. Консультанты адлерианского направления применяют эту технику для развития членов семьи и обогащения их жизненного опыта, а также как терапевтическое средство.

#### *Супружеская конференция*

Когда терапевт приходит к убеждению, что необходимо улучшить общение между супругами, он предлагает им подумать о регулярных конференциях (время, место и их частота оговариваются особо). Время, отведенное для конференции, супруги должны полностью посвятить друг другу, исключив какие-либо посторонние помехи. Если эта идея принимается, супруги выбирают удобное для обоих время, когда они могут общаться друг с другом и быть при этом в хорошей физической и психической форме, а также соглашаются следовать правилам, список которых терапевт им тут же вручает. Терапевт может модифицировать эти правила, чтобы приспособить их к специфическим проблемам и потребностям данной семьи. Обычно список правил примерно таков:

1. Супруги встречаются в условленное время и в условленном месте в период между настоящей и следующей терапевтической сессиями. Встреча должна происходить в условиях, когда нет никаких влияний извне. Необходимо проводить как минимум одну подобную встречу в неделю.

2. Один партнер говорит в течение какого-то фиксированного времени (обычно полчаса) или, по своему усмотрению, молчит. Можно рассказывать что угодно – о снах, планах, болезнях, желаниях, потребностях. Другой партнер должен очень внимательно слушать и ни в коем случае не перебивать, не курить, не ходить взад-вперед по комнате и не делать что-либо, что могло бы нарушить процесс общения. Точно в определенное время первый партнер останавливается.

3. Второй партнер кратко (в течение трех минут) рассказывает о том, что он услышал в монологе первого и что, как он полагает, первый имел в виду. Он признает за позицией первого право на существование и на данном этапе встречи никак не атакует и не критикует партнера.

4. После этого второй партнер говорит в течение положенного ему получаса, а первый – внимательно слушает.

5. После того как второй партнер закончит свой монолог, первый в течение трех минут должен резюмировать услышанное и подтвердить, что позиция другого, равно как и его собственная, имеет право на существование, а также то, что он воспринял ее адекватно.

6. Обсуждение следует закончить в строго определенное время.

7. Вопросы, обсуждаемые на конференции, не должны подниматься вплоть до следующей встречи.

8. В начале следующей терапевтической сессии супружеская пара рассказывает о том, что произошло в промежуток между сессиями. Терапевт, используя материалы сессии, изменяет в соответствии с актуальной ситуацией правила проведения последующих конференций и еще раз повторяет свое задание.

Следует подчеркнуть, что супружеская конференция отнюдь не представляет собой технику, направленную на принятие решения. Ее цель – сделать общение между партнерами более открытым, конструктивно увеличить близость между ними и, по крайней мере, ослабить борьбу за власть.

#### *Семейный совет*

Когда терапевт приходит к заключению, что эта методика улучшит взаимоотношения в семье и ее способность принимать решения, он знакомит с ней родителей или же всю семью. Причем терапевт, предвидя трудности в осуществлении совета, так как он не похож на обычно принятый в семье способ обсуждения трудных вопросов и решения проблем, убеждает семью в его необходимости – подчеркивает, что семейный совет открывает ряд новых возможностей для улучшения стиля семейной жизни. Терапевт может подкрепить желание работать следующим образом: он говорит, что семья до сих пор демонстрировала удивительные способности к взаимодействию, соглашаясь вести борьбу друг с другом, хотя эти же самые способности можно использовать для того, чтобы находить взаимное согласие.

Вслед за этим терапевт описывает правила проведения семейного совета:

1. Определите время и место встречи для того, чтобы ничто не могло ей помешать.

2. Совет формально включает в себя всех членов семьи, однако никого нельзя заставлять присутствовать на нем, насильно к этому понуждать. Вместе с тем тот, кто не участвовал в совете, должен согласиться следовать тем решениям, которые будут приняты.

3. Решения, принятые на совете, нельзя нарушить в одностороннем порядке или же проигнорировать. Если же такой инцидент происходит, его надо обсудить на следующей встрече.

4. Каждый может предложить вопросы для обсуждения. В некоторых семьях существует обычай класть лист бумаги со списком вопросов, требующих всеобщего обсуждения, в самое удобное для всех место, например на холодильник, для того чтобы, как только кому-то в голову придет соответствующая идея, ее сразу можно было бы зафиксировать.

5. В список вопросов может войти все, что связано, скажем, с благополучием детей, семейными прогулками, то есть – имеет отношение к семье как целому. При этом родителям, конечно же, не стоит приглашать шестилетнего сына для обсуждения того, следует ли вложить деньги в недвижимость или поместить их в банк, нужно ли ему ходить в школу и т. д. Родители обсуждают с детьми такие вопросы, как уборка квартиры, время возвращения домой, визиты друзей. Дети могут включить в список такие вопросы, как возможность уединения, предоставление им большей независимости, время просмотра телевизионных передач, а также попросить о помощи в улаживании различного рода конфликтов друг с другом. Некоторые пункты не касаются принятия решений, просто члены семьи делятся своими мыслями, чувствами, надеждами, достижениями, опытом решения проблем, с которыми им пришлось столкнуться. Место председателя совета переходит от одного члена семьи к другому – из числа тех, кто в состоянии выполнять эти обязанности. Член семьи, выполняющий обязанности председателя, должен делать все возможное для того, чтобы соответствовать роли демократического лидера семейной группы. При этом родители не имеют права занимать позицию «верховой власти». Проведение семейного совета осуществляется на основе правил проведения любого демократического собрания. Однако нужно иметь в виду, что достижение консенсуса предпочтительнее, чем решение на основе большинства голосов.

6. Все должны участвовать в выполнении принятых решений – на словах и на деле, мелочная придирчивость здесь неприемлема.

7. Как родители, так и дети должны быть уверены в том, что у них в семье есть право голоса, что сказанное ими будет услышано, принято и рассмотрено со всей серьезностью. Существенную помощь в проведении совета может оказать чувство юмора, способность смеяться над недостатками людей, а не над ними самими.

8. Семейный совет проводится для того, чтобы решать проблемы, а не для того, чтобы нападать на людей.

Семью необходимо предупредить о том, что встреча не будет успешной до тех пор, пока каждый член семьи не научится использовать совет как эффективное средство решения своих собственных проблем.

На следующей сессии семья делится с терапевтом опытом проведения совета и затем обсуждает его. Полученный в ходе этого обсуждения материал используется для дальнейшей терапевтической работы на сессии. Затем психотерапевт еще раз пересматривает правила проведения семейного совета, помогает семье решить некоторые формальные проблемы, связанные с его проведением, и стимулирует их продолжать проведение подобных собраний.

## **Игра в супружеский контракт**

Игра начинается с того, что психотерапевт показывает супругам набор правил. Он также объясняет им суть игры, отвечает на вопросы, а когда игра заканчивается, анализирует соглашения, достигнутые супружеской парой, для того чтобы они могли успешно воплотить их в жизнь. Психотерапевт на основе полученных эмпирических данных о ходе игры решает, сколько она должна длиться. Он может также провести пробную игру и после этого выйти из комнаты, определив время для ее проведения – двадцать минут.

«Игровой комплект» включает памятку с правилами, набор карт «Проблемы», игровую доску с клетками, где написаны инструкции (игроки зачитывают их вслух, когда ходят фишками по доске), хронометр, а также семь колод специальных карт («Доверенность»,

«Реальные проблемы», «Пробные цели», «Риск», «Премияльные», «Пробные компромиссы» и «Пустые карты компромиссов») и форму для заполнения и подписания достигнутого контракта.

Набор карт «Проблемы» предъявляется паре до начала игры. Там напечатаны типичные супружеские жалобы. Каждый раскладывает эти карточки по пяти категориям в зависимости от того, сколько усилий потребовало бы разрешение той или иной проблемы в их союзе (1 – нужно совсем немного работы, 5 – требуется большая работа). Карты с проблемами, оцененными как требующие большой работы, перетасовываются с колодой «Реальные проблемы» с тем, чтобы они могли встретиться и быть разрешенными в ходе будущих игр. Другая возможность – оставить их для «зондирования» (свободных дискуссий с целью выяснить, насколько пара усвоила и обобщила результаты игры). Можно в случайном порядке распределить карты категории «5» – одни в колоду, другие для обсуждения. «Зондирование» длится десять минут и проводится до, во время или после игры. Чтобы было достаточно материала для переговоров по ходу игры и «зондирования», пару просят при самом первом знакомстве с картами отложить в категорию «5» не менее восьми карт, а затем карты раскладываются по второму разу, уже без дополнительных инструкций. Такая двойная сортировка дает возможность составить более надежное представление о том, как пара распределяет все множество упомянутых проблем. Одни из них будут обсуждаться по ходу игры, другие – «зондироваться»; одни станут целями работы в текущем контракте, другие – только обговариваться.

Карты «Риск» и «Премияльные» стандартны. Первые требуют от игроков позитивного переопределения любого утверждения, вторые заставляют говорить или делать глупости. Карты колод «Доверенность», «Пробные цели», «Пробные компромиссы» также одинаковы для всех игроков. Пустые карты «Компромиссы» заполняются игроками в процессе выработки собственных соглашений.

Пара начинает игру, бросая игральную кость. Тот, кому выпадет большее число, получает синюю фишку и становится «предъявителем жалобы», выбирающим реальную проблему для переговоров и достижения договоренности. Цвет второго игрока – зеленый, и это к нему обращена жалоба и, следовательно, запрос на новое поведение. Когда проблема выбрана, доска сама «ведет» игроков по своим двадцати клеткам. Там разбросаны инструкции в отношении желательного поведения (вербального и невербального), которое способствует решению задачи.

Хотя игра разработана для обучения решать конкретные проблемы, она также стимулирует те действия, которые укрепляют эмоциональную связь в паре. В течение всей игры предлагается, например, выражать чувства по поводу тех или иных предложений, перефразировать утверждения партнера; карты «Риск» и «Премияльные» вызывают смех и стимулируют физический контакт и т. д.

### **«Дни заботы»**

Психотерапевт предлагает супружеской паре вести себя так, как будто они «хорошо относятся» друг к другу, предупреждая их о том, что они вряд ли сразу испытают соответствующие чувства, поскольку сначала надо изменить поведение, а потом уж изменятся чувства. Психотерапевт говорит, что существуют конфликты, которые супруги могут разрешить самостоятельно. Поэтому изменение необходимо организовывать методически и начинать надо с развития умения просить и быть благодарным. Изменения зависят от обоих супругов, а не от кого-то одного – каждый может способствовать позитивным переменам независимо от другого и не ожидая от него ответных действий. Супруги часто заняты непродуктивной игрой «я изменюсь, только если ты изменишься». Выражение «хорошо относиться» в этом

контексте предпочтительнее, чем «любить», так как последнее вызывает мифические ожидания и ассоциации по поводу результатов терапии.

Психотерапевт просит супругов ответить на следующий вопрос: «Сформулируйте как можно точнее, что должен сделать партнер для того, чтобы вы поняли, что он хорошо к вам относится». Причем формулировки должны быть: а) позитивными, б) конкретными, в) недлинными, так чтобы соответствующее поведение можно было предъявить, по крайней мере, ежедневно, г) не связанными с актуальным конфликтом супругов. Такие позитивные формулы, в виде просьбы, усиливают конструктивное поведения, но не направлены на уменьшение нежелательных ответов. Поэтому фраза «Пожалуйста, спроси меня, как я провела сегодняшний день» приемлема, а фраза «Будь добр, не игнорируй меня настолько демонстративно» – неприемлема. Просьба «Будь дома ровно в шесть часов» конкретна, а «Уделяй больше внимания семье» слишком расплывчата для того, чтобы ее включить в список.

Психотерапевт помогает супружеской паре составить список возможных просьб, состоящий как минимум из восемнадцати пунктов. Супругам следует также еженедельно добавлять в этот список несколько новых пунктов так, чтобы он охватил все существенные потребности обоих партнеров. Партнер, высказывающий просьбу, точно формулирует, что, когда и как должен делать другой. Относительно данных просьб между супругами должно быть достигнуто полное взаимопонимание. Каждый партнер ежедневно выбирает пять пунктов из списка «Дни заботы» и отмечает в списке, когда он получил определенные позитивные знаки внимания от другого. Психотерапевту рекомендуется позвонить супружеской паре через два-три дня после первой сессии для того, чтобы узнать, какие новые пункты внесены в список, а также напомнить супругам о пяти ежедневных просьбах.

## **Структурированные задания во время сессии**

Структурированные задания, выполняемые клиентами непосредственно на сессии, могут служить и образовательным или диагностическим средством, и орудием терапевтической интервенции. Совместная работа семьи на сессии позволяет терапевту: а) привлечь сопротивляющихся членов семьи; б) привлечь к выполнению заданий членов семьи со слабыми вербальными способностями; в) решать конкретные проблемы семьи.

Психотерапевт просит семью выполнить отдельное упражнение или серию упражнений. Затем он покидает кабинет и занимает место наблюдателя за односторонним зеркалом.

Обычно предлагают следующие задания:

1. Закажите еду (например, обед), используя какой-то ограниченный набор блюд, например, одно блюдо из мяса, два овощных салата, один напиток и один десерт. Семья обсуждает меню и договаривается о выборе, который устроил бы всех.

2. Обсудите и решите, кто в вашей семье: Самый Главный Начальник, Самый Большой Нарушитель Спокойствия, Самая Большая Плакса, Самый Большой Бездельник.

3. В вашем распоряжении некая сумма денег, например двести долларов, – как вы ею распорядитесь?

4. Вспомните последнюю ссору, кто ее начал, кто в ней участвовал, кто нет, что на самом деле происходило и чем все закончилось.

5. Предложите ваши идеи о том, что каждый из членов семьи может сделать, чтобы доставить другим удовольствие.

6. Постройте или сделайте что-нибудь вместе. Здесь может быть использован любой вид подсобного материала – строительные кубики, игрушки и т. д. (см. технику «Соломенная башня»).

7. Вот игрушки, выберите понравившуюся и просто поиграйте (см. технику «Семейное кукольное интервью»).

8. Выберите один из трех подарков для всей семьи. Варианты: а) в игре принимает участие вся группа; б) подарок может использовать только один человек; в) подарок предназначен кому-нибудь из пожилых членов семьи или ребенку.

9. Вам предложили продукты для дегустации (например, пирожные, напитки и т. д. – причем их меньше, чем членов семьи) – постарайтесь сами разделить между собой работу по дегустации (данное упражнение дает возможность наблюдать, в какой мере сотрудничают и соперничают между собой члены семьи).

10. Разделите детей и родителей и попросите родителей определить значение какой-то пословицы, например: «Под лежачий камень вода не течет». После того как супруги приходят к общей точке зрения, пригласите в кабинет детей и попросите родителей объяснить им смысл пословицы.

Полученная информация обрабатывается на основе следующих параметров: лидерство (кто является направляющей силой, делает заключение, вводит в заблуждение), требование к лидеру, поведенческий контроль (кто кого контролирует), руководство в выполнении заданий, поддерживающие замечания, предложения, соглашения, агрессия, привязанность, скрытый контроль.

Кроме этого, в ходе выполнения упражнений клиентами можно выявить стили общения, родительско-детские коалиции и семейные правила.

## **Позитивные обмены**

Терапевт просит каждого партнера записать три вида деятельности, которые другому необходимо осуществить для того, чтобы доставить первому удовольствие. Просьба должна быть сформулирована позитивно, то есть ориентирована скорее на то, что каждый хочет, чтобы было сделано, чем на то, чего не хочет.

Супругам предлагают в качестве домашнего задания выполнить за период до следующей сессии как минимум три позитивные просьбы партнера. На следующей сессии терапевт проверяет выполнение задания. Технику можно применять и тогда, когда супружеская пара склонна к соперничеству или же неохотно участвует в терапии. Терапевт может использовать их соперничество в качестве силы, вносящей энергию в систему. Идея состоит в том, чтобы представить задачу как соревнование: кто сможет в большей степени доставить удовольствие партнеру? Супруги часто соглашаются только для того, чтобы победить партнера, а также произвести впечатление как друг на друга, так и на терапевта.

Терапевт предлагает: «Интересно, умеете ли вы доставлять удовольствие друг другу? Давайте изучим этот вопрос. Пусть каждый из вас ведет „рейтинг приятного“. Если вы делаете приятное вашему партнеру, ставьте себе плюс, если же приятное делает вам он, ставьте плюс ему. На следующей встрече мы сравним ваши записи и посмотрим, получит ли кто-нибудь плюсы – от себя или же от своего партнера».

Данная техника может применяться на любом этапе терапии, когда необходимо перевести семью от негативного к позитивному взаимодействию.

Если супружеская пара или же кто-то из супругов отказывается выполнять упражнение, считая его неэффективным, терапевт может подтвердить их право на собственную позицию. Но затем он просит принять его слова на веру и, поскольку настоящая ситуация их не удовлетворяет, какое-то время следовать предписаниям, чтобы посмотреть, что из этого всего выйдет.



## Чтение вслух в супружеской терапии

После того как психотерапевт получит достаточно информации о семейной паре и готов сформулировать первоначальную гипотезу о причинах конфликта, он дает инструкции техники «Чтение вслух». Беседуя с клиентами, терапевт подчеркивает важность общения и его средств. Совместное чтение вслух будет способствовать возникновению сотрудничества между супругами. После первой сессии пара получает задание читать вслух не менее получаса пять раз в неделю. Выбирается книга, где описываются примеры супружеских конфликтов и способы их разрешения.

Затем супруги без помощи психотерапевта договариваются о времени совместного чтения между сессиями, когда никакие дела не будут их отвлекать, а также обсуждают, кто будет искать подходящую книгу. Ответственным за время, то есть за то, кто будет напоминать другому супругу о чтении, психотерапевт назначает «непридирающегося» супруга. Супругов просят обдумывать прочитанное, подготавливая вопросы для дальнейшего обсуждения.

Обычно во время первой сессии на эти переговоры отводится десять минут. Затем психотерапевт предлагает супругам рассказать, о чем они договорились, и, если нужно, сам вступает в процесс переговоров, помогая им прийти к взаимному согласию. После того как процесс переговоров успешно завершен, супруги должны проанализировать, чем предыдущие переговоры, без вмешательства терапевта, отличались от нынешних.

Во время второй встречи психотерапевту необходимо убедиться, что задание было выполнено при взаимном согласии сторон. Теперь они имеют возможность поделиться своими мыслями и впечатлениями о прочитанном и о самом задании в целом. Во время обсуждения психотерапевт оценивает любой конфликт вокруг достигнутого на первой встрече соглашения, используя содержание прочитанной книги.

## Обучение осознанию выбора

Обучение осознанию выбора является когнитивной процедурой, которая основана на представлении о том, что люди могут осуществлять выбор почти во всех ситуациях своей жизни. В процессе работы над этой техникой терапевт помогает супружеской паре понять, что их слова и дела основываются на выборе, и поскольку они могут мыслить, то в состоянии контролировать свои высказывания и действия.

Важно понимать, что *даже бездействие есть форма выбора*. Если супружеская пара отдает себе отчет в том, что такие оправдания собственных поступков, как «Я не могу иначе» или «Это часть меня», являются, по существу, «выбором ничего не менять», то уже одно понимание этого способствует изменению характера взаимоотношений. Само осознание того факта, что все, что мы говорим и делаем, может быть предметом сознательного выбора, обогащает взаимодействие супругов и помогает им лучше понять друг друга.

Выделяют пять вариантов осознания выбора: забота, следование правилам, наслаждение, сожаление и размышление – сокращенно CREST (от англ. – caring, ruling, enjoining, sorrowing, thinking). Поэтому любую ситуацию, влияющую на поведение, надо рассматривать как выбор из пяти предложенных вариантов, причем одно и то же действие может относиться сразу к нескольким вариантам. Например, поцелуй может выражать заботу, приветствие или сексуальное наслаждение.

Когда выбор помогает выстраивать положительные взаимоотношения, он обозначается «ОК». Приветствие супругов при вхождении в дом, замечание о приятном аромате, который исходит от накрытого стола, проявление симпатии рассматриваются как ОК-выбор,

который может осуществляться ежедневно и предполагает позитивные действия или замечания.

Негативные замечания или действия называются «ОД-выбором» (выбором превышения доверия). Незначительный ОД-выбор может выражаться в хлопанье дверью, нетактичном вмешательстве в разговор и т. д. Вместе с тем под серьезным ОД-выбором понимается акт физической агрессии, личное оскорбление или резко негативное замечание. В ходе работы над данной техникой супружеские пары обучаются сохранять равновесие, для которого необходимо иметь достаточно ОК-выборов, чтобы компенсировать присутствующие в их взаимодействии ОД-выборы.

Терапевт начинает с короткого вступления, информируя клиентов о том, что они отвечают за свое поведение и в основе их поведения лежит тот выбор, который осуществляет каждый, действуя в конкретной ситуации. Это можно продемонстрировать, например, попросив их ущипнуть себя за руку. Обсуждение обнаружит, что они думают о том, делать это или нет и насколько сильно щипать, и в конце концов совершают свой выбор. Затем терапевт объясняет разницу между положительными (ОК) и отрицательными (ОД) выборами. Он предлагает супружеской паре привести один или два примера из жизни, иллюстрирующие данные понятия. После этого начинается работа, помогающая определить специфику процесса выбора и увеличить ОК-выборы в их поведении.

Обучение супругов системе CREST способствует тому, что они начинают определять свои выборы на основе ясных категорий, таких как, например, забота, преодоление, симпатия, любовь и т. д.

## Символизм и подарки

Преподнесение подарка – важная форма символического общения. Это может оказаться полезным в работе психотерапевта, прежде всего – для диагностики и улучшения коммуникационных способностей семьи. Техника включает в себя анализ подарков – как тех, что семья преподносит терапевту, так и тех, что члены семьи дарят друг другу. Техника также помогает членам семьи осознавать потребности и чувства друг друга и развивает умение выражать эмоциональное отношение к «значимому другому». Степень семейной дисфункциональности соответствует уровню нарушений в системе внутрисемейной коммуникации, поэтому, когда вербальное общение затруднено, чувства можно выражать с помощью подарков.

### *А. Получение подарка от семьи*

Семья преподносит психотерапевту на каком-то этапе работы подарок по собственной инициативе. Момент, когда это происходит, очень важен, и терапевту необходимо подумать о следующем:

1. Оценить, можно или нет принимать подарок в данной ситуации. Если, взвесив все за и против, он полагает, что можно, то принимает подарок.
2. Как поблагодарить. Фраза «Это очень любезно с вашей стороны» здесь весьма уместна и должна усилить контакт между клиентами и психотерапевтом, так как, по существу, содержит сообщение о том, что мысли и чувства, лежащие за подарком, значимы для психотерапевта, а это само по себе способствует увеличению самооценки семьи.
3. Искать более глубокие, возможно, подсознательные значения и смыслы, лежащие за подарком. Терапевт задает себе вопрос о том, какие чувства, потребности и ожидания связаны с этим подарком для семьи и какой смысл они имеют для процесса терапии, как могут быть использованы.

### *Б. Предписание членам семьи делать подарки друг другу*

1. Терапевт предлагает одному члену семьи или сразу всем подумать о том, какие подарки (от одного до трех) каждый может преподнести семье в целом или кому-то лично в промежутке между этой и следующей сессиями.

2. Подарок должен быть таким, чтобы дарителю было приятно его преподносить, принимающему – приятно получать, а не «просто иметь».

3. Подарок может представлять собой какую-то деятельность (выполнение конкретных домашних обязанностей, приглашение на интересную экскурсию, объятие, теплое приветствие при встрече) или предмет (одежда, игра, цветы, книга, любимое блюдо).

4. Подарок не обязательно должен быть дорогим, значимо прежде всего внимание и своевременность.

5. Лучше всего, когда вручение подарков взаимно – но не автоматический взаимобмен, как обычно происходит на Рождество и на юбилеи. Процесс только тогда сохраняет спонтанность и не воспринимается как взаимная компенсация по типу «ты мне – я тебе», если каждый дает и получает в разное время.

6. Каждый человек, получающий подарок, должен вежливо выразить благодарность и признательность за него.

7. На следующей сессии психотерапевт интересуется, как выполнено задание, было ли его приятно выполнять и какой эффект оно в целом произвело на всю семью и отдельных ее членов.

Неожиданный подарок представляет собой вариант данной техники. В случае дисфункционального общения члены семьи склонны тщательно фиксировать ошибки друг друга. Поэтому неожиданный подарок – будь то деятельность или предмет – несет большой *позитивный смысл*. Условия игры состоят в том, что дарящий держит в секрете, когда именно он преподнесет подарок. Остальным же членам семьи дается задание отгадать, что же все-таки и когда тот подарит. Таким образом, каждый настраивается на поиск скорее положительных, чем отрицательных моментов в действиях других членов семьи.

## **Структурированный тренинг общения**

В структурированном тренинге общения можно выделить три основных элемента:

1) супружеской паре дается ясная и краткая инструкция по поводу тех диалогов, которые они ведут в ходе обучения навыкам общения;

2) тренеры непосредственно инструктируют супругов во время их диалога, обеспечивая обратную связь;

3) субъективные аспекты диалога тщательно контролируются, и супружеская пара, начиная работу с эмоционально нейтральных вопросов, затем, с развитием коммуникационных навыков, переходит ко все более сложным проблемным областям.

Данный тренинг проводится двумя терапевтами, которые выполняют роль тренеров.

Отбор и подготовка супружеских пар для тренинга общения начинается с предварительного интервью, традиционного для супружеского консультирования. В ходе интервью пара высказывает свои жалобы и приводит собственные доводы в пользу того, почему им необходимо проконсультироваться. Более всего на этом этапе подвергаются изучению разнообразные конфликтные области, и супругам дается возможность самостоятельно решить, действительно ли они хотят работать с психотерапевтом. Если терапевту покажется, что паре показан именно тренинг общения, он приступает к объяснению задач этого подхода.

Сначала терапевт описывает позиции Слушающего и Говорящего. Например, Говорящему в рамках тренинга общения предписывается экспрессивная позиция. Правила, определяющие эту позицию, разделяют ответственность за эффективное общение между Говорящим и Слушающим. Супругам указывают на то, что чем больше Говорящий открыто

выражает свои чувства, тем более точно Слушающий может давать свои эмпатические реакции. И наоборот, чем точнее Слушающий реагирует на высказывания Говорящего, тем больше вероятность того, что последний сможет открыто и честно выразить себя.

Партнер, выбранный в качестве Говорящего, намечает тему для обсуждения. Это может быть любая содержательная область. В первоначальных диалогах Говорящего просят ограничить набор тем, с его точки зрения, легких для восприятия Слушающего. Супругов предупреждают о том, что личностные, или «Я-ориентированные», темы вероятнее вызовут адекватную реакцию Слушающего, чем темы о супружеских взаимоотношениях, или «Мы-ориентированные» темы. Вместе с тем ответственность Говорящего – в том, чтобы выбрать адекватную тему для обсуждения, основываясь на собственном представлении о «тяжелых» темах в супружеских отношениях.

Говорящий должен излагать суть выбранной проблемы, выражая свои чувства. Утверждения Говорящего могут касаться и содержательных аспектов, но, помимо всего прочего, обязательно должны включать в себя ясное выражение его чувств. Например, он говорит: «Я чувствую», а затем конкретизирует, что именно: «счастье», «грусть», «одиночество» и т. д.

Говорящий не имеет права задавать вопросы. Терапевт подчеркивает, что вопрос к Слушающему и его последующий ответ искажают позицию Слушающего. Существуют специфические методы переключения позиций в диалоге, но, как и сами позиции, это переключение должно быть структурированным.

Говорящий не имеет права обвинять или атаковать. У большинства супружеских пар, когда тренер в их присутствии специально оговаривает это правило, напряжение снижается, так как это, по сути дела, означает, что тренеры помогут им контролировать процесс общения, прежде такой болезненный и доставляющий много беспокойства. Особенно снижает тревожность заявление, что тренеры будут помогать Говорящему, перефразируя его утверждения, если они приобретут явно обвинительный оттенок.

Высказывания Говорящего должны быть краткими, конкретными и включать в себя пять или шесть предложений, отражающих одно-два чувства по поводу выбранной темы. Это позволяет Слушающему непосредственно следовать за Говорящим, а Говорящему прояснить свои чувства еще до того, как он приступил к обсуждению наиболее острых проблем.

Затем партнеры распределяют позиции для первого диалога. Во время высказываний Говорящего Слушающий реагирует на них, отражая чувства Говорящего по поводу обсуждаемой проблемы. Желательно в начальных диалогах использовать форму «Мне кажется, ты чувствуешь...», а затем указывать на чувство. Ответ Слушающего отражает как эмоции, лежащие за высказыванием, так и его содержание. Это требует, чтобы Слушающий мог различать содержание высказываний Говорящего и чувства, которые выражаются в них.

Слушающий не должен ничего оценивать и высказывать свою точку зрения как по поводу содержания проблемы, так и по поводу выражаемых чувств Говорящего. Последнее правило отдельно объясняют супружеской паре. Также специально отмечают трудности, которые возникают у Слушающего при обсуждении эмоционально насыщенной темы. Тренер должен заверить Слушающего, что ему вскоре будет дана точно такая же возможность выразить свои чувства.

Кроме того, Слушающему не рекомендуется задавать вопросы, так как это будет означать, что он контролирует высказывания Говорящего или их направляет. Супругам требуется не слишком много времени для того, чтобы понять, что большинство вопросов Слушающего, как правило, вызваны любопытством, а не желанием понять чувства Говорящего. На более поздних этапах тренинга супружеская пара обнаруживает, что ответы на все вопросы, связанные с обсуждаемой темой, можно найти в самом разговоре.

Слушающий старается отвечать кратко, обычно используя одно или два предложения, отражающие слова, которыми Говорящий обозначает свои чувства. Слушающий, по сути

дела, служит для Говорящего обратной связью, поэтому ему необходимо следить за своим голосом, позой, мимикой, которые должны выражать интерес и заботу. При остром конфликте супругам необходимо отдавать себе отчет в том, что невербальная реакция может противоречить их словам.

Строгое определение позиций Слушающего и Говорящего в начале работы может показаться супругам искусственным, надуманным. В то же самое время тренеры должны настойчиво убеждать клиентов, что именно это важно для их обучения адекватным навыкам общения друг с другом. Вместе с тем изменение позиций, в которых работают супруги, необходимо для выполнения задач терапевтической ситуации и может осуществляться по инициативе Слушающего, Говорящего либо тренера.

Таким образом, позиции Говорящего и Слушающего, так же как и их изменение, детально объясняют, и только после этого супружеская пара готова начать диалог. Это может происходить в тренинговой группе для нескольких супружеских пар или в ходе супружеского интервью. На этом этапе тренеры изменяют характер взаимодействия с клиентами – они шаг за шагом обучают их навыкам общения, обращаясь к непосредственному опыту участников. Тренеры должны быть уверены в том, что супружеская пара начинает работу с обсуждения нейтральных тем, не вызывающих сильного беспокойства. Важно поощрять их успех в общении, а также давать обратную связь по поводу трудностей, которые они испытывают в каждой позиции.

Для того чтобы выделить адекватные темы обсуждения (разных уровней интенсивности), супружеской паре можно дать домашнее задание: каждый должен определить три темы, относительно легкие для обсуждения, три темы средней трудности и три достаточно трудные. Эти списки тренеры хранят у себя и используют для структурирования начальных диалогов и для дальнейшей работы.

Два других шага могут оказаться полезными, когда супруги начнут собственные диалоги. Первый – упражнение «Чувство слов»: оно обогащает эмоциональный словарь клиентов и тренирует их чувствительность. Супружеская пара и оба тренера завершают предложение «Я чувствую...», прибавляя слово, обозначающее чувство, которое они в данный момент испытывают. Это делают по кругу до тех пор, пока не составит список из пятидесяти слов. Затем супругам дают домашнее задание составить список из новых пятидесяти слов (см. технику «Завершение предложения»).

После выполнения этого упражнения тренеры кратко показывают модель диалога, беря на себя последовательно роли Слушающего и Говорящего. Говорящий всегда сообщает о чем-то личном и о том, что он испытывает «здесь и сейчас», причем все происходящее не должно быть игрой, необходимо проявлять реальные чувства. После обсуждения диалога тренеров супруги начинают собственный диалог.

По крайней мере 90 % реакций тренеров должны представлять собой позитивное подкрепление. Каждый тренер обращает внимание на разнообразие своего словаря, в особенности тех слов, которые необходимы для поощрения клиентов. На более поздних этапах тренинга уровень поощрения постепенно снижается.

Супружеской паре рекомендуют практиковать диалог в домашней обстановке не менее получаса в неделю, следуя правилам и последовательно меняясь ролями Говорящего и Слушающего. Они используют темы лишь того уровня интенсивности, которые обсуждались на предыдущей сессии в присутствии терапевта. Супруги фиксируют все трудности при выполнении задания, а затем обсуждают их и пытаются преодолеть на следующей сессии.

## Как слушать, чтобы понять смысл

Цель этой техники – научиться слышать и видеть партнера. Очень часто во время общения люди оценивают речь собеседника и думают о том, что они скажут в ответ. Чем больше человек сосредоточен на своем внутреннем диалоге, тем меньше обращает внимание на другого, поэтому не может ясно видеть или слышать. А это, в свою очередь, ведет к неточным выводам. Во время любого разговора существует много вещей, на которые стоит обратить внимание: выражение лица партнера, тон его голоса, старые воспоминания, мысли о том, что может произойти в будущем, или о том, что сказать, собственные чувства и эмоции и смысл того, что сказал партнер.

Психотерапевт дает супругам следующую инструкцию:

«Сидя лицом друг к другу и обращаясь к партнеру, произнесите какое-нибудь утверждение, которое вы считаете верным. Пусть ваш партнер повторит его вашими словами, подстраиваясь к вашему голосу, интонации, ударениям, выражению лица, положению тела и движениям. Давайте своему партнеру обратную связь, чтобы помочь ему достичь успеха. Потом поменяйтесь ролями.

Почувствовали ли вы уже, на что это похоже, когда вы концентрируете все свое внимание, чтобы понять смысл того, что говорит ваш партнер. Это непростая задача, потому что слова могут иметь разные значения в зависимости от того, как они сказаны. Чувствуете ли вы разницу между теми ситуациями, когда вы слушаете вполуха, и ситуациями, когда вы на самом деле слушаете?»

Далее терапевт объясняет принципы умения слушать:

«Для того чтобы слушать по-настоящему, нужно:

- слушать с полным вниманием то, что говорит собеседник;
- избегать предварительных размышлений о том, что собеседник собирается сказать;
- слушать для того, чтобы понять, а не для того, чтобы оценить;
- задавать вопросы, чтобы прояснить любые двусмысленные высказывания;
- проверить, правильно ли вы поняли, кратко пересказав собеседнику то, что он сказал.

Если это важный разговор, то слушайте по-настоящему – или отложите разговор на более подходящее время. Не притворяйтесь, что вы внимательно слушаете, если на самом деле вы этого не делаете.

Смысл сообщения состоит в том, что понял слушатель, а люди понимают вещи по-разному. Затем они строят предположения о том, что это могло бы значить, и верят, что их предположение – это факт. Вот почему полезно переспрашивать другого человека, чтобы убедиться, что ваше понимание совпадает с его пониманием.

Другая ловушка, в которую можно попасть в ходе общения, такова: человек полагает, что другие люди знают, о чем он думает. Кажется, за этим стоит примерно следующая предпосылка: «Если ты меня любишь, ты можешь и должен читать мои мысли». Как бы мало ни сказал говорящий, он ожидает, что его поймут.

Одна из самых распространенных жалоб, которые люди высказывают по поводу членов своей семьи: «Я не знаю, что он чувствует». Конечно, у них есть чувства, но они обычно их не выражают, сами того не осознавая. Они убеждены, что для других людей они так же прозрачны, как и для самих себя. Они объясняют это так: «Она знает меня, поэтому должна знать, что я чувствую».

Инструкция психотерапевта к следующему заданию выглядит так:

«Продолжая сидеть лицом друг к другу, произнесите вслух еще одно верное утверждение. Пусть ваш партнер постарается угадать, что вы на самом деле имели в виду. А вы скажете ему, правильно ли он угадал или нет. Ваша задача – получить 3 ответа „да“. Если слу-

шатель понял метасообщение собеседника, то он понял смысл сообщения. Если слушатель не получил в ответ ни одного „да“, пусть его собеседник просто объяснит, что он имел в виду.

Теперь сделайте то же самое упражнение, но уже с вопросом, а не с утверждением. Помните, что ваша задача – это понять смысл вопроса, а не ответить на него».

### 3.6.5. Парадоксальные техники

Термин «парадокс» (paradox) в семейной терапии обозначает специфические образцы внутрисемейных взаимоотношений и одновременно определенные виды психотехнических приемов. Наиболее известным парадоксом межличностных взаимоотношений в семье является утверждение «Будь спонтанным!» (поведение не может быть спонтанным «по заказу»). Если адресат парадоксальных высказываний не может их проигнорировать, парадокс им как бы «интериоризируется», и человек оказывается в ситуации внутреннего противоречия, имеющей тенденцию воспроизводиться во внутрисемейных взаимоотношениях. А это может привести к возникновению у членов семьи ряда психологических проблем и симптомов. Парадоксальные техники семейной терапии в принципе состоят в принятии психотерапевтом тех образцов поведения, которых придерживаются клиенты.

Если семья сотрудничает с терапевтом и следует его рекомендациям, терапевт помогает им с помощью прямых предписаний, таких, например, как «неплохо было бы для всей семьи ужинать вместе три раза в неделю». Если же семья игнорирует прямые предписания или отказывается их выполнять, парадоксальный подход очень полезен. Он направлен прежде всего на прекращение давно сформировавшихся в семье ригидных, повторяющихся паттернов поведения. Стоит помнить, что семьям, в которых требуется укрепить структуру и контроль, парадоксальные техники обычно не показаны.

Цель парадокса – дать серию радикальных переопределений, которые вызовут кризис восприятия у клиентов. В результате семья не в состоянии смотреть на свое поведение так же, как и раньше, или продолжать функционировать на основе тех же симптоматических паттернов поведения. Она должна двигаться к чему-то новому.

Парадоксальные техники используются как форма поощрения клиентов и ведут к достижению одновременно нескольких целей:

- 1) *нейтрализовать* попытки клиентов контролировать терапевта и других значимых людей;
- 2) *успокоить* клиентов, предложив им смотреть на симптомы без тревоги и проявлять симптоматическое поведение, что снимает сопутствующий стресс;
- 3) *зарядить* клиентов энергией для новых действий. Клиенты попадают в ситуацию терапевтической «двойной связи»: если они подчиняются предписаниям терапевта, то взаимодействуют с ним, а если противостоят им, то взаимодействуют друг с другом.

Описывают три основных этапа парадоксальной интервенции (Пэпп, 1998):

1. *Переопределение*. Проблематичному поведению дается другое название, и оно представляется семье в новом свете, что поддерживает внутреннюю логику семьи. Поведение каждого члена семьи описывается в позитиве, как нечто, соответствующее интересам всей семьи. Психотерапевт указывает, что симптом необходим для существования и стабильности семьи. Гнев переопределяется как забота, страдание как самопожертвование, а отдаление как путь к сближению.

2. *Предписание*. Терапевт предписывает членам семьи продолжать вести себя так, как они вели себя раньше, потому что семья нуждается в том, чтобы все оставалось без изменений. Открытое и сознательное проигрывание цикла, лежащего в основе функционирования системы, способствует тому, что семья теряет способность порождать симптом. Секретные правила раскрываются, и члены семьи берут на себя ответственность за свои действия.

Необходимо учитывать, что просто предложить членам семьи вести себя по-прежнему, неэффективно, если не связать их поведение с функционированием семьи как целого. Предписание должно отражать самую суть функционирования данной семейной системы. Только в этом случае семья почувствует к нему отвращение и будет активно искать новые способы внутрисемейного функционирования.

3. *Ограничение.* Когда в семье начинаются изменения, терапевт предупреждает ее членов о негативных последствиях, которые они могут вызвать. Терапевт занимает парадоксальную позицию и должен быть максимально последовательным, в частности – неохотно принимать все изменения в семье. Типичная реакция терапевта поведенческой ориентации – дать положительное подкрепление желаемым изменениям, когда они произошли. Однако это действие не является парадоксальным, так как парадокс скорее опирается на противодействие клиентов, а не сотрудничество. Поощряя новое поведение клиентов, психотерапевт может на деле стимулировать их к противоположному, к возвращению старого паттерна.

Существуют вмешательства, основанные на открытом неповиновении, а также на «неповиновении – согласии», но и те и другие опираются на сопротивление изменению. Второй тип парадоксальной интервенции опирается как на членов семьи, *настроенных на противодействие*, так и на членов семьи, настроенных на сотрудничество. Настроенным на сотрудничество членам семьи предлагается парадоксальная интервенция, а настроенным на противодействие – прямая. Ожидается, что последние будут действовать вопреки рекомендациям.

Парадоксальные техники обладают многими преимуществами:

1. Они позволяют терапевту принять внутрисемейные паттерны и присоединиться к ним. Семья в этом случае скорее всего будет чувствовать, что ее поняли.
2. Они помогают создать позитивный климат в семье через позитивный рефрейминг значения поведенческих паттернов.
3. Поскольку они позволяют принять существующие паттерны поведения и рекомендовать семье продолжать их проявлять, они уменьшают чувство вины в семье и ставят психотерапевта в особое положение, отличное от положения всех других специалистов, которые советовали избавиться от симптоматического поведения.
4. Рефрейминг смысла поведенческого паттерна стимулирует как семью в целом, так и ее отдельных членов развивать новые перспективы, что позволяет им увидеть новые возможности.
5. Предписание симптома передает семье ответственность за собственное поведение, стимулирует творчески относиться к жизни, а не проявлять беспомощность перед жизненными трудностями.
6. Парадоксальные техники особенно эффективны при работе с жесткими поведенческими образцами и высоким уровнем сопротивления, что препятствует применению других терапевтических техник.
7. Присоединяясь к симптоматическому поведению, терапевт уклоняется от борьбы за власть, семья же в этом случае становится ответственной за любые изменения, происходящие в ней.
8. Парадоксальное предписание раскрывает скрытые правила функционирования семейной системы.

## Симуляция симптома

Прежде всего, психотерапевту необходимо получить ясную картину симптоматики: кто какие поступки совершает, какие за этим следуют реакции, – пока не станут очевидны все паттерны. Затем терапевт определяет, насколько семья готова сотрудничать и выполнять



его предписания. Третий шаг заключается в том, чтобы попросить участников разыграть определенную ситуацию. Инициатор демонстрирует свои обычные поступки, а остальные участники – свои обыкновенные реакции на них. В качестве четвертого шага терапевт просит еще раз проиграть всю ситуацию. Однако на этот раз участники должны определенным образом изменить свое поведение – либо начать вести себя по-другому, либо, наоборот, усилить симптоматическое поведение. Пятый шаг: терапевт предписывает участникам до следующей встречи регулярно повторять такое модифицированное проигрывание проблемной ситуации.

Шестой шаг состоит в том, что во время следующей встречи семья рассказывает терапевту о событиях, происходивших дома. Если к этому моменту уже произошло изменение поведения, терапевт может принять это как факт или же закрепить изменения – парадоксальным образом предостеречь семью против слишком быстрых перемен и затем дать инструкцию продолжать выполнять задание.

### **Иллюзия альтернатив**

Терапевт исследует систему, чтобы понять, как в ней функционирует симптом. Затем он помещает симптом в новую логическую категорию, более приемлемую с точки зрения ценностей и метафор данной семьи. Например, непослушный подросток – это человек, использующий новые навыки, чтобы стать более независимым и самодостаточным. Потом терапевт предлагает позитивные альтернативы: «Хотел бы ты стать на этой неделе более независимым, самостоятельно выполнять все свои домашние задания, добровольно делать работу по дому – или ты предпочел бы найти оплачиваемую работу?» Осуществляя выбор, клиент принимает на себя ответственность за свое поведение и делает то, что ему хочется. Таким образом, его сопротивление направляется на конструктивные цели. В то же время если подросток выполняет действия, одобряемые родителями, последние не вмешиваются в его деятельность, поэтому он может чувствовать себя более независимым. Это нарушает порочный круг, который поддерживает симптом. Теперь подросток лишен объекта для противостояния; он вовлекается в продуктивную деятельность, приятную и ему, и родителям.

### **Парадоксальное письмо: как привлечь к терапии сопротивляющегося члена семьи**

Техника, описанная здесь, помогает привлечь к работе отсутствующего члена семьи. При этом терапевт должен попытаться понять, почему данный член семьи не хочет являться на сессию. Прямая просьба прийти может быть отклонена, если «сопротивляющийся» не желает способствовать успешному продвижению терапевтического процесса. Тогда психотерапевт составляет письмо таким образом, чтобы подать отказ прийти как причину того, чего сопротивляющийся член семьи с опасением ожидает от своего участия в сессии. Получив подобное письмо, он начнет сомневаться в том, что отказ от работы поможет достичь тех целей, которые он перед собой ставит.

Обычно парадоксальное письмо начинается с того, что психотерапевт приписывает сопротивляющемуся члену семьи позитивные намерения. За этим следует утверждение, создающее ситуацию «двойной связи», если тот будет продолжать действовать в том же духе. Психотерапевт дает инструкцию продолжать сопротивление. Если человек послушается терапевта, это будет означать, что он согласен сотрудничать, что само по себе является необходимой составной частью психотерапевтического процесса. Если же он отклоняет предписание, то продолжает сопротивляться, но уже придя на встречу. Письмо составляется

таким образом, что отказ человека прийти на сессию подрывает его намерение не сотрудничать. В результате мотивы участвовать в работе становятся сильнее мотивов отказаться ходить на сессии.

Письмо обычно занимает одну страницу. С его помощью достигается только одна стратегическая цель. Тщательная подготовка подобного письма обычно занимает не менее часа.

### **Контаминация суицидальных фантазий**

Это техника работы с пациентом, который может совершить самоубийство или даже уже пытался это сделать. Психотерапевт должен иметь представления о семейной структуре еще до первого интервью с пациентом. Может быть, ему стоит побеседовать предварительно с другими членами семьи.

Психотерапевт отмечает, что пациент, возможно, предвидел, какой эффект его смерть произведет на окружающих, и предлагает пациенту представить себе вероятную реакцию близких, когда они вдруг узнают о его смерти: как они будут себя вести на похоронах и после них. Пациента просят подробно описать фантазии на эту тему. Кто придет на похороны? Как участники похорон будут одеты? Как будут стоять, что делать? О чем говорить? Что будут есть на поминках? Какая будет погода? Появятся ли некрологи в газетах?

Полученная информация позволяет психотерапевту оценить причины суицидальных намерений. Если имеет место мотив «всем назло», он может попытаться «заземлить» эту фантазию пациента. Вопросы о деталях, относящиеся к житейским реалиям, лишают переживания пациента таинственной окраски, делают их менее героическими.

Затем психотерапевт предлагает пациенту разыграть его фантазию, исполняя по очереди роли всех участников трагедии. Активный игровой процесс, кроме всего прочего, снижает напряжение, источником которого являются мысли о суициде. Когда сценка разыграна, психотерапевт может указать пациенту на вероятный источник его мотивации – «назло». Иногда пациент, получив от другого значимого человека информацию о причине своих фантазий, находит иные решения для своей жизненной ситуации, кроме «летального исхода». Терапевт также может красочно описать, что происходит с телом, когда оно лежит в земле, как по нему будут ползать черви и т. п. Он может также упомянуть и о том, что газета, в которой опубликуют некролог, будет использована для того, чтобы завернуть мусор, затем ее сожгут. Терапевт может сказать и о том, что близкие, вероятнее всего, вскоре забудут несчастного и займутся своими делами.

Терапевт также может вызвать у пациента чувство вины. Если же пациент хочет вызвать чувство вины у членов семьи, психотерапевт излишне преувеличивает ущерб, который будет причинен этим поступком, и таким образом повышает цену действий, которые пациент собирается совершить. Возможен и альтернативный подход – терапевт чрезмерно снижает значение самоубийства и представляет все таким образом, что цена тут не соответствует затратам.

Другая процедура состоит в том, чтобы пациент вербально выразил свой гнев. Можно также организовать воображаемое или даже реальное избиение подушкой человека, которому пациент желал отомстить.

### **Психотерапевт как режиссер семейной драмы**

Психотерапевт определяет реальный сценарий семейной драмы и предлагает другую версию. Он ищет те критические элементы внутрисемейной структуры, вокруг которых данная семья организует свое поведение, и затем предлагает альтернативную структуру – новый сценарий. Узловые элементы появляются в контексте доминирующего способа вза-

имодействия в семье и взаимоотношений, устанавливающих с психотерапевтом. Данные элементы терапевт воспринимает как всеобъемлющий «гештальт», на основе которого он строит план переопределения и реструктурирования семейной системы. В ходе работы с семьей сценарий постоянно редактируется по ходу поступления новой информации о семье.

В психотерапевтической драме «актеров» – членов семьи – поощряют использовать те части личности, которые они надеялись скрыть, опасаясь сильных эмоциональных потрясений. В данной игре терапевт также идет на риск, проявляя и используя собственные фантазии, связанные с собственной семьей. Эти фантазии, проявляющиеся в виде каких-то образов, действий и сцен, стимулируют клиентов открыто выражать свои сокровенные переживания и свободные ассоциации. Психотерапевтические взаимоотношения интенсифицируются в процессе соединения и структурирования различных критических элементов семейного сценария. Терапевт выделяет элементы, оставшиеся незамеченными, заставляет осмыслить те из них, которые приобрели слишком большой вес в семье, изменяя таким образом их место в семейной системе.

### Предписанное бездействие

Эта парадоксальная техника может оказаться полезной после безуспешного использования разнообразных непарадоксальных стратегий помощи клиентам в принятии решения. Терапевт сообщает семье, что он в конце концов понял свою ошибку. Они оказались правы, а он – не прав. Терапевт усиливает это утверждение с помощью разнообразных аргументов. Например, он может сказать, что: 1) члены семьи действительно знают, что им нужно, и ошибка терапевта состоит в том, что он не слушал их достаточно внимательно; 2) имеются важные причины системной природы – изменение *status quo* в семье может привести к еще большим проблемам; 3) есть смысл в том, чтобы к каким-то решениям семья пришла не сразу, а в результате длительных размышлений и тщательного взвешивания всех «за» и «против»; 4) в настоящий момент семья функционирует вполне адекватно, несмотря на всю дисфункциональность системы, но если ситуация изменится, кто знает, с какими трудностями им придется тогда столкнуться. Такие аргументы создают терапевтическую «двойную связь».

Терапевт не только поддерживает бездействие клиентов, но и рекомендует им сформулировать эту позицию со всей ясностью. Их даже можно попросить подписать контракт, в котором было бы по пунктам определено, «как именно не следует ничего решать». Таким образом формируется терапевтическая «двойная связь». Если клиенты этому сопротивляются, они двигаются к собственному решению. Если же уступают требованиям терапевта, то принимают решение о том, «как именно ничего не решать». В любом случае в действительности они принимают те или иные решения и активно реагируют на жизненную ситуацию. Еще один результат данной техники – это уверенность клиентов в том, что они пришли к решению сами, без помощи психотерапевта.

### Пари с подростками

Терапевт говорит подростку, что тот будет продолжать себя плохо вести, и предлагает доказать ему, что он не прав. Заключается пари, которое терапевт проигрывает, если подросток в действительности *не ведет* себя плохо. При этом терапевт рассчитывает, что подросток откажется от первоначального оппозиционного поведения, осуществляемого только ради того, чтобы сопротивляться уже имеющемуся представлению терапевта. Таким образом, если подросток снова будет вести себя плохо, это докажет, что терапевт был прав и выиграл. Следовательно, не столько терапевт контролирует поведение подростка, сколько

последний сам выбирает стратегию поведения. Его противостояние терапевту выражается в отказе от плохого поведения. Техника «Пари» особенно полезна тем, что она помогает подростку овладеть собственным поведением, достичь самоконтроля. Ведь его дурное поведение не есть независимость, но часто – лишь замаскированная попытка эту независимость обрести. Можно спорить на что-нибудь конкретное или просто заключить пари на словах. Главное, чтобы ребенок выигрывал, когда ведет себя подобающим образом.

### **Присоединение к оппозиции: применение парадокса в случае с девиантным ребенком и его уступчивой семьей**

Когда гипотеза сформулирована, терапевт позитивно переопределяет симптоматическое поведение. Встречаясь отдельно от ребенка с «уступчивыми» членами семьи, терапевт сообщает о том, что, если они будут следовать его предписанию, ребенок скорее всего изменит поведение в позитивную сторону, и это, безусловно, улучшит психологический климат в доме. Затем им дается само предписание, которому они должны по очереди следовать, проявляя при этом стойкость. Для того чтобы прибавить уверенности членам семьи, можно прорепетировать с ними, что и как говорить ребенку, прямо на сессии. Парадоксальное поведение должно продолжаться даже тогда, когда ребенок изменит поведение. В течение нескольких последовательных встреч терапевт мотивирует клиентов к применению данной техники – до тех пор, пока новые поведенческие образцы не станут нормой для семьи.

При этом силен соблазн похвалить ребенка за то, что он изменился в лучшую сторону, и поощрять его «продолжать в том же духе». Однако эта похвала может свести на нет эффект парадокса и привести к возвращению симптомов. Психотерапевт может сказать ребенку, что, конечно, тот волен вести себя как хочет, но новое поведение связано с большим риском, и если он действительно очень хочет измениться, то необходимо быть осторожным.

### **Передать ответственность за симптом клиенту**

Терапевт указывает несколько путей ограничения симптоматического поведения. Можно установить временной предел проявления симптома и его интенсивности. Например, предписать «выполнять» симптом ежедневно в течение определенного промежутка времени. Кроме того, часто полезно, чтобы клиент сам предугадывал наступление симптома и приостанавливал его действие еще до того, как он полностью проявился. Применяя данную технику, психотерапевт может помочь клиентам поверить в то, что они в состоянии контролировать свое симптоматическое поведение. Парадоксальный эффект здесь достигается позицией терапевта, утверждающего, что нет необходимости избавляться от симптома, клиент лишь должен научиться его сдерживать.

Например, терапевт последовательно задает следующие вопросы: «В какое время вам удобнее всего беспокоиться? Сколько времени вам необходимо ежедневно для того, чтобы удовлетворить свою потребность в беспокойстве? Какова должна быть степень беспокойства? В каком положении вам удобнее беспокоиться – сидя, стоя, шагая, делая записи или стуча себя в грудь кулаком? Предпочтете ли вы беспокоиться при свете или в темноте?» Иные психотерапевты связывают крайне мучительные для клиентов симптомы с конкретными предметами – такими, как «стул для беспокойства», – при этом вводится, например, следующее правило: если какие-нибудь мысли, прямо не связанные с беспокойством, посетят клиентов во время выполнения упражнения, то они должны сразу же встать со стула. Психотерапевт может закончить сессию следующими словами: «Согласны ли вы беспоко-

иться ежедневно до нашей следующей встречи на тех условиях, о которых мы только что договорились?»

Так как все окружающие люди убеждают клиента в том, что беспокоиться не стоит, и именно это он готов услышать от психотерапевта, данное предписание является полной неожиданностью и позволяет ему изучить в деталях процесс беспокойства и в конечном счете его преодолеть.

### **3.6.6. Техники работы с семейными правилами**

Правила касаются самых разных сторон семейной жизни – от распределения ролей, функций и мест в иерархии до распорядка дня и возможности выражать свои мысли и чувства. Правила показывают, что в семье позволено, а что нет, что считается хорошим и плохим, то есть они представляют собой элемент семейной идеологии. Эти правила контролируют поведение членов семьи, регулируют его и помогают строить семейное взаимодействие. Правила – это живая, динамическая и влиятельная сила в семейной жизни. Однако большинство семей не осознают правил, по которым они живут. Когда люди начинают осознавать семейные правила, они могут проверить, являются ли правила адекватными, и, если захотят, смогут их изменить или усовершенствовать.

Правила возникают на разных стадиях жизненного цикла и нередко противоречат друг другу, и поэтому близкие постоянно должны о них договариваться.

Техники работы с семейными правилами позволяют выяснить важные вопросы:

- Как семейные правила влияют на членов семьи?
- Какие из них являются открытыми, а какие – скрытыми?
- Кто создает эти правила?
- Откуда они берутся?
- Что происходит, когда они нарушаются?

### **Как выявить семейные правила**

Чтобы выяснить семейные правила, психотерапевту необходимо собрать всех членов семьи и задать им вопрос: «Какие правила сейчас у вас действуют?» Можно выбрать секретаря, чтобы он записывал правила. Это поможет клиентам не запутаться. Во время исследования правил необходимо избегать споров по поводу того, адекватно это правило или нет. Это также неподходящее время, чтобы обсуждать, выполняются ли правила. Никто тут не должен стараться никого уловить. Это упражнение проходит в духе исследования.

Обычно легче всего выявить правила, связанные с тем, как распоряжаться деньгами, с выполнением домашних обязанностей и нарушениями правил. Но существуют правила, регулирующие любые взаимодействия в семье, некоторые из них скрытые, и их трудно обсуждать. Для начала психотерапевт предлагает исследовать открытые правила.

Может обнаружиться, что правила, которые кто-то из членов семьи считал очевидными, разными членами семьи понимаются по-разному. Для многих семей просто сидеть и выяснять правила – это нечто новое и познавательное. Многие родители уверены, что каждый человек в семье знает правила. Часто это неверно. После первого шага причины непонимания и проблем в поведении могут стать более очевидными. Разумно сначала выяснить, все ли понимают правила до конца, прежде чем решать, кто им не подчиняется.

## Как внести поправки в семейные правила

После того как члены семьи записали все правила, которые им вспомнились, и пояснили все недоразумения по поводу правил, психотерапевт предлагает следующий шаг. Теперь членам семьи нужно решить, какие правила являются точным отражением их семейных ценностей на сегодняшний день, а какие уже неактуальны.

Инструкция психотерапевта выглядит следующим образом:

«Люди растут, и мир меняется. Поскольку правила принадлежат вам и вашей семье, у вас есть право менять и совершенствовать их или полностью отбросить. Одним из характерных признаков семейной системы, в которой царят удовлетворение и забота, является то, что правила можно менять, когда это необходимо.

Теперь обсудите, какие семейные правила вам помогают, а какие – мешают. Чего вы хотите достигнуть с помощью этих правил? Насколько эффективно вы этого достигаете? Хорошие правила помогают семье; плохие правила ее ограничивают.

Теперь давайте исследуем, как можно изменить правила. Обратите внимание на то, каков процесс изменения правил в вашей семье. Кому позволено просить об изменении? Кто что решает? В юридической системе можно обжаловать решение. Можно ли обжаловать решение в вашей семье?

Давайте пойдем дальше в наших исследованиях.

Обсудите, как создаются правила в вашей семье?

Их создает один человек?

Это самый старший, самый тактичный, самый ограниченный, самый влиятельный человек?

Вы берете эти правила из книг?

У соседей?

Из семей, в которых выросли ваши родители?

Откуда берутся эти правила?

До этого момента мы обсуждали довольно очевидные правила, которые легко обнаружить. Однако есть и другой набор правил, они часто являются скрытыми, и их трудно уловить. Это влиятельная и незримая сила, она управляет жизнью всех членов семьи. Существуют, например, неписанные правила, которые определяют свободу выражать свои мысли и комментировать происходящее для каждого члена семьи».

## Выявление скрытых правил

На данном этапе работы с семейными правилами психотерапевт дает членам семьи следующие инструкции:

«Вы можете рассказать в своей семье о том, что вы думаете, чувствуете, видите, слышите; о вкусах и запахах, которые вы ощущаете? Вы можете комментировать только то, что должно быть, или то, что есть на самом деле? Это 4 группы вопросов:

А) Обсудите, что вы можете сказать о том, что вы видите и слышите?

Вы только что видели, как два члена вашей семьи сильно поссорились. Можете ли вы выразить страх, беспокойство, гнев, агрессию?

Можете ли выразить одиночество, нежность, потребность в утешении?

Б) Обсудите, кому вы можете это сказать?

Вы, ребенок, только что услышали, как отец выругался. Существует семейное правило, запрещающее ругаться. Можете ли вы указать ему на это?

В) Обсудите, как вы можете прокомментировать тот факт, что не согласны с чьим-нибудь поведением или не одобряете его?

Если пятнадцатилетний сын (или дочь) напивается, можете ли вы прямо это обсудить в семье?

Г) Обсудите, можете ли вы свободно попросить объяснения, если не понимаете кого-то из членов семьи?

Если вы видите противоречие между словами и тоном голоса партнера, можете ли вы сказать об этом?

Каждый день члены семьи видят и слышат разные вещи. Некоторые из них приносят удовольствие. Другие вызывают замешательство и даже боль, третьи – чувство стыда. Если членам семьи не позволено признавать и комментировать, что они замечают и какие это вызывает у них чувства, тогда эти чувства подавляются и начинают подтачивать семейное благополучие.

Есть ли такие темы, которые никогда не должны обсуждаться в семье?

Семейные запреты против обсуждения того, что есть и что было, создают плодородную почву для конфликтов. Предположим, что существует неписаное семейное правило, согласно которому члены семьи могут говорить только то, что правильно, хорошо, значимо, уместно. В этом случае запрещено обсуждать множество аспектов реальности. Никто не бывает постоянно хорошим, уместным, значимым и т. д.

Когда правила запрещают обсуждать многие вещи о себе и других членах семьи и когда вы не можете говорить, что думаете, – что тогда происходит? Некоторые люди лгут, некоторые начинают ненавидеть, а некоторые становятся чужими в своей семье. Самое худшее состоит в том, что у них снижается самооценка, что выражается в беспомощности, вражде, растерянности и одиночестве».

### **3.6.7. Техники работы с семейной историей**

Когда семья приходит с проблемой, она часто имеет свою собственную точку зрения на ее природу (Черников, 1999). Как правило, это ригидный, несистемный взгляд, основанный на убеждении, что только один человек – носитель симптомов – нуждается в изменении. Любая попытка переместиться в другие проблемные зоны семьи часто встречается яростным отрицанием. Техники, раскрывающие историю семьи, позволяют проникнуть в сердцевину семейного опыта (рождение, смерть, болезни, интенсивность взаимоотношений) относительно «безопасным» для семьи способом и разблокировать важные темы. Терапевт просто интересуется жизнью семьи, никого ни в чем не обвиняя. Напротив, такая информация помогает терапевту переопределить события в семье как естественный ход событий.

#### **Техника «Генограмма семьи»**

Семейную историю удобно исследовать с помощью техники генограммы (McGoldrick, Gerson, 1985). Генограмма представляет собой форму семейной родословной, на которой записывается информация о членах семьи, по крайней мере в трех поколениях (Bowen, 1978; Carter et al., 1977; Guerin, Pendagast, 1976; McGoldrick, 1977; Pendagast, Sherman, 1977; Brandt, 1980). Генограммы показывают семейную информацию графически, что позволяет быстро увидеть сложные семейные паттерны, и являются богатым источником гипотез о том, как клинические проблемы могут быть связаны с семейным контекстом и развитием. Кроме того, генограмма является кратким резюме и позволяет терапевту, незнакомому со случаем, быстро воспринять большое количество информации о семье и получить представление о ее потенциальных проблемах.

Мужчина

Женщина

1943—1975

Идентифицированный пациент(ка)

Умерший мужчина с датами рождения и смерти

Женщина в возрасте 35 лет

Зарегистрированный брак. Цифрами указывается длительность брака и дата заключения брака. Мужчина обозначается слева, женщина – справа

1980—1985

Совместное проживание без зарегистрированного брака или любовная связь. В скобках указывается временной интервал

Временный разрыв

Развод с датами заключения и расторжения брака



Генограмма трех поколений: супруги, их родители и дети.  
В примере показано, что супруги имеют двоих детей: мальчика 8 лет и девочку 5 лет, родившихся в 1998 и в 1991 гг. Жена – единственный ребенок в семье, муж имеет младшего брата. Дети обозначаются по старшинству слева направо

Аборт

Спонтанный аборт (выкидыш)

Беременность 3 мес.

3 мес.

Близнецы

Смерть ребенка вскоре после родов  
(обозначается фигурой меньшего размера)

— Приемная дочь. С датами рождения (вверху) и датой приема в новую семью (внизу)

Проживание в одной квартире (женщина, ее двое детей от первого брака, ее мать и второй муж)

Дистантные

Близкие

Очень близкие, «запутанные»

Конфликтные

Одновременно запутанно-близкие и конфликтные

Разрыв отношений

На генограмме рядом с теми лицами, к которым это относится, может коротко помечаться и другая важная информация: имена, образование, род занятий, серьезные заболевания, местожительство на настоящий момент и т.д.

**Рис. 3.2**

Генограмма, в отличие от других форм исследовательской записи, позволяет постоянно вносить в нее изменения при каждой встрече с семьей. Она дает возможность терапевту держать в голове большое количество членов семьи, их взаимоотношения и ключевые события семейной истории.

Генограмма не является тестом и не содержит клинических шкал. Скорее она представляет собой субъективный инструмент для создания клинических гипотез и анализа семейной истории.

Системный подход предполагает, что люди организуют свое поведение внутри семьи в соответствии с поколением, возрастом, полом, структурными и коммуникативными параметрами системы. Структура родительской семьи оказывает влияние на паттерны взаимоотношений и тип семьи, которую создает следующее поколение. Согласно основной гипотезе, паттерны взаимоотношений предыдущих поколений дают модели для семейного функционирования в следующих поколениях.

Системный подход позволяет объединить текущий и исторический контекст семьи. Генограмма помогает терапевту проследить «течение тревоги» через поколения и ее пересечение с текущим семейным контекстом (см. главу 1).

При анализе семейной истории терапевт опирается на следующие основные категории:

### **Порядок рождения, пол и разница в возрасте между детьми**

Модели поведения людей во многом определяются тем, были ли они старшими, средними, младшими или единственными детьми в семье. Люди, занимающие одинаковое положение в родительской семье по порядку рождения, имеют весьма близкие паттерны поведения в собственной семье.

Существует ограниченное число возможных ролевых позиций в семье в зависимости от количества детей, их пола и промежутка между их рождением. И хотя в настоящее время модели поведения, связанные с порядком рождения, претерпевают изменения вследствие социальных перемен, контроля над рождаемостью, женских движений, большого числа повторных браков, можно говорить о некоторых устойчивых различиях в ролевых позициях детей. Опишем коротко эти характеристики и их влияние на супружеские взаимоотношения.

Старшему ребенку в семье обычно более свойственны ответственность, добросовестность, стремление к достижениям, честолюбие. Он нередко берет на себя часть родительских функций, заботясь о младших детях в семье. Он может чувствовать себя ответственным за семейное благосостояние, продолжение семейных традиций, часто становится лидером. Рождение следующего ребенка приводит к лишению его исключительного права на любовь и заботу матери и часто сопровождается ревностью к сопернику.

Для младшего ребенка больше свойственны беззаботность, оптимизм, готовность принимать чужое покровительство. Для членов своей семьи он может так и остаться навсегда малышом. К его достижениям родители, как правило, относятся менее требовательно. Если старшие дети в семье не умирают или серьезно не заболевают, он меньше посвящает себя продолжению дела семьи.

Средний ребенок может показывать характеристики как младшего, так и старшего – или их комбинации. Часто, однако, средний (но не единственный) ребенок вынужден бороться за то, чтобы быть замеченным и получить свою роль в семье.

Единственный ребенок оказывается одновременно самым старшим и самым младшим. В результате такие дети имеют многие свойства старшего ребенка, но могут сохранить в себе детские качества до зрелого возраста. Более, чем какой-либо другой ребенок, единственный ребенок наследует характеристики родителя своего пола. Поскольку родители склонны возлагать большие надежды на единственного ребенка, как и на старшего, он обычно отличается в школе и в последующих областях, где важно достижение чего-либо. Будучи центром внимания, единственные дети часто слишком тесно привязаны к родителям на протяжении всей жизни. Имея меньше возможностей для игры с другими детьми, он уже в детстве может походить на маленького взрослого. Кроме того, он достаточно комфортно будет чувствовать себя в одиночестве.

Ребенок с особыми свойствами может не соответствовать типичным характеристикам. Второй ребенок может функционировать как старший, если имеет особые таланты или когда старший болен. С другой стороны, позиция ребенка в семье усиливается, если родитель того же пола совпадает с ребенком по порядку рождения.

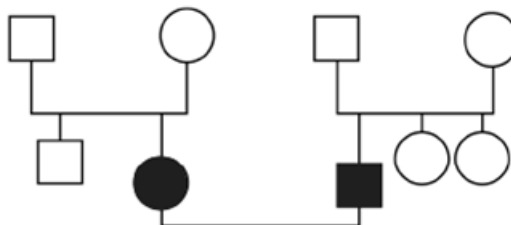
Большое значение имеют установки родителей относительно пола ребенка. В большинстве культур предпочтение оказывают сыновьям. Старшая сестра в семье может принимать участие в воспитании младших детей и взять на себя часть родительских функций, в то время как следующий за ней брат берет на себя славу и груз родительских ожиданий. Исследования указывают, что, хотя предпочтительность сыновей уменьшается, имеется большая вероятность, что семьи с одной девочкой будут «продолжать попытки» кого-то еще родить, в то время как семьи, где есть только сыновья, остановятся на меньшем количестве детей.

Что касается разницы в возрасте, если она составляет более пяти-шести лет, то каждый из детей будет приближаться по своим характеристикам к единственному ребенку, хотя к ним будут добавляться некоторые качества той позиции, к которой он ближе. Например, старшая сестра, которая на восемь лет старше брата, будет скорее единственной дочерью, каковой она и была на протяжении восьми лет, но в ее поведении будут заметны и черты старшего ребенка. Чем меньше разница в возрасте, тем вероятнее, что дети будут сражаться за достижения. Например, если между старшим братом и младшей сестрой разница всего в год, то наступит время, когда он будет бояться соперничества девочки, чье развитие идет быстрее.

Для стабильного супружества большое значение имеет то, в какой мере в нем повторяется положение по порядку рождения, которое каждый супруг занимал среди братьев и сестер.

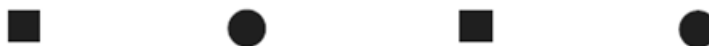
В связи с этим можно выделить комплементарный, некомплементарный и частично комплементарный браки.

В браке старшего и младшего детей супругам легче договориться и подстроиться друг под друга, так как они воспроизводят опыт взаимоотношений с братьями и сестрами (рис. 3.3). Они занимают в браке комплементарные роли – один заботится, другой принимает заботу; один хочет ходить на работу, другой предпочитает оставаться дома и т. д. Их связь тем прочнее и продолжительнее, чем больше отношения обоих партнеров напоминают их положение в семье родителей («теория дубликатов»).



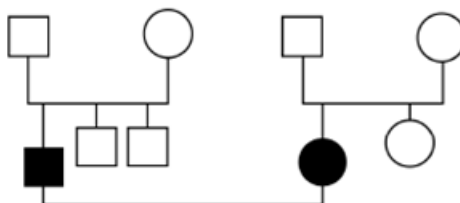
**Рис. 3.3. Комплементарный брак младшей дочери и старшего сына**

Некомплементарный брак – это брак партнеров с одинаковой порядковой позицией в родительской семье. При прочих равных условиях им требуется больше времени и усилий, чтобы договориться и действовать согласованно. Когда в брак вступают два старших ребенка, они могут бороться за власть и конкурировать во взаимоотношениях. Два младших, наоборот, могут избегать ответственности и соревноваться, кто из них младше (рис. 3.4).



**Рис. 3.4. Некомплементарный брак: а) двух старших, в) двух младших детей**

Очень важный вопрос, был ли у супругов опыт взаимоотношения с лицами противоположного пола в родительской семье. Муж, который произошел из семьи, где все дети были мальчиками, будет, вероятно, воспринимать женщину как «чужеродное существо», и ему надо больше сделать усилий, чтобы понять свою жену, чем мужчине, который имел сестер (рис. 3.5).



### Рис. 3.5. Некомплементарный брак двух старших детей, осложненный трудностями из-за одинакового пола детей в семье

Следует различать идентичность и комплементарность. В первом случае речь идет об идентификации, во втором – о взаимодействии. Партнеры, которые занимали одинаковое положение среди братьев и сестер в родительской семье, легче узнают друг друга и быстрее достигают взаимопонимания. Например, младший брат или младшая сестра хорошо знают, что значит быть самым младшим по сравнению с другими детьми. Муж и жена, которые были старшими в семье родителей, хорошо знают, что такое уход за младшими и ответственность за них. Они легко понимают друг друга и при необходимости могут подменить один другого, но плохо сотрудничают. Партнеры идентичного типа сохраняют полное согласие в браке только тогда, когда они работают в разных областях, обеспечивают друг другу определенную свободу в личной жизни, имеют разные компании и воспитывают разных детей, например, сыновей воспитывает отец, а дочерей – мать.

Частично комплементарные отношения устанавливаются в том случае, когда один или оба партнера в родительской семье имели несколько типов связей с братьями и сестрами, из которых, по крайней мере, одна совпадала с таковой связью партнера (рис. 3.6).

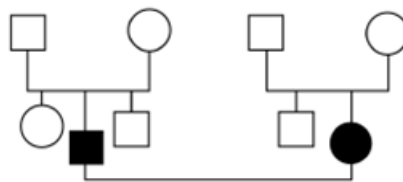


Рис. 3.6. Частично комплементарный брак

Единственные дети, в силу их большей привязанности к родителям, скорее будут искать в партнере черты отца или матери. Наилучший прогноз для таких людей представляет брак с партнером, имевшим младшего брата или сестру (например, муж, бывший единственным ребенком, и жена, имевшая младшего брата). Наихудший прогноз имеют браки, в которых каждый из супругов был единственным ребенком в семье.

Важно отметить также, что комплементарность брака не является абсолютной гарантией его стабильности. Необходимо соотнести этот параметр с характером взаимоотношений в родительских семьях супругов. Например, муж ожидает от жены заботы о нем, в то же время бунтуя против чрезмерной опеки, как это делал со своей старшей сестрой. Важной моделью являются также взаимоотношения родителей супругов.

### Совпадение жизненных событий

Под ключевыми жизненными событиями в генограмме понимаются рождение, смерть, брак, развод и временное разделение, переезд, серьезные заболевания, изменения во взаимоотношениях, в карьере, смена места работы и учебных заведений, серьезные неудачи и успехи и т. д. Часто кажущиеся не связанными события, происходящие в одно и то же время в семейной истории, системно соотносятся и имеют глубокое влияние на функционирование семьи. Не предполагается, что одно событие вызывает другое и служит его причиной, ско-

рее речь идет о сочетании событий, которые могут влиять на развитие семейных паттернов. Исследуя семейную историю, терапевт отмечает время, когда семья испытывала нагромождение стрессов, влияние травматических событий внутри семьи и взаимосвязь семейного опыта с социальными изменениями.

Выделяются следующие **4 типа совпадений**:

1. Совпадение важного жизненного события в семье с началом развития или обострения симптома у какого-либо ее члена. Типичным примером этого вида совпадения является возрастная агрессия ребенка после рождения младшего братика или сестренки.

2. Группирование важных жизненных событий в переходный между стадиями жизненного цикла период. В этот период семьи особенно уязвимы. Например, крах профессиональной карьеры отца может наложиться на период между подростковым возрастом и фазой отделения ребенка от семьи и заметно ухудшить взаимоотношения отца с сыном, который пытается идти своим путем. Или долго откладывавшая свой брак женщина выходит замуж вскоре после смерти отца. В этом случае терапевту стоит исследовать взаимоотношения женщины с отцом. Важнейший вопрос, на который должен ответить себе терапевт, состоит в том, почему семья пришла к нему на прием именно сейчас, а не раньше или позже.

3. Реакция на годовщину и совпадение событий по типу «возрастного рубежа». Некоторые совпадения представляют собой реакцию на годовщину какого-нибудь важного или травматического события. Например, депрессивное настроение, возникающее в одно и то же время ежегодно, может совпадать с годовщиной смерти родителя или брата/сестры, причем эта связь не всегда осознанная. К определенному возрасту у членов семьи может резко возрасти тревога. Так, у мужчины, отец которого умер от инфаркта в 40 лет, может развиться страх умереть от сердечного приступа, когда он начинает преодолевать этот возрастной рубеж. Или женщина начинает особенно бояться развода, когда ее младшей дочери исполнится столько же лет, сколько было ей, когда их семью покинул отец. Или, например, такой случай. В консультацию обращается женщина с проблемным подростком тринадцати лет. В процессе интервью выясняется, что, когда ей самой было тринадцать лет, у нее умерла мать. Возможно, она обращается за консультацией именно сейчас, так как сын приблизился к возрасту, в котором у нее самой отсутствует опыт общения с матерью.

4. Совпадение ряда событий с рождением ребенка может сделать его положение в семье особым. Так, на особое положение Зигмунда Фрейда в семье его родителей указывает ряд обстоятельств. В год его рождения умирает отец его отца, через год рождается и вскоре умирает брат, после чего в семье долгое время рождаются одни девочки. Кроме того, через пару лет после рождения Фрейда старшие сыновья отца от другого брака эмигрируют в Англию. Возможно, что Зигмунд стал для родителей заменой всех этих потерь. Напротив, ребенок, родившийся «не вовремя», когда семья не была к этому готова, может нести на себе печать скрытого отвержения. Внуки с симптоматическим поведением часто рождены в пределах двух лет от смерти прародителей. Стрессовые жизненные события, особенно потеря близких, увеличивают вероятность несчастных случаев. Потеря старшего ребенка передает его функции следующему, делая его надеждой семьи.

## **Повторение паттернов функционирования в следующих поколениях**

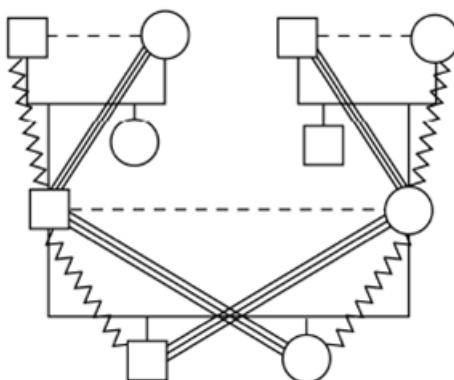
Множество симптоматических паттернов, таких как алкоголизм, инцест, физические симптомы, насилие и суициды, склонны воспроизводиться из поколения в поколение. Выявление и исследование таких паттернов может помочь семье лучше понять используемые способы адаптации и найти альтернативы, чтобы избежать повторения неприятных моделей в настоящем и в будущем. Наследие «семейных программ» может оказывать влияние на ожидания и выборы в настоящем. Так, например, женщина, происходящая из семьи,

где в нескольких поколениях происходили разводы, может воспринимать развод почти как норму. Выбор жизненного пути также может отталкиваться от жизненного опыта и интересов предыдущих поколений.

### Триангуляция как модель передачи паттернов взаимоотношений

Несмотря на огромную сложность и разнообразие семейных взаимодействий, которые к тому же меняются со временем, изучение семейной истории позволяет проследить передачу определенных форм взаимоотношений от поколения к поколению. Особенно удобно это делать, используя генограмму.

Очевидно, что наименьшая система состоит из двух человек. Анализируя генограмму, можно увидеть повторение динамических взаимоотношений. Так, на рис. 3.7 показано, что сыновья в каждом поколении имеют конфликтные взаимоотношения с отцами и тесную связь с матерями, в то время как дочери, напротив, конфликтуют с матерями и близки с отцами. Все супруги имеют дистантные или конфликтные взаимоотношения друг с другом. Иными словами, налицо комплементарный паттерн супружеского дистанцирования, конфликтов между людьми одного пола и альянс между лицами разных полов. Можно тогда предположить, что сын и дочь в третьем поколении повторят эту модель дистанцированного брака, конфликты с детьми своего пола и близость с детьми противоположного.



**Рис. 3.7. Переход паттернов взаимоотношений в новые поколения**

Более сложный уровень анализа, соответствующий системному подходу, предлагает связать эти диадические взаимоотношения и увидеть в них функцию других, исследуя таким образом семейные треугольники. С этой точки зрения дистанция между отцом и матерью может быть функцией близости отца и конфликта матери с дочерью. Можно выдвинуть подобные гипотезы для любых трех членов этой системы. Существование диады неустойчиво, поэтому пара имеет тенденцию втягивать третьего для стабилизации своих взаимоотношений. Триангуляцию считают основным механизмом передачи паттернов взаимоотношений от поколения к поколению. Одной из основных терапевтических стратегий при этом является отказ от треугольника, работа над решением проблем диады напрямую друг с другом. Так, если рассмотреть приведенный пример, тут могло бы помочь установление близких взаимоотношений дочери с матерью, даже если отец, с кем она была близка, находится с матерью в конфликте (возможно, опасение проявить нелояльность к отцу мешает дочери проделать это самостоятельно). Если бы дочь смогла этого достичь, вероятность возникнове-

вления у нее конфликтов с собственной дочерью (в следующем поколении) сильно бы уменьшилась. Кроме того, это рикошетом изменило бы взаимоотношения супругов.

### ***Интервью по генограмме***

Семейный психотерапевт собирает информацию:

1. О составе семьи: «Кто живет вместе в вашем доме? В каких они родственных отношениях? Были ли у супругов другие браки? Есть ли от них дети? Где живут остальные члены семьи?»

2. Демографическую информацию: имена, пол, возраст, стаж брака, род занятий и образование членов семьи и т. д.

3. О состоянии проблемы на данный момент: «Кто из членов семьи знает о проблеме? Как каждый из них видит ее и как на нее реагирует? Имеет ли кто-нибудь в семье подобные проблемы?»

4. Об истории развития проблемы: «Когда проблема возникла? Кто ее заметил первым? Кто думает о ней как о серьезной проблеме, а кто склонен не придавать ей особого значения? Какие попытки ее решить были предприняты и кем? Обращалась ли семья раньше к специалистам, были ли случаи госпитализации? Как изменились взаимоотношения в семье по сравнению с тем, какими они были до кризиса? Видят ли члены семьи изменения проблемы? В каком направлении: к лучшему или к худшему? Что случится в семье, если кризис будет продолжаться? Какими видятся взаимоотношения в будущем?»

5. О недавних событиях и переходах в жизненном цикле семьи: рождения, смерти, браки, разводы, переезды, проблемы с работой, болезни членов семьи и т. д.

6. О реакциях семьи на важные события семейной истории: «Какова была реакция семьи, когда родился каждый ребенок? В честь кого он назван? Когда и почему семья переехала в этот город? Кто пережил тяжелее всего смерть этого члена семьи? Кто перенес потерю легче? Кто организовывал похороны?» Оценка прошлых форм адаптации, особенно реорганизации семьи после потери и других критических переходов, дает важные ключи к пониманию семейных правил, ожиданий и паттернов реагирования.

7. О родительских семьях каждого из супругов: «Живы ли ваши родители? Если умерли, то когда и отчего? Если живы, то чем занимаются? На пенсии или работают? Разведены ли они? Были ли у них другие браки? Когда ваши родители встретились? Когда они поженились? Есть ли у вас братья или сестры? Старшие или младшие и какова разница в возрасте? Чем занимаются, находятся ли в браке и есть ли у них дети?» Терапевт может далее задать такие же вопросы про родителей отца и матери. Важно собрать информацию, по крайней мере, о трех поколениях, включая поколение идентифицированного пациента. Важной информацией являются сведения о приемных детях, выкидышах, абортах, рано умерших детях, других значимых для семьи людях (друзьях, коллегах, учителях, психотерапевтах и т. д.).

8. О семейных взаимоотношениях: «Есть ли в семье какие-либо члены, которые прервали взаимоотношения друг с другом? Кто-нибудь находится в серьезном конфликте? Какие члены семьи очень близки? Кому в семье данный человек доверяет больше всего? Все супружеские пары имеют некоторые трудности и иногда конфликтуют. Какие типы несогласия есть в вашей паре? У ваших родителей? В браках ваших братьев и сестер? Как каждый из супругов ладит с каждым ребенком?» Психотерапевт может задавать специальные циркулярные вопросы. Например, он может спросить у мужа: «Как вы думаете, насколько близки были ваша мать и ваш старший брат?» – и затем поинтересоваться мнением жены. Иногда полезно спрашивать, как другие члены семьи могли бы охарактеризовать людей, присутствующих на встрече: «Как ваш отец описал бы вас, когда вам было тринадцать лет, что соответствует возрасту вашего сына сейчас?» Цель таких циркулярных вопросов – выявление различий во взаимоотношениях с разными членами семьи. Обнаруживая несовпадаю-



щие взгляды разных членов семьи, терапевт попутно вводит в систему новую информацию, обогащая представление семьи о самой себе.

9. О семейных ролях: «Кто из членов семьи любит проявлять заботу о других? А кто любит, когда о нем заботятся? Кто в семье волевой человек? Кто самый авторитетный? Кто из детей послушнее? Кому сопутствует успех? Кто постоянно терпит неудачи? Кто теплый? Холодный? Дистанцированный? Кто больше всех болеет?» и т. д. Важно обращать внимание на ярлыки и клички, которые члены семьи дают друг другу (Супермать, Железная Леди, Домашний Тиран и т. д.). Они помогают понять эмоциональные паттерны в семейной системе.

10. О трудных для семьи темах: «Есть ли у членов семьи серьезные медицинские или психиатрические проблемы? Проблемы с физическим или сексуальным насилием? Употребляют ли наркотики? Много алкоголя? Кто-то сидел в тюрьме? За что? Каков их статус сейчас?» и т. д. Обсуждение этих тем иногда болезненно для членов семьи, и поэтому подобные вопросы следует задавать особенно тактично и осторожно. Если семья высказывает сильное сопротивление, то нужно отступить и вернуться к ним позднее.

## **Круг влияний**

Психотерапевт дает клиентам следующую инструкцию:

«Начертите небольшой круг в центре листа. Впишите в него свое имя. Расположите вокруг людей, которые оказали влияние на ваше взросление и воспитание до 18 лет. Их воздействие может быть как позитивным, так и негативным. Проведите линии к этим людям от вашего круга. Чем их влияние больше, тем соединительные линии должны быть толще и короче. Чем влияние меньше, тем линия длиннее и тоньше.

Напишите:

- имена этих людей;
- их роль по отношению к вам (мать, отец, друг, учитель и т. д.);
- прилагательное или короткую фразу, описывающую то, как вы переживали их влияние.

Когда вы закончите задание, напишите, пожалуйста, какие эмоции оно у вас вызвало».

## **Семейная хронология**

Психотерапевт дает клиентам следующую инструкцию:

«Составьте список дат, фактов и событий, начинающийся с рождения ваших дедушек/бабушек и до настоящего времени.

Эта хронология должна содержать все даты и события, которые, по вашему мнению, объясняют, каким вы являетесь сегодня. Вы можете не знать точно, как определенные события воздействуют на вас сегодня, но если вы смутно чувствуете, что это влияло на ваше формирование, тогда запишите событие.

Например, семейное предание или миф могут быть не менее важны, чем просто даты рождения, смерти и браков, годы болезней, изменений в карьере, перемены школы, удач, неудач и т. д.

Разделите хронологию на 3 секции: семья матери, семья отца и семья, в которой вы родились.

Семья, в которой вы родились, начинается с даты и события, когда родители встретились в первый раз.

Если вы не знаете точно дату или факты, поставьте знак вопроса рядом с ними.

Когда вы закончите задание, напишите, пожалуйста, какие чувства оно у вас вызвало».

## Фантазии рождения

Психотерапевт дает клиентам следующую инструкцию:

«Напишите три коротких сочинения, представляющих собой ваши фантазии о рождении вашей матери, вашего отца и вас самих. Возможно, вы знаете только даты и места этих событий, так что дополните истории сами.

Опишите от лица рождающегося ребенка, что происходит в семье на момент рождения, кто забирает его из роддома и какие чувства у членов семьи вызвало его появление. Вставьте факты, которые вы знаете, но не позволяйте отсутствию информации ограничить воображение.

Когда вы закончите задание, напишите, пожалуйста, какие эмоции оно у вас вызвало».

## Семейная реконструкция

Семейная реконструкция представляет собой форму индивидуальной терапии с использованием ресурсов группы. Основным действующим лицом («звезда», «исследователь») является участник группы, чью семью реконструируют в трех поколениях. Сама реконструкция представляет собой последовательную серию «семейных скульптур» и ролевых разыгрываний, символизирующих отношения в семьях исследователя и его родителей в ключевые моменты семейной истории. При этом исследователь большую часть времени наблюдает за происходящим (психодраматическая техника «Зеркало»).

Семейная реконструкция позволяет исследователю:

- 1) достичь новых инсайтов по поводу взаимоотношений в нескольких поколениях;
- 2) «встретиться» в игре с родственниками и завершить незаконченные дела, например выразить горе и печаль утраты;
- 3) пережить уникальный опыт восприятия родителей как обычных людей, демистифицировать их образы. В реальной жизни трудно объективно увидеть своих родителей. Они воспринимаются, как правило, в качестве богов или демонов, а не как реальные люди со своим опытом детства, пытающиеся выжить доступными им средствами;
- 4) убедиться в наличии глубокой потребности изменить родителей, заставить их поддерживать и одобрять себя, что адекватнее для ребенка, чем для взрослого человека, и развить собственную систему самоподдержки;
- 5) сказать «да» своим историческим корням, почувствовать себя частью семейного клана, принять собственных родителей и других родственников. Следствием этого являются изменения идентификации, большая внутренняя целостность и принятие себя.

Другие члены группы, играющие роли родственников исследователя или просто зрителей, также довольно глубоко вовлекаются в работу, происходящее ассоциируется у них с собственными семьями. Перед их глазами проходит столетний отрезок истории отдельной семьи на фоне социальных катаклизмов века.

Этапы проведения семейной реконструкции:

1. Исследователь проделывает часть работы дома и приносит в группу семейные фотографии. В качестве домашнего задания могут использоваться техники «Круг влияний», «Генограмма семьи», «Семейная хронология» и «Фантазии рождения» (см. данную главу).

2. Подготовка группы. Психотерапевт должен обеспечить исследователю необходимый уровень безопасности в группе. Для этого проводится ряд процедур, стимулирующих сплочение группы, и разогрев.

Пример разогрева. Группа делится на пары. Один из партнеров рассказывает историю своей семьи от лица кого-нибудь из ее членов. Находясь в роли матери или отца или кого-то еще, он описывает события глазами этого человека. Задача его партнера – внимательно слушать и помогать говорящему придерживаться выбранной роли. Для этого он время от времени задает ему вопросы таким образом, как если бы тот был на самом деле избранным персонажем. Через 15–20 минут участники группы меняются местами, а в конце упражнения обсуждают возникшие в процессе его выполнения переживания. После этого происходит обсуждение в группе.

3. Интервью исследователя. Психотерапевт предлагает исследователю обозначить фокус предстоящей семейной реконструкции. Для этого он расспрашивает исследователя о том, что он хотел бы исправить в ходе предстоящей работы, перед какими жизненными выборами и дилеммами он стоит в настоящее время. Работа с семейной историей важна не сама по себе, а как способ пролить свет на его настоящую жизненную ситуацию.

4. Последовательная реконструкция трех семей (родительских семей матери и отца исследователя и семьи, в которой он сам рос до 18 лет). Реконструкция каждой семьи представляет собой самостоятельную терапевтическую сессию (1,5–2,5 часа) и завершается обсуждением чувств и выходом из ролей.

Актуальная семья, в которой он проживает, не реконструируется, так как важнее проследить исторические корни становления исследователя. При этом считается (Nerin, 1986), что реконструкции семей, в которых выросли его родители, необходимо уделить больше времени, чем семье, в которой он сам провел детство.

Сама реконструкция начинается с выбора исследователем трех ключевых игроков из группы, которые будут представлять в ходе всего действия отца, мать и самого исследователя. Всех остальных членов группы можно привлекать не для одной роли.

Существуют специальные способы введения игроков в роли через перечисление событий, происшедших с этим человеком в жизни, и построение «психологической скульптуры», отражающей характер данного персонажа.

Реконструкция начинается, как правило, со свадеб бабушек и дедушек исследователя. Зачитывается семейная хронология, где подчеркиваются ключевые даты семейной истории (рождения, смерти, браки, разводы, серьезные заболевания, войны и репрессии, переезды в другой город и смена профессии и т. д.). События иллюстрируются семейными скульптурами и короткими сценками в стиле «театра отыгрыша». При этом иногда их режиссирует сам исследователь, а иногда выбранные на роли игроки создают их спонтанно, как это им представляется.

Все это позволяет отразить динамику семейных взаимоотношений, развитие специфических паттернов совладания, восстановить белые пятна семейной истории. Исследователь может задавать членам семьи вопросы, а они – отвечать ему, не выходя из роли. Их ответы часто поражают исследователя своей глубиной и точностью. Находясь внутри семейной скульптуры, игроки способны уловить тончайшие нюансы взаимоотношений в конкретной семье.

Роль терапевта при этом достаточно активная. Поддерживая контакт с переживаниями исследователя, он одновременно управляет всем процессом: помогает игрокам войти в роль; побуждает исследователя встретиться с пугающими фрагментами семейной истории; основываясь на системных гипотезах, предлагает альтернативное видение происходящего.

### **Составление семейной хроники**

Данная техника осуществляется в виде последовательных шагов, которые задает психотерапевт.

1. Сначала терапевт составляет «список действующих лиц», как если бы он начинал разбираться в пьесе: «Ну вот, чтобы составить более полную картину, скажите мне, из кого состоит ваша семья? Как зовут ваших детей? Где они теперь? Сколько им лет?»

Надо помнить, что в семье могут быть и другие дети, кроме присутствующих в кабинете терапевта.

2. Если терапевт обнаружил, что один из супругов (или оба) ранее состояли в браке, он задерживается на этом и узнает имена, возраст, место жительства прежних супругов и детей от прежних браков. Он спрашивает также о времени прежнего брака, времени развода или смерти прежнего супруга.

Часто отец, находящийся в кабинете, – это в действительности отчим или приемный отец. Указанные вопросы о действующих лицах помогают быстро обнаружить возможные источники проблем в семье.

3. Терапевт выясняет, живут ли в настоящее время вместе с семьей другие люди, например, зять или теща, тетка, квартиросъемщики и т. д., он спрашивает также о людях, уже не живущих с семьей, но в прошлом связанных функциями воспитания (как воспитатели, так и воспитанники), денежной помощи или руководством.

Постоянно обсуждая представление о семье, терапевт помогает ее членам (в особенности родителям) осознать, что они в действительности составляют одно целое. Далее, выясняя место пребывания всех членов семьи, терапевт может обнаружить, что дочь находится в ближайшем психиатрическом госпитале, а родители одного из супругов живут тут же за углом. Иными словами, многие не находящиеся в кабинете люди имеют самое прямое отношение к картине. Терапевт должен о них знать.

4. Затем терапевт определяет цель терапии, задавая собственное направление: «Как вы знаете, мы здесь работаем с семьями. И мы обнаружили, что если у одного из членов семьи есть трудности, то эти трудности некоторым образом разделяют все. Наша цель – чтобы каждый получал больше удовольствия от семейной жизни. Потому что я уверен, что когда-то у семьи дела шли лучше».

Терапевт не вызывает ни в ком из членов семьи чувства вины за сложности их жизни. Кроме того, подчеркивая, что цель терапии – удовольствие, терапевт уменьшает страх и усиливает надежду. Наконец, говоря о том, что было обнаружено, терапевт использует свои специальные знания, чтобы помочь членам семьи увидеть самих себя не столь уж плохими или безнадежными людьми.

5. Затем терапевт обращает внимание на супругов: «Но ведь вы оба не всегда были родителями. Вы ведь знали друг друга задолго до того, как „он“ (идентифицированный пациент) у вас появился. Скажите, как получилось, что вы решили пожениться?»

6. Терапевт спрашивает, что было сделано, чтобы продолжить отношения.

7. В течение этой истории о знакомстве и браке терапевт несколько раз обращается к ребенку (то есть к идентифицированному пациенту), спрашивая его, знает ли он об этом периоде жизни родителей.

8. Терапевт спрашивает о том, как супруги решили пожениться и строили планы брака.

9. Терапевт спрашивает, что подумал каждый из супругов о реакции другого, когда возникло решение вступить в брак.

10. Если две картины расходятся, терапевт пытается их оживить и истолковать. Он использует эту возможность, чтобы вызвать у супругов представление о недостаточном взаимопонимании, лежащем в основе их поведения.

11. Затем терапевт спрашивает, какова была реакция родителей на решение вступить в брак. Эти вопросы, естественно, дают информацию об отношениях каждого из супругов со своими родителями. Обычно эта сфера эмоционально нагружена, отсюда идут ранние супружеские конфликты.

12. Затем терапевт углубляется в отношения между обрученными и будущей родней со стороны мужа или жены.

13. Терапевт продолжает спрашивать о нынешних отношениях супругов с их родней.

14. Терапевт расширяет список действующих лиц, включая в него братьев, сестер, мать, отца, тетку и т. д. каждого из супругов.

15. Расширив список действующих лиц из двух первоначальных семей, терапевт просит каждого супруга описать своих родителей.

16. Сосредоточив внимание на отношениях супругов с родителями, терапевт может ввести в семейную идеологию несколько новых представлений, и притом вызывая минимум тревоги, поскольку речь идет не об актуальной семье. Он вводит представление о том, что люди различны. В заключение терапевт указывает на то, как супруги обращаются с различиями.

17. Терапевт вводит представление о разногласиях между людьми.

18. Терапевт вводит представление о том, что можно рассматривать и обсуждать трудности:

Заметили ли вы трудности у ваших родителей?

Умели ли вы облегчать их трудности?

Как вы это делали?

Как реагировала ваша мать, когда вы пытались помочь? Как реагировал отец?

19. Терапевт вводит представление об удовольствии: «А как развлекались ваши родители?»

20. Получая информацию о добрачной жизни каждого из супругов, терапевт помогает им уяснить себе расхождения между тем, что делали их родители, и что они предлагали делать своим детям:

Как вы (жена) воспринимали обращение вашей матери с отцом?

Как вы воспринимали обращение матери с вами?

Как мать велела вам обращаться с отцом?

Как вы объясняли себе разницу?

Терапевт задает подобные вопросы мужу. Это косвенным образом показывает супругам, какие вопросы может задавать о них ребенок.

21. Получая информацию от обоих супругов, терапевт переходит от одного из них к другому и обратно, чтобы собирать информацию об одинаковых стадиях развития.

22. Терапевт также сравнивает переживания супругов.

23. Иногда добрачная история одного из супругов богаче и ценнее для терапии, и тогда терапевт продолжает сосредоточивать свое внимание на этом супруге.

24. Терапевт доходит до времени их брака. Затем он подчеркивает, что на всех людей влияют их прошлые образцы. Сначала он спрашивает супругов, какие планы на будущее были у них во время женитьбы и что они думали о браке:

Где вы собирались жить?

На какие средства?

Как вы собирались распределять домашние обязанности?

Как вы собирались обращаться с деньгами – распределять их и тратить?

Какие у вас были соглашения об улаживании ссор и разногласий? Время от времени это делают все люди, близкие между собой.

Какие у вас были соглашения о личных интересах каждого из вас?

Какие у вас были планы относительно детей?

Собирались ли вы иметь одного ребенка или больше?

Сколько вы хотели иметь детей?

Мальчиков или девочек?

Как вы собирались развлекаться?

Что думал каждый из вас о будущем – где вы будете, что вы будете делать, как будете выглядеть через десять лет после брака? Через двадцать лет после брака?

25. Затем терапевт спрашивает, что вышло на самом деле. Продвигаясь по хронологии от свадьбы к настоящему моменту, терапевт все время следит за возрастом супругов. Когда происходит некоторое событие, он спрашивает, как оно случилось, кто первый об этом узнал и при каких обстоятельствах. Он выясняет, что подумал другой и как он отреагировал. Терапевт выясняет, кто пришел в семью и кто ушел из нее. С помощью этих вопросов он составляет последовательную картину прошлого, подвергая всю информацию перекрестной проверке. Он также выделяет сферы трудностей и успехов. Часто такие вопросы не приходится задавать: супруги сами рассказывают об этом.

26. Процесс получения этой информации служит также терапевтическим целям:

а) сосредоточиваясь на периоде, когда еще не родились дети, терапевт подчеркивает, что супружеские отношения отличаются от родительской роли;

б) исследуя прошлое, он уменьшает чувство вины и угрозы. Он помогает увидеть прошлое и нынешнее поведение и лучше его понять.

27. Терапевт спрашивает каждого из супругов, чего он ожидал от брака: «Каким вы хотели видеть ваш брак?» Этот вопрос позволяет выяснить, как супруги объясняют себе свое разочарование. Например, не искала ли жена прежде всего крышу над головой?

28. Терапевт проверяет, делились ли они надеждами и опасениями.

29. Терапевт спрашивает, что особенно нравилось каждому супругу в другом и умел ли он ясно выразить эти чувства, умеет ли он это делать теперь.

30. Терапевт опять вводит понятия о различиях между людьми, на этот раз в актуальном контексте. Он спрашивает каждого из супругов, что ему не нравится в другом и что он намерен делать с этими неприятными свойствами. Терапевт указывает на различия и просит супругов объяснить, как они их согласовывали.

31. Терапевт объясняет различия, приводя образцы из прошлого обоих супругов, а также подчеркивая необходимость ясной коммуникации.

32. Терапевт продолжает составлять хронологию, включая в нее планы рождения детей и появление каждого ребенка. Он исследует также физические условия во время рождения. Он повторяет эти вопросы о каждом ребенке, поскольку каждый ребенок – особое родительское переживание.

33. Терапевт переходит к вопросам о младших детях, не забывая при этом, что могут быть и другие дети от предыдущего брака, живущие теперь где-то еще.

34. Терапевт выясняет, сколько времени члены семьи проводят вместе.

35. Терапевт хочет составить себе понятие о доме. Он спрашивает, кто где спит, кто с кем ест, когда. Он составляет представление об атмосфере семейной жизни.

36. Затем терапевт начинает повторять вопросы, заданные прежде родителям, адресуя некоторые из них ребенку (и сопровождая вопросы ободряющими и объясняющими замечаниями). Если ребенок затрудняется что-то сказать, терапевт ему помогает, произнося интерпретации за него.

37. Сеанс близится к концу. Терапевт завершает разговор, в то же время укрепляя надежду.

### **«Я и мой жизненный путь»**

Эта техника применяется в ходе индивидуальной работы с одним из членов семьи, которому предлагают написать свою историю в контексте истории семьи. Такой прием помогает человеку осознать, каким образом прошлое влияло и продолжает влиять на настоящее.

Выполнение задания помогает увидеть повторяемость семейных стереотипов и принять решение о «прощании с прошлым», об освобождении от стереотипов, которые не соответствуют новым жизненным условиям. Предлагаемые клиенту вопросы для размышления направляют его внимание на его собственную историю жизни, помогают исследовать, каким образом условия быта, события и люди на нее повлияли.

Психотерапевт дает следующие инструкции:

1. Сначала кратко опишите внешние события вашей жизни (время и место рождения, национальность, социально-экономическое положение семьи, число братьев и сестер, каким по счету родились вы, общие социальные условия, в которых вы жили). Как эти внешние обстоятельства повлияли на ваше развитие?

2. Излагать свою биографию можно по-разному. Некоторые делают это в хронологическом порядке, рассказывая о своей жизни год за годом; другие предпочитают начать с того момента, который по каким-то причинам для них значим. Можно сначала набросать общий план основных событий в хронологическом порядке, а затем подробно остановиться на том, что больше всего вас привлекает, и вновь вернуться к плану, чтобы не упустить важные моменты жизни. Пишите так, как вам удобно. Самое важное – это начать писать. Попробуйте излагать мысли в виде потока сознания. Это лучше, чем заранее ограничивать себя жесткими рамками плана.

3. Описывая свою жизнь, будьте откровенными и беспристрастными, не бойтесь предстать в невыгодном свете. Обратите внимание на те моменты жизни, которых вы стесняетесь: их осмысление поможет многое понять, лучше осознать свою жизнь и найти конструктивные способы отношений с собой и другими, стать более успешным. Если текст покажется вам слишком длинным и бессвязным, можно сделать на его основе более короткий и четко организованный вариант для психолога. Такая работа поможет вам лучше увидеть собственные стереотипы.

Психотерапевт предлагает следующие вопросы для размышления:

Каким вы были в разные периоды жизни?

В какую сторону вы изменились?

Воспринимали ли вас окружающие так же, как вы воспринимали себя?

Какие маски вы носили? Как искажали свою истинную природу, чтобы вас принимали окружающие? Чтобы защищаться от них?

Затем терапевт дает клиенту следующие задания:

- Опишите поворотные моменты, во время которых происходили изменения в вашем осознании жизни или в отношении к ней. Такие события часто воспринимаются как испытание или инициация, кризис или проверка на прочность.

- Опишите замеченные стереотипы или конфликты, которые повторялись в различных жизненных ситуациях, а также уроки, которые вы вынесли из своего жизненного опыта.

- Опишите самые ранние воспоминания.

- Отметьте любые события, которые вас травмировали (например, болезни, несчастные случаи, смерть, расставание, насилие, сексуальные оскорбления и т. д.). Как они повлияли на вас?

- Расскажите о своей жизни, подумайте, как бы вы назвали книгу о своей жизни, если бы написали ее. Придумайте миф или сказку о своей жизни и проиллюстрируйте ее рисунками.

Итоговые вопросы терапевта:

1. Вы принимаете свой жизненный опыт или относитесь к нему отрицательно?

2. В чем, на ваш взгляд, состоит более глубокое значение и предназначение вашей жизни?

### 3.6.8. Психодраматические техники

Преимущество аналитической психодрамы перед другими методами индивидуальной и групповой психотерапии заключается в том, что она использует протоязык – язык чувств, мимики, жестов, поступков, поведения. Именно поэтому она доступна людям разного возраста: детям начиная с четырех-пяти лет, подросткам, взрослым и пожилым людям. В психодраме участники имеют возможность моделировать собственные представления о тех или иных психотравмирующих ситуациях.

Применительно к семейной психотерапии драматизация выступает уже не как метод, а как техника, поэтому может быть применена, скажем, однократно. Она дополняет вербальную дискуссию моделированием значимых ситуаций с обращением к чувствам и поступкам клиентов.

Одним из вариантов работы с семьями является проигрывание различных историй, сочиненных членами семьи, а также сказок. Затем идет отреагирование: работа над частными проблемами, не захватывающими целиком внутри- и межличностное пространство, например над ситуацией «просьба-отказ». Эта работа проходит в форме ролевых игр и не предполагает исследования глубинных проблем. Затем члены семьи начинают проигрывать психотравмирующие ситуации: отношения с родителями, детьми, другими родственниками и значимыми окружающими людьми.

Психодрама предлагает метод для работы с семейной ситуацией в том виде, в котором она хранится и живет внутри нас. Не всегда есть возможность работать непосредственно с членами родительской семьи, тем не менее есть способы воспроизвести «внутреннюю правду» и перенести родительскую семью из памяти на психодраматическую сцену. В ходе психодрамы защитные тактики и способы решения конфликтов, появившиеся в детстве, всплывают на поверхность. Как только они оказались на поверхности, их легче идентифицировать и, таким образом, прочувствовать и понять, почему они стали необходимыми для выживания ребенка во «враждебном мире» своего дома. Контакт с душевной травмой на более низком уровне, чем вербальное мышление, позволяет клиенту оживить свой травматический опыт, почувствовать его в настоящем и избавиться от него.

#### «Дух дома»

Цель техники – выявить неосознаваемую атмосферу дома и высвободить сохранившиеся ощущения, связанные с той атмосферой.

Работа совершается поэтапно:

1. Терапевт просит клиентов визуально представить себе характерную атмосферу родительского дома. Участники расслабляются и возвращаются в свое детство. Они должны постараться мысленно представить свою семью как можно ярче: где я нахожусь в доме, как выгляжу и пр.

2. Терапевт предлагает выбрать в качестве протагониста человека, который максимально «разогрет». Тот выбирает участников группы, которые будут исполнять роль членов семьи, домашних животных и пр., а также «актера», который будет играть протагониста. Попросите протагониста указать местонахождение и положение каждого члена семьи и придать им позы и выражения, которые наиболее характерны. «Вспомогательные „Я“ замирают в этих позах.

3. Протагонист ходит вокруг «скульптур», рассматривая их и переживая те чувства, которые они вызывают. Затем он берет на себя роль «духа дома», говоря: «Я дух этого дома и...» В этот момент он может высказать все, что ему хотелось бы сказать о неосознаваемых



настроениях, царивших в родительской семье. Он может встать перед любым из действующих лиц, включая самого себя, и сказать о том, что происходит у человека внутри.

4. Протагонист заканчивает сцену, говоря от имени «духа дома» все, что ему кажется правильным.

5. Психотерапевт оставляет достаточно времени для обсуждения и выражения пережитых чувств.

Эта техника может использоваться «для разогрева» перед семейной психодрамой или в качестве самостоятельного упражнения с обсуждением в конце. Его также может выполнять один протагонист, произносящий монолог от имени «духа дома» (психодрама вдвоем).

## **Двойные послания**

Цель техники – обнаружить несовместимые послания и ожидания, которые передавали родители, и выявить двусмысленные послания.

Инструкция для психотерапевта:

1. Попросите участников выполнить упражнение «Семейные правила», описанное выше.

2. Попросите участников приготовить ручку и бумагу.

3. Попросите участников обратиться к выполненному упражнению «Семейные правила».

4. Скажите: «Схематически изобразите собственную фигуру и расположите вокруг нее фигуры других людей из вашей родительской семьи: тетю, дядю, бабушек и дедушек, домашних животных – всех, кого вы считаете нужным включить».

5. Спросите: «Чего ожидали от вас в семье?» И предложите участникам записать правила, которые транслировали родители, бабушки и дедушки и любые другие значимые фигуры детства.

6. «Подчеркните правила, которые ваши родители и выполняли сами, и предлагали вам».

7. Продолжите: «Теперь подчеркните правила, которые родители и другие значимые люди предлагали вам, но сами не выполняли».

8. Позвольте участникам поделиться информацией с доверенным лицом или с группой.

Дисфункциональные семьи, стремящиеся создать впечатление «благополучного дома», склонны ожидать от детей того, что в их собственном поведении отсутствует; в результате дети вынуждены нести на себе груз – убеждать окружающих в том, что в семье все замечательно. Моделирование – наиболее эффективный способ формирования поведения. Поэтому дети, которые бессознательно моделируют поведение родителей, но от которых родители требуют иных форм поведения, испытывают стресс и чувствуют внутреннюю раздвоенность. Дети часто «отзеркаливают» родителям их собственное поведение, а затем родители бессознательно пытаются корректировать в детях то, что они не в состоянии заметить или исправить в своем поведении.

## **Бессознательные семейные послания**

Цель техники – прояснить послания (как негативные, так и позитивные) родительской семьи, которые усваиваются на бессознательном уровне, и довести эти послания до уровня сознания, что позволит клиентам проработать их и при желании отбросить.

Инструкция для психотерапевта:

1. Раздайте участникам бумагу и ручки.

2. Попросите их схематически в виде рисунка или символа изобразить самих себя; они могут использовать и свою детскую фотографию.

3. Скажите им: «Вокруг изображения или над ним запишите все семейные послания: те, которые открыто декларировались; те, которые не произносились вслух, а также те, которые просто витали в воздухе».

4. После того как они это сделают, скажите: «На другом листе бумаги напишите пару абзацев о том, как эти послания реализовывались в вашей взрослой жизни».

5. Когда они закончат, попросите: «Теперь коротко запишите, как вы реализуете эти послания на бессознательном уровне в вашей собственной жизни или передаете их другим людям. Как они влияют на ваше восприятие других людей и на то, как другие воспринимают вас?»

6. Позвольте им обмениваться информацией с доверенным лицом или группой.

Бессознательные послания, которые абсорбируются непроверенными и неотредактированными, имеют огромную власть над человеком. Они в действительности представляют собой тот образ, который складывается у других людей о самих себе и о нас, и воспринимаются нами как истины, которые мы открыли самостоятельно. Необходимо понять эти послания и освободиться от них.

## Принимаемые чувства

Цель техники – понять, наличие каких чувств отрицалось другими членами семьи, и отделить собственные чувства от тех, которые демонстрируются вовне для других людей.

Инструкция для психотерапевта:

1. Попросите участников приготовить бумагу и ручку.

2. Попросите участников выполнить описанное выше упражнение «Бессознательные семейные послания». Неважно, выполняется ли упражнение одним человеком или группой, проведите «разогрев» с помощью направленного воображения (медитативный разогрев) и позвольте клиенту окунуться в атмосферу родительского дома.

3. Попросите участников изобразить с помощью простого рисунка или символа – или просто написав их имена – членов семьи, включая самого себя. Попросите их записать чувства, которые, как им казалось, человек переживал, но в которых не признавался или которые отрицал.

4. Попросите их, используя другой цвет, провести линию от человека, отрицающего свои чувства, ко всем людям, которые чувствовали «за него» или передавали ему чувства, а затем запишите название чувства в конце линии.

5. Позвольте им обмениваться информацией с доверенным лицом или с группой.

Когда авторитетные члены семьи, такие как родители, отрицают стыд, злость или влечение, отказываясь открыто признаться в них самим себе или другим, эти скрытые чувства, тем не менее, присутствуют в самой атмосфере дома. Другие члены семьи получают сбивающие с толку (смешанные) послания и неосознанно переживают эти чувства как свои собственные. В ситуации, когда один человек не берет на себя ответственность за чувства, их могут «присваивать» другие люди – это один из аспектов «со-зависимости» и «смещения». Диаграммы, которые получаются при выполнении этого упражнения, показывают, каким образом в дисфункциональных семьях возникает запутанность, а также насколько трудна задача отделения и взросления. В дисфункциональной семье, во-первых, трудно понять, какие чувства являются твоими собственными. Во-вторых, трудно выделить то, что плохо локализовано.

## Скрытые семейные тени

Цель техники – вывести на свет скрытую внутрисемейную динамику и увидеть «смещение» между членами семьи.

Инструкция для психотерапевта:

1. Попросите участников приготовить ручку и бумагу.
2. Попросите их схематически изобразить в виде простого рисунка или символа членов своей родительской семьи.
3. Далее рядом с каждым символом попросите их написать слова или фразы, которые описали бы «неявную тень», отбрасываемую авторитетными членами семьи. Эта «тень» представляла собой важную составную часть той атмосферы, которая царила в доме, но это влияние оставалось полностью или частично незаметным.
4. Попросите каждого участника схематически изобразить на разных листах бумаги собственное «теневое Я» и «теневое Я» членов семьи. Расположите их в зависимости от того, как они относятся к «Я», или разделите на подгруппы, которые существовали внутри семьи.
5. Участники могут использовать слова или фразы, чтобы далее описать взаимоотношения.
6. Участники могут записать свои мысли и чувства по поводу увиденного или могут обсудить эти диаграммы с доверенным лицом или с группой.

Участники могут соединить линиями членов семьи, выделить образовавшиеся группы, записать слова, описывающие динамику их взаимоотношений, или зрительные знаки, и тем самым расширить рамки данного упражнения. Все, что им помогает, будет правильным.

## Семейные группировки

Цель техники – понять, на какие группы подразделялась родительская семья и кто с кем был связан каким образом, а также выяснить, какое влияние оказывали эти союзы на функционирование семейной системы, и исследовать пути, которые позволят с ними справиться, если эти влияния разрушительны.

Инструкция для психотерапевта:

1. Попросите участников приготовить ручку и бумагу.
2. Используя треугольники для обозначения мужчин и кружки для обозначения женщин (см. рис. 3.1), попросите участников изобразить различные семейные группировки.
3. Скажите: «Вначале изобразите организацию семьи, как она вам видится».
4. Когда они выполняют это задание, скажите: «Теперь выделите самые мелкие внутрисемейные группировки и используйте символы, которые позволят изобразить диады и триады на том же или на другом листе бумаги. Обозначьте ваши символы именами. Вы можете включить в группировки членов расширенной семьи или домашних животных».
5. Попросите участников обмениваться информацией с другим человеком или с группой о семейных группировках и их чувствах в отношении друг друга.

Эта игра может послужить началом продуктивной дискуссии о внутрисемейных союзах, которые влияли на семью. Вы можете провести психодраму, посвященную одной из группировок.

## **Жизненные уроки, извлеченные из семейного опыта**

Цель техники – понять осознанные и неосознанные соглашения, принятые в семье, а также понять, работают они или нет сейчас.

Инструкция для психотерапевта:

1. Попросите каждого участника приготовить ручку и два листа бумаги.
  2. Попросите участников закрыть глаза и погрузиться в прошлое, позволяя сценам из жизни семьи сменять одна другую.
  3. Скажите: «По мере того как эти сцены проходят в вашем воображении, делайте мысленные заметки, какие уроки вы извлекли относительно функционирования вашей семьи».
  4. Затем скажите: «На листке бумаги коротко запишите тот урок, который можно извлечь из этой сцены. Например: „Подготовь себя ко всему, что может произойти в будущем“; „Не обращай внимания на свою боль и сохраняй спокойное лицо“; „Мы интеллигентные люди, мы хорошо относимся к окружающим“ и пр.
  5. Попросите участников написать «Неявные, или бессознательные» наверху одного листа бумаги и «Проговариваемые, или осознанные» наверху другого.
  6. Попросите их занести все уроки в один из двух списков.
  7. Попросите их просмотреть свои записи и подчеркнуть те соглашения, которые они исполняют и сегодня.
  8. Скажите: «На отдельном листе бумаги коротко запишите ситуации из вашей актуальной жизни, в которых эти соглашения реализуются».
  9. Далее существует ряд возможностей:
    - А. Постройте психодраму вокруг ситуации, в которой соглашение впервые было «осознано». Выберите любое соглашение, в отношении которого протагонист в достаточной степени «разогрет».
    - Б. Положите «соглашение» на пустой стул и разговаривайте с ним, обмениваясь ролями, или выберите кого-нибудь на роль «соглашения» и поговорите с ним.
    - В. Разбейтесь на небольшие группы или пары и обсудите свои записи.
    - Г. Обратитесь с письмом к «соглашению», которому вы хотели бы сказать «прощай», опишите свои чувства относительно его и объясните, почему вам надо от него избавиться.
  10. Какой бы из вариантов вы ни выбрали, оставьте время для обсуждения.
- Это упражнение может также использоваться в отношении «соглашений», принятых в рабочем коллективе, или семейных соглашений, которые переносятся на рабочее место.

## **Семейные соглашения**

Цель техники – прояснить «явные» и «неявные» соглашения относительно членов семьи и превратить бессознательные соглашения в осознанные.

Инструкция для психотерапевта:

1. Попросите участников приготовить ручку и бумагу.
2. Попросите их разделить лист бумаги на две части. Наверху одной половины напишите «Проговариваемые», а наверху другой – «Непроговариваемые».
3. Скажите: «Расположите себя на бумаге там, где вам захочется, вместе с людьми, с которыми у вас складывались значимые отношения. Используйте кружки для обозначения женщин и треугольники для обозначения мужчин. Поместите эти символы таким образом, чтобы показать отношения людей друг с другом, напишите их имена внутри символов и коротко запишите „проговариваемые“ и „непроговариваемые“ соглашения.

4. Обсудите эти соглашения и чувства, которые сопровождают их с доверенным лицом или с группой. Попробуйте понять, как эти соглашения работают сейчас.

Непроговариваемые соглашения, которые имели большую власть в прошлом, могут действовать и во взрослой жизни. Например, семья может считать, что старший ребенок самый сообразительный. В результате остальные дети могут через всю жизнь пронести ощущение, что они недостаточно умны. Семья, какой бы маленькой она ни была, репрезентирует для детей весь мир; таким образом, роль и характеристики, которые в неявной форме приписывают человеку в детстве, становятся его самоощущением. Поэтому клиенту важно понять, какие контракты, заключенные в его детстве между членами родительской семьи, он перенес и во взрослую жизнь. После выявления соглашения, которое ему не нравится, возможно, клиент захочет заменить старое соглашение новым. Например, соглашение «Моя сестра симпатичная, а я сообразительный» может заменить на новое: «Моя внешность меня вполне устраивает, и я уважаю мой собственный ум и интеллект других».

### **«Если бы стены могли говорить»**

Цель техники – прояснить атмосферу, царившую в родительском доме, и получить доступ к непроговариваемым чувствам.

Инструкция для психотерапевта:

1. Попросите участников приготовить ручку и бумагу.
2. Попросите их закрыть глаза и «войти внутрь дома», в котором они жили в детстве. Дайте инструкцию: «Позвольте образам детства всплыть на поверхность вашего сознания. Пусть воображение ведет вас в любую из комнат. Позвольте любым образам или чувствам овладеть вами и постарайтесь просто погрузиться в них».
3. Скажите: «Используйте образ стены, которая может говорить. Говорите, как будто вы и есть эта стена, и опишите все то, что вы видите и что происходит. Опишите это на листке бумаги».
4. Попросите участников обсудить то, что они написали, с другим человеком или с группой.

Это упражнение может использоваться с разными комнатами, и каждый раз оно будет иным. Некоторые места хранят счастливые и безопасные воспоминания, а другие – несчастные или травматические; в равной степени важно поработать со всеми ими. Если какому-либо предмету «есть что сказать», можно произнести монолог от его имени. Это упражнение можно также использовать для «разогрева» перед психодрамой. Условно поместите этот предмет или стену на пустой стул, меняйтесь с ним ролями или выберите человека для исполнения его роли.

### **Описание подтекстов**

Цель техники – выразить непроговариваемые мотивы и чувства или молчаливую атмосферу дома, а также понять послания, которые содержались в этой атмосфере дома и были присвоены протагонистом.

Инструкция для психотерапевта:

1. Попросите участников приготовить ручку, карандаш и бумагу.
2. Скажите: «Закройте глаза, расслабьтесь, отрегулируйте дыхание и дайте свободу воображению и памяти. Вообразите сцену, и пусть на этой сцене разыгрывается ситуация, когда вы почувствовали, что поверхностное поведение резко отличается от внутренних переживаний. Это момент, когда вы почувствовали, что „внутреннее“ и „внешнее“ не совпадают, что заставило вас „не верить своим глазам“ или почувствовать свое одиночество».

3. Продолжите: «Посмотрите на действующих лиц на вашей сцене. Посмотрите на их лица и позы и послушайте, что они говорят».

4. Продолжите: «Посмотрите на себя в этой сцене и позвольте себе погрузиться в те чувства, которые она пробуждает».

5. Продолжите: «Существует слабый голос внутри вас, который пытается что-то сказать. Прислушайтесь к этому голосу и обратите внимание на то, что он говорит. Сделайте так, чтобы этот голос стал громче».

6. Продолжите: «На листе бумаги запишите все, что говорит этот голос, неважно, имеет ли это какой-либо смысл или нет. Запишите то, что вы слышите, не пытаясь отредактировать или внести коррективы».

7. Попросите участников обсудить написанное с другим человеком или с группой.

Это упражнение можно выполнять индивидуально или в группе, но в любом случае затем необходимо вслух прочитать написанное. Возможно, следует включить тихую музыку или приглушить свет. Если вы разыгрываете это упражнение на психодраме, протагонист может прочитать написанное им выбранному человеку из своего прошлого, представив это лицо с помощью пустого стула. Затем он сам может стать тем человеком и ответить.

### **Сцена и подтекст**

Цель техники – довести до сознания подтекст ситуации и глубже понять ту власть, которой обладают подавленные чувства в семье.

Инструкция для психотерапевта:

1. Попросите участников закрыть глаза и позволить всплыть на поверхность ситуации из их прошлого – той ситуации, которая, согласно их ощущениям, была внутренне противоречивой или «сумасшедшей». Речь идет о ситуации, когда чувства не соответствуют внешним проявлениям. Например, когда на семейном ужине клиент, внешне вежливый и довольный, внутренне чувствовал свою отверженность, враждебность или злость.

2. Выберите протагониста и попросите его выбрать членов группы для исполнения каждой роли в этой сцене.

3. Затем попросите протагониста разместить людей, описать характер каждого действующего лица одним или двумя предложениями или разыграв его характерное поведение. Предложите протагонисту поговорить с любым действующим лицом, с которым ему захочется. Далее протагонист обменивается ролями с человеком, играющим его, и произносит непроговаривавшиеся слова подтекста, как он его видит и чувствует. Он может выступить в качестве «двойника» или произнести монолог и выразить словами неосознанные чувства, возникшие в той ситуации.

4. Далее протагонист может реконструировать ситуацию по своему желанию, поместив членов семьи и самого себя в те отношения, которые он предпочел бы тогда иметь.

5. Позвольте группе обменяться своими чувствами и мыслями, возникшими в процессе наблюдения за сценой, с протагонистом.

Это упражнение позволяет работать над ситуациями, в которых протагонист чувствовал, что не может открыто выразить свои мысли и чувства. Суть работы состоит в том, чтобы невыраженная реальность, которая была весьма значимой, но не осознанной, получила голос. Когда видимая реальность и внутренние ощущения не совпадают, человеку начинает казаться, что он «сходит с ума», он начинает сомневаться в собственном восприятии. В дисфункциональных семьях часто необходимо делать вид, что все хорошо; чем слабее семья, тем сильнее разрыв между внешним поведением и подлинными чувствами.

## **Родительская проекция**

Цель техники – выявить родительскую проекцию и идентифицировать слепые пятна в интрапсихических отношениях с родителем.

Инструкция для психотерапевта:

1. Сначала попросите участников вчувствоваться в те характеристики родителей, которые, как им кажется, они несут в себе. Речь может идти об аспектах личности, которые пугают и причиняют страдание или, напротив, которые помогают чувствовать себя хорошо.

2. Попросите членов группы за две-три минуты «показать» одного из своих родителей: как им это хочется.

3. После того как каждый вызвавшийся «показал» своего родителя, выделите некоторое время для обсуждения увиденного.

4. Предложите членам группы еще раз выполнить это упражнение, если они вызовутся, показав того же или другого родителя.

5. Затем попросите группу обменяться своими мыслями и чувствами, которые они вынесли из второго раунда демонстрации. Что они пережили, выполняя это упражнение повторно?

6. Некоторые члены группы могут использовать это упражнение для «разогрева» перед психодрамой, посвященной родителям. Для этого они могут выбрать из членов группы исполнителей роли своих родителей либо сами сыграть эту роль, выбрав кого-нибудь на роль их самих или других участников сцены.

В любой момент маленькие эпизоды могут перерасти в более развернутые сцены, при условии, что этого хочет протагонист, и при одобрении группы. Это полезно для всех членов группы, поскольку все люди в той или иной степени несут в себе проекции своих родителей. Проигрывание проекций позволяет клиенту взглянуть на интериоризации, чтобы их одобрить или подвергнуть критике.

Еще один вариант может состоять в том, чтобы взглянуть на жизненную ситуацию глазами родителя, дабы понять, как родители думают. Это можно сделать вербально или с помощью психодраматического интервью. Клиент может просто описать ситуацию, разыграть сцену или воспользоваться какой-то иной техникой.

## **Семейные потери**

Цель техники – прикоснуться к тому, что семья как единое целое потеряла, и проработать потери.

Инструкция для психотерапевта:

1. Попросите участников группы приготовить ручку и бумагу.

2. Отведите некоторое время для направленного воображения, так чтобы участникам удалось погрузиться в атмосферу родительской семьи и в ее потери.

3. Скажите: «Позвольте высказаться вашему внутреннему голосу, возможно, голосу ребенка, живущего внутри вас. Опишите словом или фразой, что этот ребенок потерял».

4. Если вы работаете с группой, вы можете структурировать психодраму вокруг любой из таких ситуаций. Наряду с потерями участники могут обсудить и то, что они хотели бы изменить в своем детстве.

5. Попросите участников обсудить с группой или с терапевтом все возникшие у них чувства.

Если вы работаете с большой группой и не хотите проводить психодраму, участники могут разбиться на пары или подгруппы из трех-четырех человек и обсудить свои записи, после чего вернуться в большую группу и продолжить обсуждение.

Если вы используете эту технику в индивидуальной терапии, проигрывайте все чувства с клиентом. Вы можете поставить пустые стулья для репрезентации действующих лиц и поговорить с ними.

### **Позитивные послания**

Цель техники – выявить то, что было хорошего в детстве человека, а также те места и людей, от которых это хорошее исходило.

Инструкция для психотерапевта:

1. Попросите участников группы приготовить ручку и бумагу.
2. Попросите схематически изобразить себя в детстве любым способом, который кажется выразительным.
3. Скажите: «Вспомните позитивные послания, которые вы слышали или почувствовали, когда были детьми».
4. Скажите: «Запишите эти послания на листе бумаги, в любом месте. Рядом с посланием напишите, от кого оно исходило, включая вас самих».
5. Наконец: «Обсудите это с кем-то другим или с группой или выберите исполнителя роли, чтобы произнести эти послания вслух в любой приемлемой для вас форме».

### **Сильные стороны и таланты**

Цель техники – выявить сильные стороны и таланты, повысить толерантность к чувствам, которые возникают при осознании своих положительных качеств, а также взять ответственность за свои хорошие качества.

Инструкция для психотерапевта:

1. Попросите участников приготовить ручку и бумагу.
2. Скажите: «У всех нас есть сильные стороны. Мы иногда сосредотачиваемся на негативных сторонах и забываем о своих хороших качествах, которые унаследовали и развивали. Перечислите некоторые из этих основных качеств, которые вы пронесли через свою жизнь и которые дадут вам силы для изменения в будущем».
3. Попросите участников выбрать любого человека, от которого они хотели бы получить письмо с положительной оценкой собственной личности, где содержались бы благодарность за их силу и помощь и признание их хороших качеств. Попросите их написать это письмо самим себе, как будто они были тем человеком.
4. Попросите участников обсудить это письмо с группой или другим человеком. Можно попросить участников выбрать кого-нибудь в группе на роль слушающего или читающего письмо.
5. Обсудите пережитое в общей группе.

Если технику используют при индивидуальной работе, письмо можно обсудить и проработать с терапевтом. Терапевт может также устроить психодраму с пустыми стульями или «дополнительными Я», представляющими позитивные качества клиента. Терапевт может попросить клиента поговорить со своим положительным качеством и, поменявшись с ним ролями, поговорить от имени этого качества.



## **«Семейные боги»**

Цель техники – идентифицировать с помощью игры семейные идеалы и исследовать, какую роль они играют в жизни клиента.

Инструкция для психотерапевта:

1. Попросите участников приготовить бумагу и цветные ручки или карандаши.
2. Скажите: «Закройте глаза и вспомните, что идеализировала ваша семья: работу, популярность, мозги, успех, физическую силу, красоту, власть, жертвенность, неудачу и т. д.».
3. Продолжите: «Сейчас, используя символы, слова или разные цвета, изобразите или опишите тех богов и божков, которым поклонялась ваша семья».
4. Продолжите: «Рядом с написанным попытайтесь указать, кто был хранителем каждого идеала – чья задача состояла в том, чтобы проводить определенный идеал в жизнь. Носителем того или иного идеала мог служить и один человек, и несколько. Запишите их имена».
5. Продолжите: «Теперь определите, как вы лично относились к каждому идеалу, какую роль он сыграл в вашей жизни».
6. Попросите участников обсудить полученные схемы и свои чувства в маленькой группе или в паре. Кроме того, вы можете провести психодраму, используя членов группы или пустые стулья.

Семьи часто приписывают своим членам определенные функции и роли. В дисфункциональных семьях подобные идентификации слишком жестки, и их члены начинают чувствовать себя носителями определенных качеств. В такой семье отсутствует гибкость для естественной смены ролей. Поскольку члены семьи пытаются сохранить статус-кво и избежать хаоса, она становится ригидной.

## **Дневник «семейных богов»**

Цель техники – понять, каковы были главные идеалы и устремления семьи.

Инструкция для психотерапевта:

1. Попросите участников вначале выполнить упражнение «Семейные боги».
2. Попросите их сделать запись в «дневнике» с точки зрения каждого бога и божка. Пишите от первого лица в шутливом тоне: «Я божок красоты, и я живу в мечтах Маши. Она поклоняется мне с помощью журналов, клипов, групп и т. д.».
3. Участники могут обсудить эти записи в парах, маленьких подгруппах или все вместе. Каждый участник может выбрать одного божка, чтобы создать его портрет. Он может представить его группе любым способом. Протагонист может использовать пустой стул для божка, встать перед ним и выразить свое отношение к данному персонажу. После этого он может сесть на стул и переменить свою роль.

## **Родительская психодрама**

Цель техники – понять своих родителей и их эмоции с помощью игры и выявить качества, которые передаются от родителей ребенку.

Инструкция для психотерапевта:

1. Попросите участников поделиться своими чувствами относительно родителей, выбрав для обсуждения наиболее острые моменты их жизни. Предложите им подумать о

«незаконченных делах» родителей. Далее попросите их обратить внимание на те аспекты «незаконченного дела», которые особенно повлияли на участников: либо потому, что последние несут родительскую боль, либо потому, что они интериоризовали некоторые свойства родителя. Можно также использовать упражнение «Родительские тени» для «разогрева».

2. Пусть участник (протагонист) пригласит члена группы, который достаточно «разогрет», на роль самого себя (или используйте пустой стул), когда сам участник играет роль родителя. Затем выберите из группы исполнителей других ролей в разыгрываемой сцене.

3. По ходу развития психодрамы предлагайте протагонисту обмениваться ролями с другими ее участниками.

4. Протагонист должен закончить сцену в любой момент, когда он почувствует, что пришло время. Вы можете предложить протагонисту, исполняющему роль одного из родителей, вести себя так, как протагонисту хотелось бы, чтобы родитель себя вел в его детстве. Здесь также полезен обмен ролями.

5. Отведите достаточно много времени для обсуждения.

Родительская психодрама дает клиенту возможность почувствовать, как жили его родители. Это дает возможность понять и простить, чтобы освободиться от старых травм. Это также помогает клиенту пройти стадию индивидуации (отделения). Подобную работу можно провести с дедушкой или бабушкой, братом, сестрой или какой-то еще значимой фигурой из детства клиента.

## **История имени**

Цель техники – узнать человека с помощью истории его имени и обмениваться полученной информацией.

Инструкция для психотерапевта:

1. Предложите членам группы представиться, отталкиваясь от собственного имени, и рассказать о нем: как оно было выбрано; его этнические корни; менял ли участник имя, были ли у него прозвища; любит ли он свое имя; как он хотел бы, чтобы его называли, и пр.

2. Можно помочь говорящему, задавая соответствующие вопросы.

3. Можно выделить время для каждого человека, кто хотел бы исследовать свое имя.

Это упражнение много говорит о клиенте, потому что с именем связана и история человека, и его чувства. Это хороший «разогрев» перед глубокой психодраматической работой со всем всплывающим материалом. Участник может выбрать кого-то для исполнения его роли, использовать детские прозвища, имя, которое он не любил, и т. д.

## **История имени**

Цель техники – понять человека через историю его имени, обсудить личностно важную информацию с группой и «разогреть» ее.

Инструкция для психотерапевта:

1. Используйте большую школьную доску.

2. Предложите участникам по одному подойти к доске и написать свои имена. Они должны писать свое имя по-разному, уменьшительное и официальное, различными стилями, которые использовались на протяжении жизни, включая изменения имени. В результате у каждого будет несколько версий написания имени с детства и до настоящего времени. Они могут обмениваться воспоминаниями и чувствами, когда записывают каждое из этих имен.

3. Задавайте участникам вопросы для более глубокого понимания каждого или позвольте это сделать группе.

4. Поблагодарите участника, вышедшего к доске, и попросите его сесть.

5. Обсудите в группе, что вы обнаружили в ходе выполнения этого упражнения.

### **Идеальный ребенок**

Цель техники – помочь наладить отношения с собственным ребенком.

Инструкция для психотерапевта:

1. Попросите участников приготовить ручку и бумагу.
2. Попросите их закрыть глаза и обратиться к своим фантазиям об идеальном ребенке, предложите посмотреть на него со всех сторон, понюхать его, потрогать и послушать звуки, которые он издает.
3. Попросите участников детально описать или нарисовать этого воображаемого ребенка и коротко словами описать его характер, кем и чем ребенок может стать в будущем.
4. Попросите участников коротко описать то, чем они хотели бы заниматься вместе с идеальным ребенком.
5. Далее предложите в парах, подгруппах со всей группой детально обсудить идеального ребенка, как будто он существует в реальности, описать его внешность, особенности характера, а также его значение для участника.
6. Проведите психодраму с «идеальным ребенком». Используйте пустой стул, или пусть кто-нибудь сыграет его роль.
7. В каждой роли можно использовать интервью. Перед тем как сессия закончится, обсудите пережитое.

Некоторые родители несут в себе идеалы, которые их ребенок должен воплотить. Это мешает им увидеть и принять ребенка таким, каков он есть. Психодрама помогает идентифицировать этого идеального ребенка и избавиться от своих фантазий, что позволит родителям наладить отношения с ребенком реальным. Люди, которые еще не имеют детей, получают возможность поработать со своими фантазиями. Людям, которые потеряли ребенка или не могут иметь детей, психодрама помогает осмыслить их переживания. В ходе психодрамы терапевт может спросить, как зовут идеального ребенка, какой он и т. д. Это помогает участникам группы понять, что не стоит заставлять реальных детей или кого-то еще становиться воплощением фантазии.

Тут можно применять также обмен ролями. Клиент играет одного или обоих родителей, создает идеального ребенка, которого, как ему кажется, его родитель или родители хотели бы иметь, и выбирает кого-то на роль ребенка или исполняет ее сам.

### **Психодрама сиблингов**

Цель техники – позволить клиенту избавиться от воображаемого сиблинга и принять реального со всеми его недостатками.

Инструкция для психотерапевта:

1. Попросите участников приготовить ручку и бумагу.
2. Попросите участников закрыть глаза и представить сиблинга, которого они хотели бы иметь.
3. Попросите их нарисовать или описать воображаемого сиблинга как можно детальнее. Он моложе или старше? Как он выглядит? Какими особенностями обладает? В чем преуспевает? Что другие люди думают о нем?
4. Попросите их кратко описать отношения между ними и воображаемой фигурой, разговоры, которые они ведут, что они любят делать вместе. Попросите их рассказать, что сиблинг значит для них в контексте семьи.

5. Затем дайте возможность участникам обсудить свои чувства по поводу созданного образа в паре или с группой или проведите психодраму, посадив сиблинга на пустой стул или попросив кого-нибудь сыграть его роль. Помогите клиентам как можно полнее объясниться с воображаемой фигурой, обменяться с ней ролями и высказаться от имени сиблинга.

6. В индивидуальной терапии позвольте клиенту выразить чувства после психодрамы и рассказать, что она для него значит.

7. В группе позвольте участникам обсудить, что им открылось в результате наблюдения за драмой.

Дети часто хотят иметь более подходящих братьев или сестер. Они могут выразить это желание, отрицая реальных сиблингов, либо, став родителями, могут вынуждать собственных детей выполнять идеальную роль. Возможность выразить бессознательное желание и непосредственно обратиться к нему само по себе устраняет это желание или меняет к нему отношение. В таком случае клиент получает возможность увидеть, что он способен найти замену этой фантазии в своей жизни. Это также позволит улучшить отношения с реальными сиблингами.

В дисфункциональных семьях, где дети играют роли родителей, отношения с сиблингами иногда чрезвычайно важны. Это упражнение позволяет «разогреть» участников для проведения других психодрам, связанных с сиблингами. В этом случае, используя психодраму, клиенту-протагонисту дают возможность поговорить с сиблингами.

## Глава 4

### Методы семейной психодиагностики

Как уже говорилось в главе 3 настоящего справочника, одним из главных направлений работы практического семейного психолога или терапевта является *диагностика*, она позволяет получить надежную информацию о взаимоотношениях членов семьи и возникающих на разных этапах их жизни проблемах.

Существенным компонентом практической эффективности семейной психотерапии и психологического консультирования является корректное применение стандартизованных психодиагностических методик. К необходимым условиям, обеспечивающим их использование, относятся:

- 1) глубокое овладение содержанием основных диагностических процедур, существенных для обследования семьи, умение их интерпретировать;
- 2) овладение приемами оперативного планирования психодиагностического обследования конкретной семьи, при котором пропорция стандартизованных и клинико-диалогических методов психодиагностики, а также самой коррекционно-терапевтической работы по вмешательству находилась бы в адекватном соответствии с: а) запросом и ожиданиями клиента, б) психологическим содержанием и динамикой самого проблемного комплекса, который характеризует текущее (динамичное) состояние семьи, в) объективными социально-экономическими условиями работы психолога (платное или бесплатное обследование);
- 3) овладение репертуаром конкретных специализированных методик стандартизованной семейной психодиагностики, адекватных определенным условиям и задачам психолога;
- 4) овладение психометрикой и применение стандартизованных психодиагностических методик измерительного типа (тестов).

Психолог должен отчетливо понимать плюсы и минусы стандартизации: плюсы состоят в том, что эта процедура экономична, потенциально автоматизируемая, при интерпретации психолог опирается на опыт разработчиков и пользователей методики (использует статистически репрезентативные тестовые нормы, количественные коэффициенты и т. п.). Минусы стандартизации заключаются в том, что жесткая запрограммированность стандартизированной методики на диагностику определенного свойства повышает риск диагностической ошибки в том случае, если психолог неправильно построил программу диагностики – неправильно определил круг свойств, которые подлежат диагностике. Гибкость неформализованных, интуитивно-клинических методик позволяет психологу оперативно перестраиваться в ходе самого обследования, тогда как при использовании стандартных методик психолог вынужден всегда «доводить начатое до конца».

С другой стороны, стандартизованные методики предохраняют психолога от «встречной проекции» (от проекции своих проблем, своей каузальной атрибуции), от создания «встречных мифов» (встречных концепций), которые психолог с помощью своего авторитета и профессиональных возможностей может (сам того не желая) внедрить в сознание клиента, поставить на место его собственных исходных «самодеятельных концепций».

Социально-психологические проблемы семьи, рассматриваемые ниже, можно свести к трем основным группам: *добрачные* (часто являются основными детерминантами супружеских проблем), *супружеские*, проблемы *взаимоотношений детей и родителей* (Силяева, 2004).

## 4.1. Диагностика взаимоотношений молодых людей в добрачный период

Характер предбрачного ухаживания позволяет выявить истоки зарождения тех трудностей, которые прямо или косвенно могут проявиться на каком-либо из этапов жизненного цикла.

Тесты, используемые психологом в практической деятельности, можно разделить на две группы, которые, соответственно, дают возможность исследовать у потенциальных супругов:

- ценностную совместимость;
- психофизиологическую совместимость.

Теоретическое обоснование такого разделения подробно изложено в главе 5 настоящего справочника.

### 4.1.1. Исследование совместимости ценностных ориентаций, установок, ожиданий предбрачной пары

#### Методика «Рольевые ожидания и притязания в браке»

Методика помогает определить структуру распределения ролей в семье. Для анализа функционально-ролевой согласованности используются три структуры ролей: *нормативная* (как должно быть), *желаемая* (как хотелось бы), *квазиреальная* (как скорее всего сложится). Рекомендуется также выделить в качестве предмета обсуждения представления молодых людей о распределении семейных ролей в нормативном, желаемом и квазиреальном планах.

Данная методика входит в комплексную программу практической работы с супружеской парой, в том числе до вступления в брак (Волкова, Трапезникова, 1985).

Методика «РОП» позволяет определить:

1. Представления партнеров о значимости в семейной жизни сексуальных отношений, личностной общности мужа и жены, родительских обязанностей, профессиональных интересов каждого, хозяйственно-бытовой сферы, моральной и эмоциональной поддержки, внешней привлекательности. Эти показатели, отражая основные функции семьи, составляют шкалу семейных ценностей (ШСЦ).

2. Представления партнеров о желаемом распределении ролей между мужем и женой при реализации семейных функций, объединенные шкалой ролевых ожиданий и притязаний (ШРОП).

Оснащение:

1. Два набора по 36 карточек из плотной бумаги (картона). На каждую карточку наносится номер и текст суждения (см. текст методики).

2. Два набора по 4 карточки-классификатора с одной из следующих надписей на каждой: «Полностью согласен», «В общем это верно», «Это не совсем так», «Это неверно».

**Порядок работы.** Партнерам предлагают самостоятельно ознакомиться с набором утверждений, соответствующих полу каждого, со следующей письменной *инструкцией*: «На предложенных вам карточках напечатаны различные утверждения о браке, семье, отношениях мужа и жены. Перед вами лежат четыре карточки с напечатанными вариантами ответов: „Полностью согласен“, „В общем это верно“, „Это не совсем так“, „Это неверно“. Внимательно читая каждое утверждение, распределите все карточки соответственно этим

четырем вариантам ответов. Если вы полностью разделяете утверждение, положите его под карточкой „Полностью согласен“. Если вы считаете, что утверждение верно, но с небольшими оговорками и дополнениями, положите его под карточкой „В общем это верно“. Если утверждение кажется вам непригодным для вас, но в нем есть что-то, с чем вы согласны, положите его под карточкой „Это не совсем так“. Если вы категорически не согласны с утверждением, положите его под карточкой „Это неверно“. Распределяя карточки с утверждениями на четыре группы, постарайтесь выразить ваше личное мнение, а не то, что принято среди ваших близких и друзей. Благодарим за участие в психологическом обследовании».

После выполнения задания консультант регистрирует ответы партнеров в протоколе консультационного исследования (форма): утверждение, отнесенное к группе «Полностью согласен», оценивается в 3 балла, отнесенное к группе «В общем это верно» – в 2 балла, отнесенное к группе «Это не совсем так» – в 1 балл и отнесенное к группе «Это неверно» – в 0 баллов. Здесь же в протоколе консультант суммирует баллы по каждому показателю шкалы семейных ценностей (ШСЦ). По двум первым показателям эти результаты будут итоговыми и переносятся в последний столбец протокола. Итоговые баллы остальных показателей вычисляются как полусумма баллов по подшкалам «ожидание» и «притязание».

## ПРОТОКОЛ (ФОРМА)

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Дата исследования \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Возраст \_\_\_\_\_

## Консультационное исследование семейных ценностей

Шкала семейных ценностей	№ карт	Баллы	№ карт	Баллы	Общий показатель
Интимно-сексуальная	1				
	2				
	3				
	? =				
Личностная идентификация с партнером	4				
	5				
	6				
	? =				
Хозяйственно-бытовая	Ожидание		Притязание		
	7		22		
	8		23		
	9		24		
	? =		? =		
Родительско-воспитательная	10		25		
	11		26		
	12		27		
	? =		? =		
Социальная активность	13		28		
	14		29		
	15		30		
	? =		? =		
Эмоционально-психотерапевтическая	16		31		
	17		32		
	18		33		
	? =		? =		
Внешняя привлекательность	19		34		

## Интерпретация шкал семейных ценностей

1. *Шкала значимости сексуальных отношений в супружестве.* Высокие оценки (7–9 баллов) означают, что испытуемый считает сексуальную гармонию важным условием супружеского счастья, отношение к потенциальному супругу существенно зависит от оценки его как сексуального партнера. Низкие оценки (менее 3 баллов) интерпретируются как недооценка сексуальных отношений в браке.



2. *Шкала, отражающая установку на идентификацию с партнером: ожидание общности интересов, потребностей, ценностей, способов времяпрепровождения.* Низкие оценки (менее 3 баллов) предполагают установку на личную автономию.

3. *Шкала, измеряющая установку на реализацию хозяйственно-бытовых функций семьи.* Эта шкала, как и последующие, имеет две подшкалы. Подшкала «ролевые ожидания» – оценки рассматриваются как степень ожидания от партнера активного выполнения бытовых задач. Чем выше оценки по шкале ролевых ожиданий, тем больше требований к участию партнера в организации быта, тем большее значение имеют хозяйственно-бытовые умения и навыки партнера. Подшкала «ролевые притязания» отражает установки на собственное активное участие в ведении домашнего хозяйства. Общая оценка шкалы рассматривается как оценка значимости бытовой организации семьи.

4. *Шкала, позволяющая судить об отношении к родительским обязанностям.* Подшкала «ролевые ожидания» показывает выраженность установки на активную родительскую позицию брачного партнера. Подшкала «ролевые притязания» отражает ориентацию испытуемого на собственные обязанности по воспитанию детей. Общая оценка шкалы рассматривается как показатель значимости родительских функций. Чем выше оценка шкалы, тем большее значение придает испытуемый родительской роли, тем более он считает этот аспект жизни основной ценностью, определяющей жизнь семьи.

5. *Шкала, отражающая установку на значимость внешней социальной активности (профессиональной, общественной) для стабильности брачно-семейных отношений.* Подшкала «ролевые ожидания» измеряет степень ориентации испытуемого на то, что брачный партнер должен иметь серьезные профессиональные интересы, играть активную общественную роль. Подшкала «ролевые притязания» иллюстрирует выраженность его собственных профессиональных потребностей. Общая оценка шкалы рассматривается как показатель значимости внесемейных интересов.

6. *Шкала, отражающая установку на значимость эмоционально-психотерапевтической функции брака.* Подшкала «ролевые ожидания» измеряет степень ожидания того, что брачный партнер возьмет на себя роль эмоционального лидера семьи в таких вопросах, как коррекция психологического климата, оказание моральной и эмоциональной поддержки, создание «психотерапевтической атмосферы». Подшкала «ролевые притязания» показывает стремление испытуемого быть «психотерапевтом» в семье. Общая оценка шкалы рассматривается как показатель значимости взаимной моральной и эмоциональной поддержки членов семьи, ориентации на брак как среду, способствующую психологической разрядке и стабилизации.

7. *Шкала, отражающая установку на значимость внешнего облика, его соответствия стандартам современной моды.* Подшкала «ролевые ожидания» отражает желание иметь внешне привлекательного партнера. Подшкала «ролевые притязания» иллюстрирует установку на собственную привлекательность, стремление модно и красиво одеваться. Общая оценка шкалы рассматривается как показатель ориентации на современные образцы внешнего вида.

### **Обработка и анализ результатов проводится в 3 этапа:**

1. Анализ индивидуальных показателей шкалы семейных ценностей, ролевых ожиданий и ролевых притязаний. Проводится на основании подсчета баллов в протоколе консультационного исследования. В результате подсчета консультант имеет данные:

– характеризующие представления испытуемого об иерархии семейных ценностей. Чем больше величина балла по шкале семейных ценностей, тем значимее данная сфера жизнедеятельности семьи;

– отражающие ориентацию на активное ролевое поведение брачного партнера («ролевые ожидания»), на собственную активную роль в семье по реализации семейных функций («ролевые притязания»).

2. Сравнительный анализ представлений о семейных ценностях и ролевых установок обоих партнеров. Для этого необходимо составить таблицу, с помощью которой определяется степень согласованности семейных ценностей испытуемых (табл. 4.1). Согласованность семейных ценностей характеризуется разностью баллов показателей шкалы семейных ценностей между обоими партнерами. Чем меньше разность, тем больше согласованность представлений о наиболее значимых сферах жизнедеятельности семьи. Разность до 3 баллов: ценности не будут вызывать проблемных взаимоотношений; более 3 баллов – ценности могут стать причиной конфликтов.

**Таблица 4.1**

**Согласованность семейных ценностей супругов**

Семейные ценности	Интимно-сексуальная	Личностная идентификация	Хозяйственно-бытовая	Родительно-воспитательная	Социальная активность	Эмоционально-психотерапевтическая	Внешняя привлекательность
ШСЦ <sub>муж</sub>							
ШСЦ <sub>жен</sub>							
ССЦ							

**Примечание:** ШСЦ<sub>муж</sub> и ШСЦ<sub>жен</sub> – показатели по шкалам семейных ценностей мужа и жены соответственно, ССЦ – согласованность семейных ценностей супругов.

3. Определение степени ролевой адекватности супружеской пары в пяти сферах межличностного взаимодействия в семье (показатели 3–7 ШСЦ). Для этого необходимо составить таблицу, в которой ролевая адекватность мужа будет равна разности баллов оценок ролевых притязаний жены и ролевых ожиданий мужа; соответственно, ролевая адекватность жены будет равна разности баллов, характеризующих ролевые притязания мужа и ролевые ожидания жены (табл. 4.2). Чем меньше разность, тем выше ролевая адекватность партнеров.

Таблица 4.2

## Ролевая адекватность супружеской пары

Семейные ценности	Ролевые установки		РАм	Ролевые установки		РАж
	Пж	Ом	Пж—Ом	Пм	Ож	Пм—Ож
Хозяйственно-бытовая						
Родительско-воспитательная						
Социальная активность						

Семейные ценности	Ролевые установки		РАм	Ролевые установки		РАж
	Пж	Ом	Пж—Ом	Пм	Ож	Пм—Ож
Эмоционально-психотерапевтическая						
Внешняя привлекательность						
			?РАм =			?РАж =

**Примечание:**

РАм – ролевая адекватность мужа;

РАж – ролевая адекватность жены;

Пм и Пж – оценки ролевых притязаний мужа и жены соответственно;

Ом и Ож – оценки ролевых ожиданий мужа и жены соответственно.

По результатам теста составляется заключение и партнерам даются конкретные рекомендации. Анализируя степень согласованности семейных ценностей партнеров, консультант акцентирует их внимание на тех семейных ценностях, которые характеризуются наименьшим совпадением, так как их рассогласование станет одной из причин ролевого несоответствия в супружеской паре. Рассогласование ожиданий и притязаний брачных партнеров является конфликтогенным фактором, дестабилизирующим межличностные отношения в семье.

### Тест «Ролевые ожидания и притязания в браке»

Женский вариант	Мужской вариант
1. Настроение и самочувствие человека зависит от удовлетворения его сексуальных потребностей.	1. Настроение и самочувствие человека зависит от удовлетворения его сексуальных потребностей.
2. Счастье в браке зависит от сексуальной гармонии супругов.	2. Счастье в браке зависит от сексуальной гармонии супругов.
3. Сексуальные отношения — главное в отношениях мужа и жены.	3. Сексуальные отношения — главное в отношениях мужа и жены.
4. Главное в браке — чтобы у мужа и жены было много общих интересов.	4. Главное в браке — чтобы у мужа и жены было много общих интересов.

5. Муж — это друг, который разделяет мои интересы, мнения, увлечения.	5. Жена — это друг, который разделяет мои интересы, мнения, увлечения.
6. Муж — это, прежде всего, друг, с которым можно поговорить о своих делах.	6. Жена — это, прежде всего, друг, с которым можно поговорить о своих делах.
7. Самая главная забота мужа — обеспечить материальный достаток и бытовой комфорт семьи.	7. Самая главная забота жены — чтобы в семье все были накормлены и ухожены.
8. Муж должен заниматься домашним хозяйством наравне с женой.	8. Женщина многое теряет в моих глазах, если она плохая хозяйка.
9. Муж должен уметь обслужить себя, а не ждать, что жена возьмет на себя все заботы о нем.	9. Женщина может гордиться собой, если она хорошая хозяйка своего дома.
10. Муж должен заниматься детьми не меньше, чем жена.	10. Я хотел бы, чтобы моя жена любила детей и была им хорошей матерью.
11. Я хотела бы, чтобы мой муж любил детей.	11. Женщина, которая тяготится материнством, неполноценная женщина.
12. О мужчине я сужу по тому, хороший или плохой он отец своим детям.	12. Для меня главное в женщине, чтобы она была хорошей матерью моим детям.
13. Мне нравятся энергичные, деловые мужчины.	13. Мне нравятся деловые и энергичные женщины.
14. Я очень ценю мужчин, серьезно увлеченных своим делом.	14. Я очень ценю женщин, всерьез увлеченных своим делом.
15. Для меня очень важно, как оценивают на работе деловые и профессиональные качества моего мужа.	15. Для меня очень важно, как оценивают на работе деловые и профессиональные качества моей жены.
16. Муж должен уметь создавать в семье теплую, доверительную атмосферу.	16. Жена должна, прежде всего, создавать и поддерживать теплую, доверительную атмосферу в семье.
17. Для меня главное — чтобы мой муж хорошо понимал меня и принимал такой, какая я есть.	17. Для меня главное — чтобы моя жена хорошо понимала меня и принимала таким, каков я есть.
18. Муж — это, прежде всего, друг, который внимателен и заботлив к моим переживаниям, настроению, состоянию.	18. Жена — это, прежде всего, друг, который внимателен и заботлив к моим переживаниям, настроению, состоянию.
19. Мне нравится, когда мой муж красиво и модно одет.	19. Мне очень нравится, когда моя жена красиво и модно одета.

20. Мне нравятся видные, рослые мужчины.	20. Я очень ценю женщин, умеющих красиво одеваться.
21. Мужчина должен выглядеть так, чтобы на него было приятно посмотреть.	21. Женщина должна выглядеть так, чтобы на нее обращали внимание.
22. Самая главная забота женщины, чтобы в семье все были обихожены.	22. Я всегда знаю, что нужно купить для нашего дома.
23. Я всегда знаю, что нужно купить для моей семьи.	23. Я люблю заниматься домашними делами.
24. Я собираю полезные советы хозяйке: как готовить вкусные блюда, консервировать овощи, фрукты.	24. Я могу сделать ремонт и отделать квартиру, починить бытовую технику.
25. Главную роль в воспитании ребенка всегда играет мать.	25. Дети любят играть со мной, охотно общаются, идут на руки.
26. Я не боюсь трудностей, связанных с рождением и воспитанием ребенка.	26. Я очень люблю детей и умею с ними заниматься.
27. Я люблю детей и с удовольствием занимаюсь с ними.	27. Я принимал бы активное участие в воспитании своего ребенка, даже если бы мы с женой решили расстаться.
28. Я стремлюсь добиться своего места в жизни.	28. Я стремлюсь добиться своего места в жизни.
29. Я хочу стать хорошим специалистом в своем деле.	29. Я хочу стать хорошим специалистом в своем деле.
30. Я горжусь, когда мне поручают трудную и ответственную работу.	30. Я горжусь, когда мне поручают трудную и ответственную работу.
31. Близкие и друзья часто обращаются ко мне за советом, помощью и поддержкой.	31. Близкие и друзья часто обращаются ко мне за советом, помощью и поддержкой.
32. Окружающие часто доверяют мне свои беды.	32. Окружающие часто доверяют мне свои беды.
33. Я всегда искренне и с чувством сострадания утешаю и опекаю нуждающихся в этом людей.	33. Я всегда искренне и с чувством сострадания утешаю и опекаю нуждающихся в этом людей.
34. Мое настроение во многом зависит от того, как я выгляжу.	34. Мое настроение во многом зависит от того, как я выгляжу.
35. Я люблю красивую одежду, ношу украшения, употребляю косметику.	35. Я стараюсь носить ту одежду, которая мне идет.
36. Я придаю большое значение своему внешнему виду.	36. Я придирчиво отношусь к покрою костюма, фасону рубашки, цвету галстука.

## Бланк обработки

Шкала семейных ценностей	№ карт.	Баллы		№ карт.	Баллы		Общий показатель		Согласованность		
		Муж	Жена		Муж	Жена	Муж	Жена	ПСЦм	ПСЦж	ССЦ
Интимно-сексуальная	1	1	2				4	6	4	6	2
	2	2	2								
	3	1	2								
	?=	4	6								
Личностная идентификация с супругом	4	2	2				6	6	6	6	0
	5	2	2								
	6	2	2								
	?=	6	6								
Хозяйственно-бытовая		Ожидание		Притязание			5,5	5,5	5,5	5,5	0
	7	3	2	22	2	2					
	8	1	2	23	1	2					
	9	2	2	24	2	1					
	?=	6	6	?=	5	5					
Родительско-воспитательная	10	1	2	25	1	2	4	6,5	4	6,5	2,5
	11	1	2	26	2	3					
	12	2	2	27	1	2					

Шкала семейных ценностей	№ карт.	Баллы		№ карт.	Баллы		Общий показатель		Согласованность		
		Муж	Жена		Муж	Жена	Муж	Жена	ПСЦм	ПСЦж	ССЦ
	?=	4	6	?=	4	7					
Социальная активность	13	1	2	28	2	3	4,5	6,5	4,5	6,5	2
	14	2	1	29	1	2					
	15	1	2	30	2	3					
	?=	4	5	?=	5	8					
Эмоционально-психотерапевтическая	16	2	2	31	1	2	4,5	6,5	4,5	6,5	2
	17	1	2	32	2	3					
	18	2	2	33	1	2					
	?=	5	6	?=	4	7					
Внешняя привлекательность	19	1	1	34	2	3	4,5	7	4,5	7	2,5
	20	2	2	35	1	2					
	21	1	3	36	2	3					
	?=	4	6	?=	5	8					

### 4.1.2. Исследование психофизиологической совместимости предбрачной пары

#### *Тест Кейрси*

#### *Инструкция:*

Опросник содержит 70 утверждений, каждое из которых имеет два варианта – **а** и **б**. Ваша задача: выбрать один из них. Имейте в виду, что оба варианта равноценны – не нужно искать какого-то «более правильного» из них, выбирайте тот, который больше соответствует вашему поведению, вашим представлениям о себе, вашим взглядам на жизнь. Выбранный вами вариант отметьте знаком «+» в соответствующей клетке бланка, помещенного в конце опросника. После заполнения бланка сделайте подсчет результатов по указанной схеме и определите формулу вашего психологического типа.

1. В компании (на вечеринке) вы
  - а) общаетесь со многими, включая и незнакомых
  - б) общаетесь с немногими – только с вашими знакомыми.
2. Вы человек
  - а) скорее реалистичный, чем склонный теоретизировать

- б) скорее склонный теоретизировать, чем реалистичный.
- 3. Как вы думаете, что хуже –
  - а) «витать в облаках»
  - б) придерживаться проторенной дорожки.
- 4. Вы более подвержены влиянию
  - а) принципов, законов
  - б) эмоций, чувств.
- 5. Вы более склонны
  - а) убеждать
  - б) затрагивать чувства.
- 6. Вы предпочитаете работать
  - а) выполняя все точно в срок
  - б) не связывая себя определенными сроками.
- 7. Вы склонны делать выбор
  - а) довольно осторожно
  - б) внезапно, импульсивно.
- 8. В компании (на вечеринке) вы
  - а) остаетесь допоздна, не чувствуя усталости
  - б) быстро утомляетесь и предпочитаете пораньше уйти.
- 9. Вас больше привлекают
  - а) люди здравомыслящие
  - б) люди с богатым воображением.
- 10. Вам интереснее
  - а) то, что происходит в действительности
  - б) те события, которые могут произойти.
- 11. Оценивая поступки людей, вы
  - а) больше учитываете требования закона, чем обстоятельства
  - б) больше учитываете обстоятельства, чем требования закона.
- 12. Обращаясь к другим, вы склонны
  - а) соблюдать формальности, этикет
  - б) проявлять свои личные, индивидуальные качества.
- 13. Вы человек скорее
  - а) точный, пунктуальный
  - б) неторопливый, медлительный.
- 14. Вас больше беспокоит
  - а) необходимость оставлять дело незаконченным
  - б) необходимость непременно доводить дело до конца.
- 15. В кругу знакомых вы, как правило,
  - а) в курсе происходящих событий
  - б) узнаете о новостях с опозданием.
- 16. Повседневные дела вам нравится делать
  - а) общепринятым способом
  - б) своим оригинальным способом.
- 17. Вы предпочитаете таких писателей, которые
  - а) выражают свои мысли просто и четко, напрямую
  - б) пользуются аналогиями, иносказаниями.
- 18. Вас больше привлекает
  - а) стройность мысли
  - б) гармония человеческих отношений.



19. Вы чувствуете себя увереннее
  - а) в логических умозаключениях
  - б) в практических оценках ситуаций.
20. Жизнь доставляет вам больше удовольствия, когда дела
  - а) решены и устроены
  - б) не решены и пока не улажены.
21. Вы человек
  - а) скорее серьезный, ответственный
  - б) скорее беспечный, беззаботный.
22. При телефонных разговорах вы
  - а) заранее не продумываете, что нужно сказать
  - б) мысленно «репетируете» то, что будет сказано.
23. По вашему мнению, факты
  - а) важны сами по себе
  - б) важны как проявления общих закономерностей.
24. Фантазеры, мечтатели обычно
  - а) раздражают вас
  - б) довольно симпатичны вам.
25. Вы чаще действуете как человек
  - а) хладнокровный
  - б) горячий, вспыльчивый.
26. Как вы думаете, что хуже:
  - а) быть несправедливым
  - б) быть беспощадным.
27. Обычно вы предпочитаете действовать
  - а) тщательно оценивая все возможности
  - б) полагаясь на волю случая.
28. Вам приятнее
  - а) покупать что-либо
  - б) иметь возможность купить.
29. В компании вы, как правило,
  - а) первым заводите беседу
  - б) ждете, когда с вами заговорят.
30. С вашей точки зрения здравый смысл
  - а) редко ошибается
  - б) часто попадает впросак.
31. Детям часто не хватает
  - а) практичности
  - б) воображения.
32. В принятии решений вы руководствуетесь скорее
  - а) принятыми нормами
  - б) своими чувствами, ощущениями.
33. Вы человек
  - а) скорее твердый, чем мягкий
  - б) скорее мягкий, чем твердый.
34. Что, по-вашему, больше впечатляет:
  - а) умение методично организовать
  - б) умение приспособиться и довольствоваться достигнутым.
35. Вы больше цените

- а) определенность, законченность
  - б) открытость, многовариантность.
36. Новые и нестандартные отношения с людьми
- а) стимулируют, придают вам энергию
  - б) утомляют вас.
37. Вы чаще действуете
- а) как человек практического склада
  - б) как человек оригинальный, необычный.
38. Вы более склонны
- а) находить пользу в отношениях с людьми
  - б) понимать мысли и чувства других людей.
39. Вам приносит большее удовлетворение
- а) тщательное и всестороннее обсуждение спорного вопроса
  - б) достижение соглашения по спорному вопросу.
40. Вы руководствуетесь более
- а) рассудком
  - б) велениями сердца.
41. Вам удобнее выполнять работу
- а) по предварительной договоренности
  - б) которая подвернулась случайно.
42. Вы обычно полагаетесь
- а) на организованность, порядок
  - б) на случайность, неожиданность.
43. Вы предпочитаете иметь
- а) много друзей на непродолжительное время
  - б) несколько старых друзей.
44. Вы руководствуетесь в большей степени
- а) фактами, обстоятельствами
  - б) общими положениями, правилами, принципами.
45. Вас больше интересуют
- а) производство и сбыт продукции
  - б) проектирование и исследования.
46. Что вы скорее сочтете за комплимент:
- а) «Вы очень логичный человек»
  - б) «Вы тонко чувствующий человек».
47. Более ценным качеством для себя вы считаете
- а) невозмутимость
  - б) увлеченность.
48. Вы предпочитаете высказывать
- а) определенные и окончательные утверждения
  - б) предварительные и неоднозначные утверждения.
49. Вы лучше чувствуете себя
- а) после принятия решения
  - б) не ограничивая себя решениями.
50. Общаясь с незнакомыми, вы
- а) легко завязываете продолжительные беседы
  - б) не всегда находите темы для разговора.
51. Вы больше доверяете
- а) своему опыту

- б) своим предчувствиям.
- 52. Вы чувствуете себя человеком
  - а) более практичным, чем изобретательным
  - б) более изобретательным, чем практичным.
- 53. Кто заслуживает большего одобрения –
  - а) рассудительный, здравомыслящий человек
  - б) человек глубоко переживающий.
- 54. Вы более склонны
  - а) быть прямым и беспристрастным
  - б) сочувствовать людям.
- 55. Что, по-вашему, предпочтительней –
  - а) удостовериться, что все подготовлено и улажено
  - б) предоставить событиям идти своим чередом.
- 56. Отношения между людьми должны строиться
  - а) на предварительной взаимной договоренности
  - б) в зависимости от обстоятельств.
- 57. Когда звонит телефон, вы
  - а) торопитесь подойти первым
  - б) надеетесь, что подойдет кто-нибудь другой.
- 58. Более ценным качеством для себя вы считаете
  - а) развитое чувство реальности
  - б) пылкое воображение.
- 59. Вы придаете больше значения
  - а) тому, что сказано
  - б) тому, как сказано.
- 60. В ваших глазах большим заблуждением выглядит
  - а) излишняя пылкость, горячность
  - б) чрезмерная объективность, беспристрастность.
- 61. Вы считаете себя, в общем,
  - а) трезвым и практичным
  - б) сердечным и отзывчивым.
- 62. Вас больше привлекают ситуации
  - а) регламентированные и упорядоченные
  - б) неупорядоченные и нерегламентированные.
- 63. Вы человек
  - а) скорее педантичный, чем капризный
  - б) скорее капризный, чем педантичный.
- 64. Вы чаще склонны
  - а) быть открытым, доступным
  - б) быть сдержанным, скрытным.
- 65. В литературных произведениях вы предпочитаете
  - а) конкретность, буквальность
  - б) образность, переносный смысл.
- 66. Что для вас труднее –
  - а) находить общий язык с другими людьми
  - б) использовать других в своих интересах.
- 67. Чего бы вы себе больше пожелали –
  - а) ясности размышлений
  - б) умения сочувствовать.

68. Что хуже –

- а) быть неприхотливым
- б) быть излишне привередливым.

69. Вы предпочитаете

- а) запланированные события
- б) незапланированные события.

70. Вы склонны поступать

- а) скорее обдуманно, чем импульсивно
- б) скорее импульсивно, чем обдуманно.

*Бланк для ответов:*

1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31	32	33	34	35	
36	37	38	39	40	41	42	
43	44	45	46	47	48	49	
50	51	52	53	54	55	56	
57	58	59	60	61	62	63	
64	65	66	67	68	69	70	
E I		S N		T F		J P	

$E = \sum a$  в первом столбце;

$I = \sum б$  в первом столбце.

$S = \sum a$  во 2-м и 3-м столбцах;

$N = \sum б$  во 2-м и 3-м столбцах.

$T = \sum a$  в 4-м и 5-м столбцах;

$F = \sum б$  в 4-м и 5-м столбцах.

$J = \sum a$  в 6-м и 7-м столбцах;

$P = \sum б$  в 6-м и 7-м столбцах.

*В каждой паре (E-I), (S-N), (T-F), (J-P) выделите букву, которой соответствует большее число баллов (если в какой-либо паре числа равны, то выделите правую букву). Эти четыре выделенные буквы образуют формулу психологического типа в соответствии с соционической типологией (см. табл. 5.1 и 5.2).*

Для диагностики акцентуаций характера используются *характерологический опросник Леонгарда и методика диагностики типа акцентуации характера «Чертова дюжина»*.

## Характерологический опросник Леонгарда

Этот тест предназначен для выявления типа акцентуации характера, т. е. определенного направления характера. Акцентуации рассматриваются как крайний вариант нормы, в чем состоит их главное отличие от психопатий – патологических расстройств личности (Райгородский, 1999). Опросник включает в себя 88 вопросов, 10 шкал, каждая из которых соответствует определенной акцентуации характера. Первая шкала характеризует личность с высокой жизненной активностью; вторая показывает возбудимую акцентуацию; третья говорит о глубине эмоциональной жизни испытуемого; четвертая показывает склонность к педантизму; пятая выявляет повышенную тревожность; шестая – склонность к перепадам настроения; седьмая говорит о демонстративности поведения, восьмая – о неуравновешенности поведения; девятая показывает степень утомляемости, десятая – силу и выраженность эмоционального реагирования.

Перед проведением опроса дается инструкция. Время работы над ответами не ограничивается.

Инструкция: «Вам будут предложены утверждения, касающиеся вашего характера. Если вы согласны с утверждением, рядом с его номером поставьте знак „+“ (да), если нет – знак „-“ (нет). Над вопросами долго не думайте, правильных и неправильных ответов нет».

При подсчете баллов на каждой шкале опросника Леонгарда для стандартизации результатов значение каждой шкалы умножается на определенное число. Оно указано в ключе к методике.

### Бланк тестируемого \_\_\_\_\_

1. У вас чаще веселое и беззаботное настроение?
2. Вы чувствительны к оскорблениям?
3. Бывает ли так, что у вас на глаза наворачиваются слезы в кино, театре, в беседе и т. п.?
4. Сделав что-то, вы сомневаетесь, все ли сделано правильно, и не успокаиваетесь до тех пор, пока не убедитесь еще раз в том, что все сделано правильно?
5. В детстве вы были так же смелы, как и ваши сверстники?
6. Часто ли у вас резко меняется настроение от состояния безграничного ликования до отращения к жизни, к себе?
7. Являетесь ли вы обычно центром внимания в обществе, компании?
8. Бывает ли так, что вы беспричинно находитесь в таком ворчливом настроении, что с вами лучше не разговаривать?
9. Вы серьезный человек?
10. Способны ли вы восторгаться, восхищаться чем-то?
11. Предприимчивы ли вы?
12. Вы быстро забываете, если вас кто-то обидел?
13. Мягкосердечны ли вы?
14. Опуская письмо в почтовый ящик, проверяете ли вы, проводя рукой по щели ящика, что письмо полностью упало в него?
15. Стремитесь ли вы всегда считаться в числе лучших работников?
16. Бывало ли вам страшно в детстве во время грозы или при встрече с незнакомой собакой (а может быть, такое чувство бывает и теперь, в зрелом возрасте)?
17. Стремитесь ли вы во всем и всюду соблюдать порядок?
18. Зависит ли ваше настроение от внешних факторов?
19. Любят ли вас ваши знакомые?

20. Часто ли у вас бывает чувство внутреннего беспокойства, ощущение возможной беды, неприятности?
21. У вас часто несколько подавленное настроение?
22. Бывали ли у вас хотя бы один раз истерика или нервный срыв?
23. Трудно ли вам долго усидеть на одном месте?
24. Если по отношению к вам несправедливо поступили, энергично ли вы отстаиваете свои интересы?
25. Можете ли вы зарезать курицу или овцу?
26. Раздражает ли вас, если дома занавес или скатерть висят неровно, или вы сразу же стараетесь поправить их?
27. Вы в детстве боялись оставаться один в доме?
28. Часто ли у вас бывают колебания настроения?
29. Всегда ли вы стремитесь быть достаточно сильным работником в своей профессии?
30. Быстро ли вы начинаете сердиться или впадать в гнев?
31. Можете ли вы быть абсолютно беззаботно веселым?
32. Бывает ли так, что ощущение безграничного счастья буквально пронизывает вас?
33. Как вы думаете, получился бы из вас ведущий в юмористическом спектакле?
34. Вы обычно высказываете свое мнение людям достаточно откровенно, прямо и недвусмысленно?
35. Вам трудно переносить вид крови? Не вызывает ли это у вас неприятных ощущений?
36. Вы любите работу с высокой личной ответственностью?
37. Склонны ли вы выступать в защиту лиц, по отношению к которым поступили несправедливо?
38. В темный подвал вам трудно, страшно спускаться?
39. Предпочитаете ли вы такую работу, где действовать надо быстро, но требования к качеству выполнения невысоки?
40. Общительны ли вы?
41. В школе вы охотно декламировали стихи?
42. Убегали ли вы в детстве из дома?
43. Кажется ли вам жизнь трудной?
44. Бывает ли так, что после конфликта, обиды вы были до того расстроены, что идти на работу казалось невыносимым?
45. Можно ли сказать, что при неудаче вы не теряете чувства юмора?
46. Предприняли бы вы первые шаги к примирению, если вас кто-то обидел?
47. Вы очень любите животных?
48. Возвращаетесь ли вы убедиться, что оставили дом или рабочее место в таком состоянии, что там ничего не случится?
49. Преследует ли вас иногда неясная мысль, что с вами и вашими близкими может случиться что-то страшное?
50. Считаете ли вы, что ваше настроение очень изменчиво?
51. Трудно ли вам докладывать (выступать на сцене) перед большим количеством людей?
52. Вы можете ударить обидчика, если он вас оскорбит?
53. У вас очень велика потребность в общении с другими людьми?
54. Вы относитесь к тем, кто при каких-либо разочарованиях впадает в глубокое отчаяние?
55. Вам нравится работа, требующая энергичной организаторской деятельности?

56. Настойчиво ли вы добиваетесь намеченной цели, если на пути к ней приходится преодолевать массу препятствий?
57. Может ли трагический фильм взволновать вас так, что на глазах выступают слезы?
58. Часто ли бывает вам трудно уснуть из-за того, что проблемы прожитого дня или будущего все время крутятся в ваших мыслях?
59. В школе вы иногда подсказывали своим товарищам или давали списывать?
60. Потребуется ли вам большое напряжение воли, чтобы пройти одному через кладбище?
61. Тщательно ли вы следите за тем, чтобы каждая вещь в вашей квартире была всегда на одном и том же месте?
62. Бывает ли так, что, будучи перед сном в хорошем настроении, вы на следующий день встаете в подавленном, длящемся несколько часов?
63. Легко ли вы привыкаете к новым ситуациям?
64. Бывают ли у вас головные боли?
65. Вы часто смеетесь?
66. Можете ли вы быть приветливым даже с тем, кого вы явно не цените, не любите, не уважаете?
67. Вы подвижный человек?
68. Вы очень переживаете из-за несправедливости?
69. Вы настолько любите природу, что можете назвать ее другом?
70. Уходя из дома или ложась спать, проверяете ли вы, закрыт ли газ, погашен ли свет, заперты ли двери?
71. Вы очень боязливы?
72. Изменяется ли ваше настроение при приеме алкоголя?
73. В вашей молодости вы охотно участвовали в кружке художественной самодеятельности?
74. Вы расцениваете жизнь несколько пессимистически, без ожидания радости?
75. Часто ли вас тянет путешествовать?
76. Может ли ваше настроение измениться так резко, что состояние радости вдруг сменяется угрюмым и подавленным?
77. Легко ли вам поднять настроение друзей в компании?
78. Долго ли вы переживаете обиду?
79. Долго ли вы переживаете горести других людей?
80. Часто ли, будучи школьником, вы переписывали страницу в вашей тетради, если случайно оставили в ней кляксу?
81. Относитесь ли вы к людям скорее с недоверием и осторожностью, чем с доверчивостью?
82. Часто ли вы видите страшные сны?
83. Бывает ли, что вы остерегаетесь того, что броситесь под колеса проходящего поезда, или, стоя у окна многоэтажного дома, остерегаетесь того, что можете внезапно выпасть?
84. В веселой компании вы обычно веселы?
85. Способны ли вы отвлечься от трудных проблем, требующих решения?
86. Вы становитесь менее сдержанным и чувствуете себя более свободно, приняв алкоголь?
87. В беседе вы скудны на слова?
88. Если бы вам необходимо было играть на сцене, вы смогли бы войти в роль, чтобы позабыть о том, что это только игра?

## КЛЮЧ

1. Гипертимные х 3 (умножить значение на 3) +: 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77; —: нет
2. Возбудимые х 2 +: 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81; —: 12, 46, 59
3. Эмотивные х 3 +: 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79; —: 25
4. Педантичные х 2 +: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83; —: 36
5. Тревожные х 3 +: 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82; —: 5
6. Циклотимные х 3 +: 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84; —: нет
7. Демонстративные х 2 +: 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88; —: 51
8. Неуравновешенные х 3 +: 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86; —: нет
9. Дистимные х 3 +: 9, 21, 43, 75, 87; —: 31, 53, 65
10. Экзальтированные х 6 +: 10, 32, 54, 76; —: нет

Максимальный показатель по каждому типу акцентуации равен 24 баллам. Признаком акцентуации, т. е. сильной выраженности данного свойства, считается показатель, превышающий 12 баллов. Если ни одно свойство не превышает 12 баллов, можно подсчитать средний показатель по всем свойствам и обратить внимание на те свойства, показатель которых выше среднего.

Методика диагностики типа акцентуации характера «Чертова дюжина» (<http://azps.ru/tests>)

При проведении тестирования выдается текст теста, содержащий 104 утверждения, которые нужно оценить, исходя из своего согласия или несогласия, и выставить балл в соответствующую номеру утверждения клеточку бланка ответов.

Время для проведения теста с разъяснением инструкции – примерно 35–40 минут.

Степень согласия или несогласия оценивается следующим образом:

+ 2 – совершенно верно, я, как правило, так и делаю;

+ 1 – верно, но все же бывают исключения;

0 – трудно сказать;

– 1 – неверно, но все же иногда бывают такие ситуации;

– 2 – совершенно неверно, это несвойственно для моей обычной жизни.

Следует так же объяснить тестируемому, что желательно отвечать «как правило», если высказывание соответствует обычному образу жизни. Ответов типа «трудно сказать» желательно избегать.

## Вопросы теста

1. Я никогда не доверяю незнакомым людям и не раз убеждался в том, что я прав.
2. Мне не раз приходилось убеждаться, что дружат из выгоды.
3. Я всегда чувствую себя бодрым и полным сил, как правило, настроение у меня хорошее.
4. Мое самочувствие сильно зависит от того, как относятся ко мне окружающие.
5. Мое настроение улучшается, когда меня оставляют одного.
6. Я не могу спокойно спать, если утром необходимо встать в определенный час; я слишком мнителен, без конца тревожусь и беспокоюсь обо всем.
7. Малейшие неприятности огорчают меня, после огорчений и беспокойств у меня возникает плохое самочувствие.
8. У меня плохой и беспокойный сон, часто бывают мучительные сновидения; утро для меня – самое тяжелое время суток.
9. Мое настроение обычно такое же, как и у окружающих меня людей.
10. О друзьях, с кем пришлось расстаться, долго не скучаю, быстро нахожу новых.



11. Я плохо сплю ночью и чувствую сонливость днем, часто бываю раздражителен.
12. Мое настроение легко меняется от незначительных причин.
13. Недели хорошего самочувствия чередуются у меня с неделями, когда самочувствие у меня плохое.
14. Я считаю, что у человека должна быть серьезная цель, ради которой стоит жить.
15. У меня случаются приступы плохого настроения с раздражительностью и чувством тоски.
16. Я сплю мало, но утром встаю бодрым и энергичным.
17. Мое настроение сильно зависит от общества, в котором я нахожусь.
18. Никогда не следую общей моде, а ношу то, что мне самому понравилось.
19. Плохое самочувствие появляется у меня от волнений и ожиданий неприятности.
20. Нередко я стесняюсь при посторонних людях, я чрезмерно чувствителен.
21. Всегда боюсь, что мне не хватит денег, и очень не люблю брать в долг.
22. Я считаю, что самому не следует выделяться среди окружающих.
23. Я легко завожу новые знакомства.
24. О своей одежде я мало думаю.
25. В одни дни я встаю веселым и жизнерадостным, в другие – без всякой причины – с утра угнетен и уныл.
26. Периодами у меня бывает волчий аппетит, а периодами ничего не хочется есть.
27. Жизнь научила меня не быть слишком откровенным даже с друзьями.
28. Сон у меня очень крепкий, но иногда бывают жуткие, кошмарные сновидения.
29. Я люблю лакомства и деликатесы и ненавижу заранее рассчитывать расходы.
30. Мой сон богат яркими сновидениями.
31. Я не могу найти себе друга по душе и страдаю оттого, что меня не понимают; от окружающих стремлюсь держаться подальше.
32. У меня настроение портится от ожидания возможных неприятностей, от неуверенности в себе, от беспокойства за близких.
33. Если у меня взяли в долг, я не стесняюсь об этом напомнить.
34. Мне кажется, что окружающие меня презирают и смотрят на меня свысока.
35. Прежде чем познакомиться, я хочу узнать, что это за человек, что говорят о нем люди.
36. Я стремлюсь быть с людьми, трудно переношу одиночество.
37. В будущем меня больше всего беспокоит мое здоровье, упрекаю родителей в том, что в детстве они недостаточно уделяли внимания моему здоровью.
38. Я люблю одеться так, чтобы было к лицу.
39. Периодами я люблю дружеские компании, периодами избегаю их и ищу одиночества.
40. У меня не бывает уныния и грусти, но может быть ожесточенность и гнев.
41. Измены я никогда бы не простил.
42. Я легко схожусь с людьми в любой обстановке, охотно завожу новые знакомства, люблю иметь много друзей и тепло относиться к ним.
43. Я люблю яркие и броские костюмы и одежду.
44. Я люблю одиночество, свои неудачи я переживаю сам.
45. Я много раз взвешиваю все «за» и «против», но все никак не решаюсь рискнуть; могу быть впереди других в рассуждениях, но не в действиях.
46. Моя застенчивость мешает мне подружиться с тем, с кем хотелось бы.
47. Я избегаю новых знакомств, мне не хватает решительности во всем.
48. Стараюсь жить так, чтобы окружающие не могли сказать обо мне ничего плохого.

49. Не люблю много раздумывать о своем будущем и тем более заранее рассчитывать свои расходы.

50. Я чувствую себя таким больным, что мне не до друзей.

51. Периодами я отношусь к деньгам легко и трачу их не задумываясь; периодами все пугаюсь остаться без денег.

52. В одни периоды мне хорошо с людьми, в другие – они меня тяготят.

53. Меня привлекает лишь то новое, что соответствует моим принципам и интересам.

54. Для меня главное, чтобы одежда была удобной, аккуратной и чистой.

55. Я убежден, что в будущем исполнятся мои желания и планы.

56. Я предпочитаю тех друзей, которые внимательны ко мне.

57. Я люблю придумывать новое, все переиначивать и делать по-своему, не так, как все.

58. Часто беспокоюсь, что мой костюм не в порядке.

59. Я боюсь одиночества, но тем не менее часто оказывается, что я остаюсь в одиночестве.

60. В одиночестве я чувствую себя спокойно.

61. Я считаю, что всякий человек не должен отрываться от коллектива.

62. Люблю разнообразие и перемены в жизни.

63. Людское общество меня часто утомляет и раздражает.

64. Периоды, когда я не очень слежу за тем, чтобы соблюдать все правила, чередуются у меня с периодами, когда я упрекаю себя за недисциплинированность.

65. Временами я доволен собой, временами упрекаю себя за нерешительность и вялость.

66. Я не боюсь одиночества, свои неудачи переживаю сам и ни у кого не ищу сочувствия и помощи.

67. Я очень аккуратен в денежных делах и очень огорчаюсь и расстраиваюсь, когда не хватает денег.

68. Я люблю перемены в жизни – новые впечатления, новых людей, новую обстановку вокруг.

69. Я не переношу одиночества, стремлюсь быть среди людей, больше всего со стороны окружающих ценю внимание ко мне.

70. Я допускаю опеку над собой в повседневной жизни, но не над моим душевным миром.

71. Я часто подолгу размышляю, правильно или неправильно я что-либо сказал или сделал в отношении окружающих.

72. Я часто боюсь, что меня по ошибке примут за нарушителя закона.

73. Будущее кажется мне мрачным и бесперспективным, неудачи угнетают меня, и прежде всего я виню себя самого.

74. Я стараюсь жить так, чтобы будущее было хорошим.

75. При неудачах мне хочется убежать куда-нибудь подальше и не возвращаться.

76. Незнакомые люди меня раздражают, к знакомым я уже как-то привык.

77. Я легко ссорюсь, но быстро и мирюсь.

78. Периодами я люблю «задавать тон», быть первым, но периодами мне это надоедает.

79. Я уверен, что в будущем докажу всем свою правоту.

80. Предпочитаю раз и навсегда установить порядок, мне нравится учить людей правилам и порядку.

81. Я люблю всякие приключения, даже опасные, часто иду на риск.

82. Приключения и риск привлекают меня, если в них мне достается первая роль.

83. Я люблю опекать кого-либо одного, кто мне нравится.

84. В одиночестве я размышляю или беседую с воображаемым собеседником, невольно думаю о возможных неприятностях и бедах, которые могут случиться в будущем.

85. Новое привлекает, но вместе с тем беспокоит и тревожит, неудачи приводят меня в отчаяние.

86. Я боюсь перемен в жизни, новая обстановка меня пугает.

87. Я охотно слеую за авторитетными людьми.

88. Одним людям я подчиняюсь, другими командую сам.

89. Я охотно слушаю те советы, которые касаются моего здоровья.

90. Бывает, что совершенно незнакомый человек внушает мне доверие и симпатию.

91. Периодами мое будущее кажется мне светлым, периодами – мрачным.

92. Всегда находятся люди, которые слушают меня и признают мой авторитет.

93. Если в моих неудачах кто-то виноват, то я не оставляю его безнаказанным.

94. Я считаю, что для интересного и заманчивого дела всякие правила и законы можно обойти.

95. Я люблю быть первым, чтобы мне подражали, за мной следили другие.

96. Я не слушаю возражений и критики, всегда думаю и делаю по-своему.

97. Если случается неудача, я всегда ишу, что же я сделал неправильно.

98. В детстве я был обидчивым и чувствительным ребенком.

99. Я не люблю командовать людьми, ответственность меня пугает.

100. Считаю, что ничем не отличаюсь от большинства людей.

101. Мне не хватает усидчивости и терпения.

102. Новое меня привлекает, но часто быстро утомляет и надоедает, мне не до приключений.

103. В хорошие минуты я доволен собой, в минуты дурного настроения мне кажется, что мне не хватает положительных качеств.

104. Периодами я легко переношу перемены в своей жизни, но временами начинаю их бояться и избегать.

Бланк ответов

Фамилия, имя. Дата

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65
66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91
92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104
I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII

### Обработка результатов теста

После поведения теста результаты обрабатываются следующим образом:

Подсчитывается сумма баллов в каждой вертикальной колонке, например в клеточках № 1, 14, 27, 40, 53, 66, 79, 92 с учетом знаков «+» и «-». Сумма баллов в любой колонке находится в диапазоне от +16 (все восемь утверждений оценены тестируемым оценкой «+2»),

т. е. «совершенно верно») до -16 (если все утверждения оценены «-2», т. е. «совершенно неверно»).

Расшифровывается наименование зашифрованных типов акцентуации характера:

- I (1, 14, 27, 40, 53, 66, 79, 92) – параноидальный тип;
- II (2, 15, 28, 41, 54, 57, 80, 93) – эпилептоидный тип;
- III (3, 19, 29, 42, 55, 68, 81, 94) – гипертимный тип;
- IV (4, 17, 30, 43, 56, 69, 82, 95) – истероидный тип;
- V (5, 18, 31, 44, 57, 70, 83, 96) – шизоидный тип;
- VI (6, 19, 32, 45, 58, 71, 84, 97) – психастенический тип;
- VII (7, 20, 33, 46, 59, 72, 85, 98) – сенситивный тип;
- VIII (8, 21, 34, 47, 60, 73, 86, 99) – гипотимный тип;
- IX (9, 22, 35, 48, 61, 74, 87, 100) – конформный тип;
- X (10, 23, 36, 49, 62, 75, 88, 101) – неустойчивый тип;
- XI (11, 24, 37, 50, 63, 76, 89, 102) – астенический тип;
- XII (12, 25, 38, 51, 64, 77, 90, 103) – лабильный тип;
- XIII (13, 26, 39, 52, 65, 78, 91, 104) – циклоидный тип.

Определяется степень выраженности каждого из типов путем построения графика «Рисунок личности», где по горизонтальной оси откладывается номер типа, а по вертикальной – сумма баллов в колонке.

Если кривая не выходит за пределы, ограниченные числами +10, то это означает, что психотип находится в рамках обычного рисунка личности (эти точки приняты специалистами как нормативы).

Если же кривая выходит за пределы +10, это означает, что соответствующий психотип у тестируемого проявляется наиболее ярко.

Если же одна или несколько точек -10, то из этого следует, что у тестируемого проявляется антитип, т. е. черты, свойственные человеку с противоположным характером.

## 4.2. Методы диагностики супружеских отношений

Необходимую информацию, позволяющую дать квалифицированную оценку взаимоотношений супругов, психолог получает с помощью диагностических опросников, выявляющих особенности общения и взаимоотношений, качества личности супругов, способы проведения семейного досуга, общность интересов и ценностей, а также позволяющих понять нравственно-психологические основы супружеских отношений.

### 4.2.1. Методы изучения особенностей общения и взаимоотношений в супружеской паре

Общение между супругами лежит в основе семейного благополучия и включает очень важную функцию – обеспечивает комфорт. Общение дает возможность проявиться одной из важнейших супружеских ролей – *психотерапевтической*.

Для общения и взаимоотношений супругов в благополучных семьях характерны открытость, интимность, доверие друг другу, высокий уровень взаимной симпатии, конструктивность, рефлексивность, гибкий, демократичный характер распределения ролей в семье, моральная и эмоциональная поддержка (Новикова, 1994).

#### Опросник «Общение в семье»

Опросник «*Общение в семье*» (Алешина и др., 1987) измеряет доверительность общения в супружеской паре, сходство во взглядах, общность символов, взаимопонимание супругов, легкость и психотерапевтичность общения.

Опросник содержит 6 шкал. 4 из них характеризуют межличностное общение супругов. Это: сходство во взглядах, общие символы, доверительность общения и взаимопонимание супругов. К ним добавлены еще две шкалы: психотерапевтичности общения и легкости общения. Шкала психотерапевтичности характеризует, насколько межличностное общение супругов способствует созданию комфортной и интимной атмосферы в семье. Шкала легкости общения показывает, насколько супругам просто наладить между собой контакт, начать и кончить разговор, насколько свободно чувствуют себя супруги, общаясь друг с другом.

Методика представляет собой 48 вопросов, перед предъявлением которых дается следующая инструкция: «Ответьте, пожалуйста, на предложенные ниже вопросы. Постарайтесь, чтобы выбранный вариант ответа наиболее полно соответствовал именно вашей точке зрения на ситуацию, сложившуюся в вашей семье».

Текст опросника:

1. Можно ли сказать, что вам с женой (мужем), как правило, нравятся одни и те же фильмы, книги, спектакли?

- а) да
- б) скорее да, чем нет
- в) скорее нет, чем да
- г) нет

2. Часто ли у вас в разговоре с женой (мужем) возникает чувство общности, полного взаимопонимания?

- а) очень редко

- б) довольно редко
- в) достаточно часто
- г) очень часто

3. Есть ли у вас любимые фразы, выражения, которые значат для вас обоих одно и то же, и вы с удовольствием используете их?

- а) да
- б) скорее да, чем нет
- в) скорее нет, чем да
- г) нет

4. Можете ли вы предсказать, понравится ли вашей жене (мужу) фильм, книга и т. п.?

- а) да
- б) скорее да, чем нет
- в) скорее нет, чем да
- г) нет

5. Как вы думаете, чувствует ли ваша жена (муж), нравится ли вам то, что она говорит или делает, если вы прямо ей об этом не говорите?

- а) практически всегда
- б) достаточно часто
- в) довольно редко
- г) практически никогда

6. Рассказываете ли вы жене (мужу) о своих отношениях с другими людьми?

- а) рассказываю практически все
- б) рассказываю достаточно много
- в) рассказываю довольно мало
- г) не рассказываю практически ничего

7. Бывают ли у вас с женой (мужем) разногласия по поводу того, какие отношения поддерживать с родственниками?

- а) да, бывают почти постоянно
- б) бывают довольно часто
- в) бывают достаточно редко
- г) нет, не бывают почти никогда

8. Насколько хорошо ваша жена (муж) понимает вас?

- а) очень хорошо понимает
- б) скорее хорошо, чем плохо
- в) скорее плохо, чем хорошо
- г) совсем не понимает

9. Можно ли сказать, что ваша жена (муж) чувствует, что вы обижены или раздражены чем-то, но не хотите этого показать?

- а) да, это так
- б) вероятно, это так
- в) вряд ли это так
- г) нет, это не так

10. Как вы считаете, рассказывает ли вам жена (муж) о своих неудачах и промахах?

- а) рассказывает практически всегда
- б) рассказывает достаточно часто
- в) рассказывает довольно редко
- г) не рассказывает практически никогда

11. Бывает ли так, что какое-то слово или предмет вызывает у вас обоих одно и то же воспоминание?

- а) очень редко
- б) довольно редко
- в) достаточно часто
- г) очень часто

12. Когда у вас неприятности, плохое настроение, становится ли вам легче от общения с женой (мужем)?

- а) да, практически всегда
- б) достаточно часто
- в) довольно редко
- г) нет, почти никогда

13. Как вы думаете, есть ли темы, на которые жене (мужу) трудно и неприятно разговаривать с вами?

- а) таких тем очень много
- б) их довольно много
- в) их достаточно мало
- г) таких тем очень мало

14. Бывает ли так, что в разговоре с женой (мужем) вы чувствуете себя скованно, не можете подобрать нужных слов?

- а) очень редко
- б) довольно редко
- в) достаточно часто
- г) очень часто

15. Есть ли у вас с женой (мужем) «семейные традиции»?

- а) да
- б) скорее да, чем нет
- в) скорее нет, чем да
- г) нет

16. Может ли ваша жена (муж) без слов понять, какое у вас настроение?

- а) практически никогда
- б) довольно редко
- в) достаточно часто
- г) практически всегда

17. Можно ли сказать, что у вас с женой (мужем) одинаковое отношение к жизни?

- а) да

- б) скорее да, чем нет
- в) скорее нет, чем да
- г) нет

18. Бывает ли так, что вы не рассказываете жене (мужу) новость, важную для вас, но к ней (к нему) не имеющую прямого отношения?

- а) очень редко
- б) достаточно редко
- в) довольно часто
- г) часто

19. Рассказывает ли вам жена (муж) о своем физическом состоянии?

- а) рассказывает почти все
- б) рассказывает достаточно много
- в) рассказывает довольно мало
- г) не рассказывает почти ничего

20. Чувствуете ли вы, нравится ли вашей жене (мужу) то, что вы делаете или говорите, если она (он) прямо не говорит об этом?

- а) практически всегда
- б) достаточно часто
- в) довольно редко
- г) практически никогда

21. Можно ли сказать, что вы согласны друг с другом в оценке большинства своих друзей?

- а) нет
- б) скорее нет, чем да
- в) скорее да, чем нет
- г) да

22. Как вы думаете, может ли ваша жена (муж) предсказать, понравится ли вам тот или иной фильм, книга и т. п.?

- а) думаю, да
- б) скорее да, чем нет
- в) скорее нет, чем да
- г) думаю, нет

23. Если вам случается совершить ошибку, рассказываете ли вы жене (мужу) о своих неудачах?

- а) не рассказываю практически никогда
- б) рассказываю довольно редко
- в) рассказываю достаточно часто
- г) рассказываю практически всегда

24. Бывает ли так, что, когда вы находитесь среди других людей, жене (мужу) достаточно посмотреть на вас, чтобы понять, как вы относитесь к происходящему?

- а) очень редко
- б) довольно редко
- в) достаточно часто



г) очень часто

25. Как вы считаете, насколько ваша жена (муж) откровенна с вами?

- а) полностью откровенна
- б) скорее откровенна
- в) скорее неоткровенна
- г) совсем неоткровенна

26. Можно ли сказать, что вам легко общаться с женой (мужем)?

- а) да
- б) скорее да, чем нет
- в) скорее нет, чем да
- г) нет

27. Часто ли вы дурачитесь, общаясь друг с другом?

- а) очень редко
- б) достаточно редко
- в) довольно часто
- г) очень часто

28. Бывает ли так, что после того, как вы рассказали жене (мужу) о чем-то очень для вас важном, вам приходилось пожалеть, что вы «сболтнули лишнее»?

- а) нет, практически никогда
- б) довольно редко
- в) достаточно часто
- г) да, почти всегда

29. Как вы думаете, если у вашей жены (мужа) неприятности, плохое настроение, становится ли ей (ему) легче от общения с вами?

- а) нет, почти никогда
- б) довольно редко
- в) достаточно часто
- г) да, практически всегда

30. Насколько вы откровенны с женой (мужем)?

- а) полностью откровенен
- б) скорее откровенен
- в) скорее неоткровенен
- г) совсем неоткровенен

31. Всегда ли вы чувствуете, когда ваша жена (муж) обижена или раздражена чем-то, если она не хочет вам этого показать?

- а) да, это так
- б) вероятно, это так
- в) вряд ли это так
- г) нет, это не так

32. Случается ли, что ваши взгляды по какому-нибудь важному для вас вопросу не совпадают с мнением вашей жены (мужа)?

- а) очень редко
- б) довольно редко
- в) достаточно часто
- г) очень часто

33. Бывает ли так, что ваша жена (муж) не делится с вами новостью, которая важна лично для нее (него), но к вам непосредственного отношения не имеет?

- а) очень часто
- б) довольно часто
- в) достаточно редко
- г) очень редко

34. Можете ли вы без слов понять, какое у вашей жены (мужа) настроение?

- а) практически всегда
- б) достаточно часто
- в) довольно редко
- г) практически никогда

35. Часто ли возникает у вас с женой (мужем) чувство «мы»?

- а) очень часто
- б) достаточно часто
- в) довольно редко
- г) очень редко

36. Насколько хорошо вы понимаете свою жену (мужа)?

- а) совсем не понимаю
- б) скорее плохо, чем хорошо
- в) скорее хорошо, чем плохо
- г) полностью понимаю

37. Рассказывает ли вам жена (муж) о своих отношениях с другими людьми?

- а) не рассказывает практически ничего
- б) рассказывает довольно мало
- в) рассказывает достаточно много
- г) рассказывает практически все

38. Бывает ли так, что в разговоре с вами жена (муж) чувствует себя напряженно, скованно, не может подобрать нужных слов?

- а) очень редко
- б) достаточно редко
- в) довольно часто
- г) очень часто

39. Есть ли у вас тайны от жены (мужа)?

- а) есть
- б) скорее есть, чем нет
- в) скорее нет, чем есть
- г) нет

40. Часто ли вы, обращаясь друг к другу, используете смешные прозвища?
- а) очень часто
  - б) достаточно часто
  - в) довольно редко
  - г) очень редко
41. Есть ли темы, на которые вам трудно и неприятно говорить с женой (мужем)?
- а) таких тем очень много
  - б) их довольно много
  - в) их достаточно мало
  - г) таких тем очень мало
42. Часто ли у вас с женой (мужем) возникают разногласия по поводу того, как воспитывать детей?
- а) очень редко
  - б) довольно редко
  - в) достаточно часто
  - г) очень часто
43. Как вы думаете, можно ли сказать, что вашей жене (мужу) легко общаться с вами?
- а) да
  - б) скорее да, чем нет
  - в) скорее нет, чем да
  - г) нет
44. Рассказываете ли вы жене (мужу) о своем физическом состоянии?
- а) рассказываю почти все
  - б) рассказываю достаточно много
  - в) рассказываю довольно мало
  - г) не рассказываю почти ничего
45. Как вы думаете, приходилось ли вашей жене (мужу) жалеть, что она (он) рассказала вам что-то очень важное для нее (него)?
- а) практически никогда
  - б) довольно редко
  - в) достаточно часто
  - г) практически всегда
46. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что у вас с женой (мужем) существует свой язык, не известный никому из окружающих?
- а) да
  - б) скорее да, чем нет
  - в) скорее нет, чем да
  - г) нет
47. Как вы считаете, есть ли у вашей жены (мужа) тайны от вас?
- а) да
  - б) скорее да, чем нет
  - в) скорее нет, чем да

г) нет

Вопросы следующим образом разбиваются по шкалам. Такие шкалы, как «Доверительность общения», «Взаимопонимание между супругами», каждая распадается на две субшкалы: а) как респондент оценивает себя по этому признаку, б) как он оценивает партнера, – которые подсчитываются отдельно.

1. Доверительность общения:

№ а) 6, 23, 25, 39, 44

б) 10, 19, 30, 37, 47

2. Взаимопонимание между супругами:

№ а) 4, 20, 31, 34, 36

б) 5, 8, 9, 16, 22

3. Сходство во взглядах супругов: № 1, 17, 21, 32, 42

4. Общие символы семьи: № 3, 11, 15, 40, 46

5. Легкость общения между супругами: № 2, 14, 26, 27, 43

6. Психотерапевтичность общения: № 12, 28, 29, 41, 45. Во всех вопросах первой альтернативе приписывается значение «4», второй – «3», третьей – «2», четвертой – «1». По каждой из шкал подсчитывается индекс, значение которого равно среднему арифметическому значений, входящих в шкалу вопросов.

Ниже приводятся формулы расчета каждого индекса.

1.

а)  $6 - 23 + 25 - 39 + 44$

б)  $10 + 19 + 30 - 37 - 47$  – чем выше балл, тем ярче выражен доверительный характер общения в семье;

2.

а)  $4 + 20 + 31 + 34 - 36$

б)  $5 + 8 + 9 - 16 + 20$  – чем больше балл, тем выше взаимопонимание между супругами;

3.  $1 + 17 - 21 + 32 + 42$  – чем выше балл, тем более сходны взгляды супругов;

4.  $3 - 11 + 15 + 40 + 46$  – чем выше балл, тем больше оснований говорить о существовании «семейного» языка;

5.  $- 2 + 14 + 26 - 27 + 43$  – чем выше балл, тем легче супругам общаться между собой;

6.  $12 + 28 + 29 - 41 + 45$  – чем больше значение индекса, тем «психотерапевтичнее» протекает процесс общения в семье.

### Методика «Распределение ролей в семье»

Методика «*Распределение ролей в семье*» (Алешина и др., 1987) определяет степень реализации мужем и женой конкретных ролей: ответственного за материальное обеспечение семьи; хозяина (хозяйки) дома; ответственного за воспитание детей; организатора семейной субкультуры, развлечений; сексуального партнера; психотерапевта.

Испытуемому дается следующая инструкция: «Просим вас ответить на предлагаемые ниже вопросы, касающиеся некоторых моментов организации вашей семейной жизни. Все ваши ответы сохраняются в тайне.

Для каждого вопроса предлагаются варианты ответов: выберите, пожалуйста, тот ответ, который в наибольшей степени соответствует вашей точке зрения, и в ответном листе отметьте его крестиком против соответствующего вопроса».

Текст опросника

1. От кого из вас зависят интересы и увлечения семьи?
  - а) это в большей степени зависит от жены, но и от мужа тоже
  - б) это в большей степени зависит от мужа, но и от жены тоже
  - в) в основном это зависит от жены
  - г) в основном это зависит от мужа
  
2. От кого из вас в большей степени зависит настроение в семье?
  - а) это в большей степени зависит от жены, но и от мужа тоже
  - б) это в большей степени зависит от мужа, но и от жены тоже
  - в) в основном настроение зависит от жены
  - г) в основном настроение зависит от мужа
  
3. Если возникнет необходимость, кто из вас в первую очередь найдет, где можно занять крупную сумму денег?
  - а) это сделает муж
  - б) в первую очередь это сделает муж, но и жена тоже
  - в) в первую очередь это сделает жена, но и муж тоже
  - г) это сделает жена
  
4. Кто в вашей семье чаще приглашает в дом гостей?
  - а) обычно приглашает жена, но и муж тоже
  - б) чаще приглашает жена
  - в) обычно приглашает муж, но и жена тоже
  - г) чаще приглашает муж
  
5. Кого в семье больше заботит уют и удобство вашей квартиры?
  - а) в большей степени жену, но и мужа тоже
  - б) в основном жену
  - в) в большей степени мужа, но и жену тоже
  - г) в основном мужа
  
6. Кто из вас чаще первым целует и обнимает другого?
  - а) обычно это делает муж, но и жена тоже
  - б) обычно это делает жена, но и муж тоже
  - в) обычно это делает жена
  - г) обычно это делает муж
  
7. Кто в вашей семье решает, какие газеты и журналы выписывать?
  - а) в большей степени это зависит от жены, но и от мужа тоже
  - б) обычно решает жена
  - в) в большей степени это зависит от мужа, но и от жены тоже
  - г) обычно решает муж
  
8. По чьей инициативе вы чаще ходите в кино, в театр?
  - а) в основном по инициативе жены, но бывает, что и мужа
  - б) по инициативе жены
  - в) в основном по инициативе мужа, но бывает, что и жены
  - г) по инициативе мужа

9. Кто из вас играет с маленькими детьми (если в вашей семье есть дети)?

- а) чаще жена, но и муж тоже
- б) в основном жена
- в) чаще муж, но и жена тоже
- г) в основном муж

10. От кого в вашей семье зависит взаимная удовлетворенность интимными отношениями?

- а) в большей степени это зависит от мужа, но и от жены тоже
- б) в большей степени это зависит от жены, но и от мужа тоже
- в) в основном это зависит от мужа
- г) в основном это зависит от жены

11. Почти все супружеские пары время от времени испытывают трудности в интимных отношениях; как вы считаете, от кого это может зависеть в вашей семье (вольно или невольно) в большей степени?

- а) обычно от жены, но и от мужа тоже
- б) обычно от мужа, но и от жены тоже
- в) чаще от жены
- г) чаще от мужа

12. Чьи жизненные принципы и правила (отношение ко лжи, обязательность выполнения обещаний, невозможность опозданий и др.) являются определяющими в вашей семье?

- а) как правило, жены, но в некоторых случаях и мужа
- б) как правило, мужа, но в некоторых случаях и жены
- в) жизненные принципы жены
- г) жизненные принципы мужа

13. Кто в вашей семье следит за поведением маленьких детей (если в вашей семье есть дети)?

- а) чаще это делает жена, а иногда и муж
- б) в основном это делает жена
- в) чаще это делает муж, а иногда и жена
- г) в основном это делает муж

14. Кто из вас ходит с ребенком в кино, театр, цирк, на прогулки и др. (если в вашей семье есть дети)?

- а) чаще это делает жена, но и муж тоже
- б) в основном это делает жена
- в) чаще это делает муж, но и жена тоже
- г) в основном это делает муж

15. Кто в вашей семье в большей степени обращает внимание на самочувствие другого?

- а) в большей степени жена, но и муж тоже
- б) в большей степени муж, но и жена тоже
- в) жена
- г) муж

16. Представьте себе такую ситуацию: у обоих из вас появилась возможность сменить работу на более высокооплачиваемую, но менее интересную. Кто это сделает в первую очередь?

- а) скорее муж, чем жена
- б) скорее жена, чем муж
- в) это сделает жена
- г) это сделает муж

17. Кто в вашей семье занимается повседневными покупками?

- а) в большей степени жена, но и муж тоже
- б) в основном жена
- в) в большей степени муж, но и жена тоже
- г) в основном муж

18. Кто в вашей семье имеет больше оснований обижаться на равнодушие, черствость, бестактность другого?

- а) в большей степени жена, чем муж
- б) в большей степени муж, чем жена
- в) жена
- г) муж

19. Если в вашей семье возникнут денежные трудности, то кто из супругов займется поисками дополнительного заработка?

- а) в первую очередь это сделает муж, но и жена примет в этом участие
- б) это сделает муж
- в) в первую очередь это сделает жена, но и муж примет в этом участие
- г) это сделает жена

20. Кто в вашей семье планирует, как и где провести отпуск?

- а) чаще жена, но и муж принимает участие
- б) чаще муж, но и жена принимает участие
- в) в основном жена
- г) в основном муж

21. Кто в вашей семье вызывает представителей различных ремонтных служб и ведет с ними переговоры?

- а) обычно это делает муж
- б) чаще это делает муж, но иногда и жена
- в) чаще это делает жена, но иногда и муж
- г) обычно это делает жена

Обработка результатов сводится к подсчету, в какой степени та или иная роль реализуется мужем (или женой).

Ниже приводится «ключ» методики (т. е. распределение вопросов по конкретным семейным ролям):

- 1. Воспитание детей – вопросы № 9, 13, 14.
- 2. Эмоциональный климат в семье («психотерапевтическая» функция) – № 2, 15, 18.
- 3. Материальное обеспечение семьи – вопросы № 19, 3, 16.
- 4. Организация развлечений – вопросы № 20, 8, 4.

5. Роль «хозяина», «хозяйки» – вопросы № 17, 5, 21.
6. Сексуальный партнер – вопросы № 10, 6, 11.
7. Организация семейной субкультуры – вопросы № 1, 7, 12.

Индексы по каждой сфере подсчитываются как среднее арифметическое трех вопросов. В вопросах № 1, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 14, 15, 17, 18, 19 первой альтернативе приписывается значение «1», второй – «2», третьей – «3», четвертой – «4». В остальных вопросах значения приписываются в обратном порядке, т. е. в вопросах № 2, 3, 7, 9, 12, 13, 16, 20, 21; первой альтернативе приписывается значение «4», второй – «3», третьей – «2», четвертой – «1».

Подсчет по сферам ведется следующим образом:

1. (+ 9 + 13 + 14): 3.
2. (+ 2 + 15 + 18): 3.
3. (19 + 3 + 16): 3.
4. (+ 20 + 8 + 4): 3.
5. (17 + 5 + 21): 3.
6. (10 + 6 + 11): 3.
7. (1 + 7 + 12): 3.

Чем выше балл, тем в большей степени данная роль реализуется женой, чем ниже – мужем. Если величина близка к среднему значению, то данную роль оба супруга реализуют приблизительно в равной степени.

Наиболее полная информация может быть получена, если в опросе принимают участие оба супруга, тогда представляется возможность не только выяснить мнение каждого из них о распределении ролей в семье, но и сопоставить их ответы на предлагаемые вопросы. Рассогласование же позиций супругов при оценке распределения ролей в семье может указывать на конфликты (явные или скрытые) в отношениях.

#### **4.2.2. Методы исследования индивидуальности супругов**

Результаты индивидуально-психологического исследования используют для установления меры личностной совместимости и информирования супругов об особенностях характера друг друга. Личностная совместимость (психологический уровень супружеской совместимости) – это автоматическое распределение психологической нагрузки, выработка оптимальных способов общения, понимание спонтанных проявлений партнера и адекватное реагирование на них.

#### **Опросник «Измерение установок в семейной паре»**

Опросник *«Измерение установок в семейной паре»* (Алешина и др., 1987) дает возможность исследовать взгляды испытуемых по десяти наиболее значимым в семейном взаимодействии сферам жизни. Рассматриваются как чисто «семейные» вопросы, так и позиция опрашиваемого относительно общих проблем (например, представление о людях вообще или альтернатива между чувством долга и стремлением к удовольствиям). Как инструмент для выявления индивидуальных характеристик опросник может быть использован при изучении различных проблем семьи.

Испытуемому предлагают 40 суждений, выражающих ту или иную позицию по десяти различным значимым сферам, таким как: 1) отношение к людям; 2) альтернатива между чувством долга и удовольствием; 3) отношение к детям; 4) отношение к автономности или зависимости супругов; 5) отношение к разводу; 6) отношение к любви романтического типа;



7) оценка значения сексуальной сферы в семейной жизни; 8) отношение к «запретности секса»; 9) отношение к патриархальному или эгалитарному устройству семьи; 10) отношение к деньгам.

Респонденты должны оценить степень своего согласия с каждым утверждением. К опроснику прилагается следующая инструкция: «Просим оценить степень вашего согласия с предлагаемыми ниже суждениями, выражающими ту или иную позицию человека в жизни. Нет и не может быть правильных или неправильных ответов, важно, чтобы выбранный вариант наиболее полно отражал вашу личную точку зрения».

Тест опросника

1. Я думаю, что многих людей оставляют равнодушными неприятности окружающих:

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так
- нет, это не так

2. Большинство людей заняты только собой, и их мало интересует, что происходит вокруг:

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так
- нет, это не так

3. Я уверен(а), что существуют определенные моральные принципы, которыми следует руководствоваться в любых обстоятельствах:

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так
- нет, это не так

4. Плохие поступки люди совершают чаще всего не по своей воле, а по вине обстоятельств:

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так
- нет, это не так

5. Что бы человек ни делал, главное, чтобы он от этого получал удовольствие:

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так
- нет, это не так

6. Я считаю, что даже незнакомые охотно помогают друг другу, не говоря уже о близких людях:

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так
- нет, это не так

7. Я думаю, что по возможности нужно избегать делать то, что тебе неприятно:

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так
- нет, это не так

8. Чтобы быть счастливым, нужно прежде всего выполнять свои обязанности перед другими людьми:

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так
- нет, это не так

9. Единственное, что придает смысл человеческой жизни, – это дети:

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так
- нет, это не так

10. Я думаю, что супруги должны рассказывать друг другу обо всем, что их волнует:

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так
- нет, это не так

11. Семья, в которой нет детей, – неполноценная семья:

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так
- нет, это не так

12. Я думаю, что в хорошей семье супруги должны разделять различные хобби и увлечения друг друга:

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так
- нет, это не так

13. Чем больше детей в семье, тем лучше:

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так
- нет, это не так

14. Быть постоянным свидетелем ссор родителей для ребенка значительно тяжелее, чем остаться с одним из родителей после развода:

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так
- нет, независимо от отношений родителей для ребенка лучше жить с отцом и матерью

15. В хорошей семье супруги должны проводить свободное время всегда вместе:

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так
- думаю, что свободное время следует проводить порознь

16. Радость, которую ребенок доставляет своим родителям, не компенсирует всего того, чего они лишаются из-за него:

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так
- нет, ребенок в жизни семьи может заменить все

17. Я считаю, что настоящая любовь бывает один раз в жизни:

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так
- нет, любить можно и несколько раз в жизни

18. Часто люди разводятся, не использовав всех возможностей наладить отношения:

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так
- нет, это не так

19. Когда люди любят друг друга, то ничто их по-настоящему не радует, если рядом нет любимого человека:

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так
- нет, любовь не означает, что ничто другое уже не радует

20. Я думаю, что взаимное уважение и любовь супругов друг к другу часто бывает важнее, чем сексуальная гармония между ними:

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так
- нет, это не так

21. Развод, по-моему, дает человеку возможность в конце концов найти себе такого спутника жизни, какой ему нужен:

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так
- нет, возможность развода лишь мешает этому

22. Я считаю, что если у любимого есть какие-то недостатки, то нужно стремиться исправить их, а не закрывать на них глаза:

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так
- нет, если уж любишь человека, то любишь и его достоинства, и его недостатки

23. В последнее время о сексуальных проблемах слишком уж много говорят:

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так
- нет, это не так

24. Я думаю, что доступность развода привела к тому, что рушатся многие браки, которые могли бы быть удачными, если бы развод был невозможен:

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так
- нет, возможность развода помогает сохранить удачный брак и дает средство исправить ошибку

25. Я считаю, что все семейные проблемы легко разрешимы, если физическая близость обоим приносит настоящее удовлетворение:

- да, это так

- вероятно, это так
- вряд ли это так
- нет, это не так

26. Если люди любят друг друга, то они каждую свободную минуту стремятся провести вместе:

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так
- нет, я думаю, что то, что люди любят друг друга, не означает, что они постоянно хотят

быть вместе

27. Я считаю, что лучше, чтобы супруги как можно реже обсуждали между собой проблемы, связанные с физической близостью:

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так
- нет, это не так

28. Я думаю, что значение сексуальной гармонии в семейной жизни обычно преувеличивается:

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так
- нет, это не так

29. Я считаю, что семейные отношения зависят только от того, как складываются сексуальные отношения супругов:

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так
- нет, это не так

30. Секс может быть такой же темой для разговора между супругами, как и любая другая:

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так
- нет, это не так

31. Я думаю, что не стоит обращаться к специалисту по поводу затруднений в своей сексуальной жизни:

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так
- нет, необходимо обращаться

32. Современные женщины все реже соответствуют истинному идеалу женственности:

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так
- нет, это не так

33. Как сейчас, так и в будущем все основные обязанности женщины будут связаны с домашним очагом, а мужчины – с работой:

- да, это так
- вероятно, это так

- вряд ли это так
- нет, это не так

34. Для современной женщины так же важно обладать деловыми качествами, как и для мужчины:

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так
- нет, для мужчины это значительно важнее

35. И жена, и муж должны иметь некоторую сумму, которую каждый может тратить так, как считает необходимым:

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так
- нет, все траты нужно обсуждать вместе

36. Профессиональные успехи жены мешают счастливой семейной жизни:

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так
- нет, это не так

37. Если есть деньги, то не стоит раздумывать, купить или не купить понравившуюся вещь:

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так
- нет, это не так

38. Я думаю, что следует регистрировать (например, записывать) все произведенные расходы:

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так
- нет, это не так

39. Бюджет семьи необходимо планировать до мельчайших покупок:

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так
- нет, я думаю, планировать бюджет не надо

40. Я считаю, что необходимо делать сбережения, даже если при этом приходится себе в чем-то отказывать:

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли есть смысл делать сбережения, если средств недостаточно
- делать сбережения следует только в том случае, если для этого не надо экономить

Все суждения группируются по 10 установочным шкалам:

1-я шкала: отношение к людям (позитивность отношения к людям): суждения № 1, 2, 4, 6;

2-я шкала: альтернатива между чувством долга и удовольствием: суждения № 3, 5, 7, 8;

3-я шкала: отношение к детям (значение детей в жизни человека): суждения № 9, 11, 13, 16;

4-я шкала: ориентация на преимущественно совместную или же преимущественно раздельную деятельность, автономность супругов или же зависимость супругов друг от друга: суждения № 10, 12, 15, 35;

5-я шкала: отношение к разводу: суждения № 14, 18, 21, 24;

6-я шкала: отношение к любви романтического типа: суждения № 17, 19, 22, 26;

7-я шкала: оценка значения сексуальной сферы в семейной жизни: суждения № 20, 25, 28, 29;

8-я шкала: отношение к «запретности секса» (представление о запретности сексуальной темы): суждения № 23, 27, 30, 31;

9-я шкала: отношение к патриархальному или эгалитарному устройству семьи (ориентация на традиционные представления): суждения № 32, 33, 34, 36;

10-я шкала: отношение к деньгам (легкость трат – бережливость): суждения № 37, 38, 39, 40.

По каждой шкале считается среднее арифметическое значение четырех ответов; альтернативам приписываются следующие значения: 4 («да, это так»); 3 («вероятно, это так»); 2 («вряд ли это так»); 1 («нет, это не так»), т. е. обработка по шкалам ведется следующим образом:

1-я шкала (-1-2+4+6): 4 – чем выше балл, тем оптимистичнее представление респондента о людях вообще;

2-я шкала (3-5-7+8): 4 – чем выше балл, тем ярче выражена ориентация респондента на долг по сравнению с удовольствием;

3-я шкала (9+11+13-16): 4 – чем выше балл, тем более значимой представляется роль детей в жизни человека;

4-я шкала (10+12+15-35): 4 – чем выше балл, тем выраженнее у респондента ориентация на совместную деятельность супругов во всех сферах семейной жизни;

5-я шкала (-14+18-21+24): 4 – чем выше балл, тем менее лояльно отношение респондента к разводу;

6-я шкала (17+19+22+26): 4 – чем выше балл, тем ярче выражена ориентация на романтическую любовь;

7-я шкала (20-25+28-29): 4 – чем выше балл, тем менее значимой представляется сексуальная сфера в семейной жизни;

8 шкала (23+27-30+31): 4 – чем выше балл, тем более запретной представляется сексуальная тема;

9 шкала (-32-33+34-36): 4 – чем выше балл, тем менее традиционно представление о роли женщины;

10 шкала (-37+38-39+40): 4 – чем выше балл, тем бережливее респондент относится к деньгам, чем ниже – тем легче он относится к их трате.

### Самоактуализационный тест (САТ)

*Самоактуализационный тест (САТ)* (Алешина и др., 1987) позволяет определить ценностную ориентацию, гибкость поведения, сенситивность по отношению к себе, самоуважение и самопринятие и т. д.

САТ измеряет самоактуализацию по двум базовым и ряду дополнительных шкал. Базовыми являются шкалы компетентности во времени и поддержки. 12 дополнительных шкал составляют 6 блоков – по две в каждом. Каждый пункт теста входит в одну или более дополнительных шкал и, как правило, в одну базовую. Таким образом, дополнительные шкалы фактически включены в основные, они содержательно состоят из тех же пунктов. Подобная

структура теста позволяет диагностировать большое число показателей, не увеличивая при этом в значительной степени объем теста.

### *Диагностические категории – шкалы теста*

#### *Базовые шкалы*

Шкала компетентности во времени (Тс) включает 17 пунктов. Высокий балл по этой шкале свидетельствует, во-первых, о способности испытуемого жить настоящим, то есть переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, а не просто как фатальное следствие прошлого или как подготовку к «подлинной жизни» в будущем; во-вторых, ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, то есть видеть свою жизнь целостной. Именно такое мироощущение и психологическое восприятие времени свидетельствует о высоком уровне самоактуализации личности.

Низкий балл по шкале означает ориентацию лишь на один из отрезков временной шкалы (прошлое, настоящее или будущее) и (или) дискретное восприятие своего жизненного пути.

Шкала поддержки (I) – самая большая шкала теста (91 пункт) – измеряет степень независимости ценностей и поведения субъекта от воздействия извне (внутренняя – внешняя поддержка). Низкий балл свидетельствует о высокой степени зависимости, конформизма, несамостоятельности субъекта («извне направляемая» личность), о внешнем локусе контроля. Содержание данной шкалы ближе всего к последнему понятию. Как теоретические работы, так и психологическая практика свидетельствуют о правомерности включения указанной шкалы в методику в качестве базовой.

#### *Дополнительные шкалы*

В отличие от базовых, измеряющих глобальные характеристики самоактуализации дополнительные шкалы ориентированы на регистрацию отдельных ее аспектов.

1. Шкала ценностной ориентации (SAV) (20 пунктов) измеряет, в какой степени человек разделяет ценности, присущие самоактуализирующейся личности (здесь и далее высокий балл по шкале характеризует высокую степень самоактуализации).

2. Шкала гибкости поведения (Ex) (24 пункта) диагностирует степень гибкости в реализации ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими, способность быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

Шкалы ценностной ориентации и гибкости поведения, дополняя друг друга, образуют блок ценностей. Первая шкала характеризует сами ценности, вторая – особенности их реализации в поведении.

3. Шкала сенситивности к себе (Fr) (13 пунктов) определяет, в какой степени человек отдает себе отчет в своих потребностях и чувствах, насколько хорошо ощущает и понимает их.

4. Шкала спонтанности (S) (14 пунктов) измеряет способность выражать свои чувства спонтанно и непосредственно. Высокий балл по этой шкале не означает отсутствия способности к продуманным, целенаправленным действиям, он лишь свидетельствует о возможности незапланированного поведения, о том, что испытуемый не боится вести себя естественно и раскованно, демонстрировать окружающим свои эмоции.

Шкалы 3 и 4 составляют блок чувств. Первая определяет то, насколько человек осознает собственные чувства, вторая – в какой степени они проявляются в поведении.

5. Шкала самоуважения (Sr) (15 пунктов) диагностирует способность ценить свои достоинства, положительные свойства характера, уважать себя за них.

6. Шкала самопринятия (Sa) (21 пункт) показывает степень принятия себя таким, как есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков, возможно, вопреки последним.

Шкалы 5 и 6 составляют блок самовосприятия.

7. Шкала представлений о природе человека (Nc) состоит из 10 пунктов. Высокий балл по шкале свидетельствует о склонности воспринимать природу человека в целом как положительную («люди в массе своей скорее добры») и не считать дихотомии мужественности – женственности, рациональности – эмоциональности и т. д. антагонистическими и непреодолимыми.

8. Шкала синергии (Sy) (7 пунктов) определяет способность человека к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связанности противоположностей, таких как игра и работа, телесное и духовное и др.

Шкалы 7 и 8 очень близки по содержанию, их лучше анализировать совместно. Они составляют блок концепции человека.

9. Шкала принятия агрессии (A) состоит из 16 пунктов. Высокий балл по шкале свидетельствует о способности принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы. Конечно же, речь не идет об оправдании антисоциального поведения.

10. Шкала контактности (C) (20 пунктов) характеризует способность человека к быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально насыщенных контактов с людьми или, используя ставшую привычной в отечественной социальной психологии терминологию, к субъект-субъектному общению.

Шкалы принятия агрессии и контактности составляют блок межличностной чувствительности.

11. Шкала познавательных потребностей (Cog) (11 пунктов) определяет выраженность стремления к приобретению знаний об окружающем мире.

12. Шкала креативности (Cr) (14 пунктов) характеризует выраженность творческой направленности личности.

Шкалы познавательных потребностей и креативности составляют блок отношения к познанию.

#### *Порядок работы с тестом, обработка и интерпретация результатов*

Методика предназначена для обследования взрослых (старше 15–17 лет) психически здоровых людей (имеется в виду отсутствие выраженной психопатологии). Специфика изучаемого феномена (самоактуализации) и характер самого теста, сложность составляющих его суждений, требующих серьезного осмысления, позволяют рекомендовать его для обследования преимущественно лиц с высшим образованием.

Инструкция к методике не ограничивает времени ответов, хотя практика показывает, что в норме оно обычно не превышает 30–35 минут.

При обработке результатов тестирования подсчет баллов, полученных испытуемым, осуществляется с помощью ключей к методике. Каждый ответ обследованного, совпадающий с вариантом, указанным в ключах, оценивается в 1 балл. Затем подсчитывается сумма баллов, набранных испытуемым по каждой шкале. Интерпретация результатов обследования производится в соответствии с приведенным выше описанием шкал САТ.

#### *Инструкция к тесту*

«Вам предлагается тест-опросник, каждый пункт которого содержит два высказывания, обозначенные буквами „а“ и „б“. Внимательно прочитайте каждую пару и пометьте на регистрационном бланке напротив номера соответствующего вопроса то из них, которое в большей степени отражает вашу точку зрения. (Поставьте крестик в квадрате под соответствующей буквой.)»

#### *Вопросы*



1. а. Я верю в себя только тогда, когда чувствую, что могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.

б. Я верю в себя даже тогда, когда чувствую, что не могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.

2. а. Я часто внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.

б. Я редко внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.

3. а. Мне кажется, что человек может прожить свою жизнь так, как ему хочется.

б. Мне кажется, что у человека мало шансов прожить свою жизнь так, как ему хочется.

4. а. Я всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.

б. Я далеко не всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.

5. а. Я чувствую угрызения совести, когда сержусь на тех, кого люблю.

б. Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.

6. а. В сложных ситуациях надо действовать уже испытанными способами, так как это гарантирует успех.

б. В сложных ситуациях надо всегда искать принципиально новые решения.

7. а. Для меня важно, разделяют ли другие мою точку зрения.

б. Для меня не слишком важно, чтобы другие разделяли мою точку зрения.

8. а. Мне кажется, что человек должен спокойно относиться к тому неприятному, что он может услышать о себе от других.

б. Мне понятно, когда люди обижаются, услышав что-то неприятное о себе.

9. а. Я могу безо всяких угрызений совести отложить до завтра то, что я должен сделать сегодня.

б. Меня мучают угрызения совести, если я откладываю до завтра то, что я должен сделать сегодня.

10. а. Иногда я бываю так зол, что мне хочется «бросаться» на людей.

б. Я никогда не бываю зол настолько, чтобы мне хотелось «бросаться» на людей.

11. а. Мне кажется, что в будущем меня ждет много хорошего.

б. Мне кажется, что мое будущее сулит мне мало хорошего.

12. а. Человек должен оставаться честным во всем и всегда.

б. Бывают ситуации, когда человек имеет право быть нечестным.

13. а. Взрослые никогда не должны сдерживать любознательность ребенка, даже если ее удовлетворение может иметь отрицательные последствия.

б. Не стоит поощрять излишнее любопытство ребенка, когда оно может привести к дурным последствиям.

14. а. У меня часто возникает потребность найти обоснование тем своим действиям, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется.

б. У меня почти никогда не возникает потребности найти обоснование тех своих действий, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется.

15. а. Я всячески стараюсь избегать огорчений.

б. Я не стремлюсь всегда избегать огорчений.

16. а. Я часто испытываю чувство беспокойства, думая о будущем.

б. Я редко испытываю чувство беспокойства, думая о будущем.

17. а. Я не хотел бы отступать от своих принципов даже ради того, чтобы совершить нечто, за что люди были бы мне благодарны.

б. Я хотел бы совершить нечто, за что люди были бы благодарны мне, даже если ради этого нужно было бы несколько отойти от своих принципов.

18. а. Мне кажется, что большую часть времени я не живу, а как будто готовлюсь к тому, чтобы по-настоящему начать жить в будущем.

б. Мне кажется, что большую часть времени я не готовлюсь к будущей «настоящей» жизни, а живу по-настоящему уже сейчас.

19. а. Обычно я высказываю и делаю то, что считаю нужным, даже если это грозит осложнениями в отношениях с другом.

б. Я стараюсь не говорить и не делать такого, что может грозить осложнениями в отношениях с другом.

20. а. Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, иногда меня раздражают.

б. Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, всегда вызывают у меня симпатию.

21. а. Мне не нравится, когда люди проводят много времени в бесплодных мечтаниях.

б. Мне кажется, что нет ничего плохого в том, что люди тратят много времени на бесплодные мечтания.

22. а. Я часто задумываюсь о том, соответствует ли мое поведение ситуации.

б. Я редко задумываюсь о том, соответствует ли мое поведение ситуации.

23. а. Мне кажется, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.

б. Я не думаю, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.

24. а. Главное в нашей жизни – это создавать что-то новое.

б. Главное в нашей жизни – приносить людям пользу.

25. а. Мне кажется, что было бы лучше, если бы у большинства мужчин преобладали традиционно мужские черты характера, а у женщин – традиционно женские.

б. Мне кажется, что было бы лучше, если бы и мужчины и женщины сочетали в себе и традиционно мужские, и традиционно женские свойства характера.

26. а. Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается, прежде всего, доставить удовольствие другому в противовес свободному выражению своих чувств.

б. Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается, прежде всего, выразить свои чувства в противовес стремлению доставить удовольствие другому.

27. а. Жестокие и эгоистические поступки, которые совершают люди, являются естественными проявлениями их человеческой природы.

б. Жестокие и эгоистические поступки, которые совершают люди, не являются проявлениями их человеческой природы.

28. а. Осуществление моих планов в будущем во многом за висит от того, будут ли у меня друзья.

б. Осуществление моих планов в будущем лишь в незначительной степени зависит от того, будут ли у меня друзья.

29. а. Я уверен в себе.

б. Я не уверен в себе.

30. а. Мне кажется, что наиболее ценным для человека является любимая работа.

б. Мне кажется, что наиболее ценным для человека является счастливая семейная жизнь.

31. а. Я никогда не сплетничаю.

б. Иногда мне нравится сплетничать.

32. а. Я мирюсь с противоречиями в самом себе.

б. Я не могу мириться с противоречиями в самом себе.

33. а. Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я чувствую себя обязанным ему.

б. Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я не чувствую себя обязанным ему.

34. а. Иногда мне трудно быть искренним даже тогда, когда мне этого хочется.  
б. Мне всегда удается быть искренним, когда мне этого хочется.
35. а. Меня редко беспокоит чувство вины.  
б. Меня часто беспокоит чувство вины.
36. а. Я постоянно чувствую себя обязанным делать все от меня зависящее, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.  
б. Я не чувствую себя обязанным делать все от меня зависящее, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.
37. а. Мне кажется, что каждый человек должен иметь представление об основных законах физики.  
б. Мне кажется, что многие люди могут обойтись без знания законов физики.
38. а. Я считаю необходимым следовать правилу «не трать времени даром».  
б. Я не считаю необходимым следовать правилу «не трать времени даром».
39. а. Критические замечания в мой адрес снижают мою самооценку.  
б. Критические замечания в мой адрес не снижают мою самооценку.
40. а. Я часто переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного.  
б. Я редко переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного.
41. а. Я предпочитаю оставлять приятное на потом.  
б. Я не оставляю приятное на потом.
42. а. Я часто принимаю спонтанные решения.  
б. Я редко принимаю спонтанные решения.
43. а. Я стремлюсь открыто выражать свои чувства, даже если это может привести к каким-либо неприятностям.  
б. Я стараюсь не выражать открыто своих чувств в тех случаях, когда это может привести к каким-либо неприятностям.
44. а. Я не могу сказать, что я себе нравлюсь.  
б. Я могу сказать, что я себе нравлюсь.
45. а. Я часто вспоминаю о неприятных для меня вещах.  
б. Я редко вспоминаю о неприятных для меня вещах.
46. а. Мне кажется, что люди должны открыто проявлять в общении с другими свое недовольство ими.  
б. Мне кажется, что в общении с другими люди должны скрывать свое недовольство ими.
47. а. Мне кажется, что я могу судить о том, как должны вести себя другие люди.  
б. Мне кажется, что я не могу судить о том, как должны вести себя другие люди.
48. а. Мне кажется, что углубление и узкая специализация необходимы для настоящего ученого.  
б. Мне кажется, что углубление и узкая специализация делают человека ограниченным.
49. а. При определении того, что хорошо, а что плохо, для меня важно мнение других людей.  
б. Я стараюсь сам определить, что хорошо, а что плохо.
50. а. Мне бывает трудно отличить любовь от простого сексуального влечения.  
б. Я легко отличаю любовь от простого сексуального влечения.
51. а. Меня постоянно волнует проблема самоусовершенствования.  
б. Меня мало волнует проблема самоусовершенствования.
52. а. Достижение счастья не может быть целью человеческих отношений.  
б. Достижение счастья – это главная цель человеческих отношений.

53. а. Мне кажется, я могу вполне доверять своим собственным оценкам.  
б. Мне кажется, я не могу доверять в полной мере своим собственным оценкам.
54. а. При необходимости человек может достаточно легко избавиться от своих привычек.  
б. Человеку крайне трудно избавиться от своих привычек.
55. а. Мои чувства иногда приводят в недоумение меня самого.  
б. Мои чувства никогда не подвергают меня в недоумение.
56. а. В некоторых случаях я считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным.  
б. Я никогда не считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным.
57. а. Можно судить со стороны, насколько счастливо складываются отношения между людьми.  
б. Наблюдая со стороны, нельзя сказать, насколько удачно складываются отношения между людьми.
58. а. Я часто перечитываю понравившиеся мне книги по несколько раз.  
б. Я думаю, что лучше прочесть какую-либо новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанному.
59. а. Я очень увлечен своей работой.  
б. Я не могу сказать, что увлечен своей работой.
60. а. Я недоволен своим прошлым.  
б. Я доволен своим прошлым.
61. а. Я чувствую себя обязанным всегда говорить правду.  
б. Я не чувствую себя обязанным всегда говорить правду.
62. а. Существует очень мало ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться.  
б. Существует множество ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться.
63. а. Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают излишне бестактны.  
б. Стремление разобраться в характере и чувствах окружающих естественно для человека и поэтому может оправдать бестактность.
64. а. Обычно я расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей.  
б. Обычно я не расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей.
65. а. Я чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие.  
б. Я не чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие.
66. а. Интерес к самому себе всегда необходим для человека.  
б. Излишнее самокопание иногда имеет дурные последствия.
67. а. Иногда я боюсь быть самим собой.  
б. Я никогда не боюсь быть самим собой.
68. а. Большая часть того, что мне приходится делать, доставляет мне удовольствие.  
б. Лишь немного из того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.
69. а. Лишь тщеславные люди думают о своих достоинствах и не думают о недостатках.  
б. Не только тщеславные люди думают о своих достоинствах.
70. а. Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.  
б. Я вправе ожидать от других, чтобы они оценили то, что я делаю для них.
71. а. Человек должен раскрываться в своих поступках.  
б. Человек совсем не обязательно должен раскрываться в своих поступках.
72. а. Мне необходимы обоснования для принятия моих чувств.  
б. Обычно мне не нужны никакие обоснования для принятия моих чувств.
73. а. В большинстве ситуаций я прежде всего пытаюсь понять, чего хочу я сам.

- б. В большинстве ситуаций я прежде всего пытаюсь понять, чего хотят окружающие.
74. а. Я стараюсь никогда не быть «белой вороной».
- б. Я позволяю себе быть «белой вороной».
75. а. Когда я нравлюсь сам себе, мне кажется, что я нравлюсь всем окружающим.
- б. Даже когда я нравлюсь сам себе, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.
76. а. Мое прошлое в значительной степени определяет мое будущее.
- б. Мое прошлое очень слабо определяет мое будущее.
77. а. Часто бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.
- б. Довольно редко бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.
78. а. Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы, так как они приносят пользу людям.
- б. Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы хотя бы тем, что они доставляют человеку эмоциональное удовлетворение.
79. а. Мне всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.
- б. Мне не всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.
80. а. Я доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно.
- б. Я не доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно.
81. а. Пожалуй, я могу сказать, что я живу с ощущением счастья.
- б. Пожалуй, я не могу сказать, что я живу с ощущением счастья.
82. а. Довольно часто мне бывает скучно.
- б. Мне никогда не бывает скучно.
83. а. Я часто проявляю свое расположение к человеку, независимо от того, взаимно ли оно.
- б. Я редко проявляю свое расположение к человеку, не будучи уверенным, что оно взаимно.
84. а. Я легко принимаю рискованные решения.
- б. Обычно мне бывает трудно принимать рискованные решения.
85. а. Я стараюсь во всем и всегда поступать честно.
- б. Иногда я считаю возможным мошенничать.
86. а. Я готов примириться со своими ошибками.
- б. Мне трудно примириться со своими ошибками.
87. а. Обычно я чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично.
- б. Обычно я не чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично.
88. а. Дети должны понимать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых.
- б. Детям не обязательно осознавать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых.
89. а. Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.
- б. Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.
90. а. Я думаю, что большинству людей можно доверять.
- б. Я думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.
91. а. Прошлое, настоящее и будущее представляются мне как единое целое.
- б. Мое настоящее слабо связано с прошлым и будущим.
92. а. Я предпочитаю проводить отпуск путешествуя, даже если это сопряжено с большими неудобствами.
- б. Я предпочитаю проводить отпуск спокойно, в комфортабельных условиях.
93. а. Бывает, что мне нравятся люди, чье поведение я не одобряю.
- б. Мне почти никогда не нравятся люди, чье поведение я не одобряю.
94. а. Людям от природы свойственно понимать друг друга.

- б. По природе своей человеку свойственно заботиться о своих собственных интересах.
95. а. Мне никогда не нравятся сальные шутки.  
б. Мне иногда нравятся сальные шутки.
96. а. Меня любят потому, что я сам способен любить.  
б. Меня любят потому, что я стараюсь заслужить любовь окружающих.
97. а. Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке не противоречат друг другу.  
б. Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке противоречат друг другу.
98. а. Я чувствую себя уверенным в отношениях с другими людьми.  
б. Я чувствую себя неуверенным в отношениях с другими людьми.
99. а. Защищая собственные интересы, люди часто игнорируют интересы окружающих.  
б. Защищая собственные интересы, люди обычно не забывают интересы окружающих.
100. а. Я всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.  
б. Я далеко не всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.
101. а. Я считаю, что способность к творчеству – природное свойство человека.  
б. Я считаю, что далеко не все люди одарены природой способностью к творчеству.
102. а. Обычно я не расстраиваюсь, если мне не удастся до биться совершенства в чем-либо.  
б. Я часто расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в чем-либо.
103. а. Иногда я боюсь показаться слишком нежным.  
б. Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.
104. а. Мне легко смириться со своими слабостями.  
б. Мне трудно смириться со своими слабостями.
105. а. Мне кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.  
б. Мне не кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.
106. а. Мне часто приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.  
б. Мне редко приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.
107. а. Выбирая для себя какое-либо занятие, человек должен считаться с тем, насколько это необходимо.  
б. Человек должен всегда заниматься только тем, что ему интересно.
108. а. Я могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.  
б. Я не могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.
109. а. Иногда я не против того, чтобы мной командовали.  
б. Мне никогда не нравится, когда мной командуют.
110. а. Я не стесняюсь обнаруживать свои слабости перед друзьями.  
б. Мне не легко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.
111. а. Я часто боюсь совершить какую-нибудь оплошность.  
б. Я не боюсь совершить какую-нибудь оплошность.
112. а. Наибольшее удовлетворение человек получает, добившись желаемого результата в работе.  
б. Наибольшее удовлетворение человек получает в самом процессе работы.
113. а. О человеке никогда с уверенностью нельзя сказать, добрый он или злой.  
б. Обычно о человеке можно сказать, добрый он или злой.
114. а. Я почти всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия.

б. Я далеко не всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия.

115. а. Люди часто раздражают меня.

б. Люди редко раздражают меня.

116. а. Мое чувство самоуважения во многом зависит от того, чего я достиг.

б. Мое чувство самоуважения в небольшой степени зависит от того, чего я достиг.

117. а. Зрелый человек всегда должен осознавать причины каждого своего поступка.

б. Зрелый человек совсем не обязательно должен осознавать причины каждого своего поступка.

118. а. Я воспринимаю себя таким, каким видят меня окружающие.

б. Я вижу себя не совсем таким, каким видят меня окружающие.

119. а. Бывает, что я стыжусь своих чувств.

б. Я никогда не стыжусь своих чувств.

120. а. Мне нравится участвовать в жарких спорах.

б. Мне не нравится участвовать в жарких спорах.

121. а. У меня не хватает времени на то, чтобы следить за новинками в мире искусства и литературы.

б. Я постоянно слежу за новинками в мире искусства и литературы.

122. а. Мне всегда удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.

б. Мне не часто удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.

123. а. Я часто руководствуюсь общепринятыми представлениями в решении моих личных проблем.

б. Я редко руководствуюсь в решении моих личных проблем общепринятыми представлениями.

124. а. Мне кажется, что, для того чтобы заниматься творческой деятельностью, человек должен обладать определенными знаниями в этой области.

б. Мне кажется, что, для того чтобы заниматься творческой деятельностью, человеку не обязательно обладать определенными знаниями в этой области.

125. а. Я боюсь неудач.

б. Я не боюсь неудач.

126. а. Меня часто беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.

б. Меня редко беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.

#### *Ключи к тесту*

Шкала ориентации во времени: 11а, 16б, 18б, 21а, 28б, 38б, 40б, 41б, 45б, 60б, 64б, 71б, 76б, 82б, 91б, 106б, 126б.

Шкала поддержки: 1б, 2б, 3б, 4а, 5б, 7б, 8а, 9а, 10а, 12б, 14б, 15б, 17а, 19а, 22б, 23а, 25б, 26б, 27б, 29а, 31б, 32а, 33б, 34а, 35б, 36б, 39б, 42а, 43а, 44б, 46а, 47б, 49б, 50б, 51б, 52а, 53а, 55а, 56а, 57б, 59а, 61б, 62б, 65б, 66а, 67б, 68а, 69б, 70а, 72б, 73а, 74б, 75б, 77а, 79б, 80а, 81а, 83а, 85б, 86а, 87б, 88б, 89б, 90а, 93а, 94а, 95б, 96а, 97а, 98а, 99б, 100а, 102а, 103б, 104а, 105б, 108б, 109а, 110а, 111б, 113а, 114а, 115а, 116б, 117б, 118а, 119б, 120а, 122а, 123б, 125б.

Шкала ценностной ориентации: 17а, 29а, 42а, 49б, 50б, 53а, 56а, 59а, 67б, 68а, 69б, 80а, 81а, 90а, 93а, 97а, 99б, 113а, 114а, 122а.

Шкала гибкости поведения: 3а, 9а, 12б, 33б, 36б, 38б, 40б, 47б, 50б, 51б, 61б, 62б, 65б, 68а, 70а, 74б, 82б, 85б, 95б, 97а, 99б, 102а, 105б, 123б.

Шкала сенситивности: 2б, 5б, 10а, 43а, 46а, 55а, 73а, 77а, 83а, 89б, 103б, 119б, 122а.

Шкала спонтанности: 5б, 14б, 15б, 26б, 42а, 62б, 67б, 74б, 77а, 80а, 81а, 83а, 95б, 114а.

Шкала самоуважения: 2б, 3а, 7б, 23а, 29а, 44б, 53а, 66а, 69б, 98а, 100а, 102а, 106б, 114а, 122а.

Шкала самопринятия: 1б, 8а, 14б, 22б, 31б, 32а, 34а, 39б, 53а, 61б, 71б, 75б, 86а, 87б, 104а, 105б, 106б, 110а, 111б, 116б, 125б.

Шкала представлений о природе человека: 23а, 25б, 27б, 50б, 66а, 90а, 94а, 97а, 99б, 113а.

Шкала синергии: 50б, 68а, 91б, 93а, 97а, 99б, 113а.

Шкала принятия агрессии: 5б, 8а, 10а, 15б, 19а, 29а, 39б, 43а, 46а, 56а, 57б, 67б, 85б, 93а, 94а, 115а.

Шкала контактности: 5б, 7б, 17а, 26б, 33б, 36б, 46а, 65б, 70а, 73а, 74б, 75б, 79б, 96а, 99б, 103б, 108б, 109а, 120а, 123б.

Шкала познавательных потребностей: 13а, 20б, 37а, 48а, 63б, 66а, 78б, 82б, 92а, 107б, 121б.

Шкала креативности: 6б, 24а, 30а, 42а, 54а, 58а, 59а, 68а, 84а, 101а, 105б, 112б, 123б, 124б.

### **4.2.3. Методы изучения нравственно-психологических основ супружеских отношений**

Практический психолог, приступая к изучению нравственно-психологических основ супружеских отношений, может использовать тесты, диагностирующие супружеские конфликты, удовлетворенность браком, его стабильность. Ниже предлагается два теста-опросника удовлетворенности браком.

#### **Тест-опросник удовлетворенности браком**

*Тест-опросник удовлетворенности браком* (Столин и др., 1984) предназначен для экспресс-диагностики степени удовлетворенности – неудовлетворенности, а также согласования – рассогласования удовлетворенности браком в конкретной супружеской паре. Опросник применяют индивидуально в консультативной практике и при исследовании той или иной социальной группы.

Опросник содержит 24 утверждения, и каждому из них соответствуют три возможных варианта ответов: а) верно, б) неверно, в) не знаю. В тексте опросника они могут даваться в разных формулировках и в другом порядке. Испытуемый, читая опросник, выбирает один из вариантов ответа.

#### *Тест опросника*

1. Когда люди долго живут вместе друг с другом, как это происходит в браке, они неизбежно со временем теряют остроту восприятия друг друга, а их взаимопонимание нарушается:

а) верно, б) не знаю, в) неверно.

2. Ваши отношения с супругом (супругой) приносят вам:

а) беспокойство и страдание, б) затрудняюсь ответить, в) радость и удовлетворение.

3. Родственники и друзья оценивают ваш брак как:

а) удачный, б) нечто среднее, в) неудачный.

4. Если бы вы могли, то немалое изменили бы в характере вашего супруга (супруги):

а) верно, б) не знаю, в) неверно.

5. Одна из проблем современного брака состоит в том, что со временем все становится в нем менее привлекательным, в том числе сексуальные отношения с супругом (супругой):



а) согласен, б) трудно сказать, в) не согласен.

6. Когда вы сравниваете вашу семейную жизнь с семейной жизнью ваших друзей и знакомых, то вам кажется, что вы: а) несчастнее других, б) трудно сказать, в) счастливее других.

7. Жизнь без семьи и близкого человека – слишком дорогая цена за полную самостоятельность:

а) верно, б) трудно сказать, в) неверно.

8. Я считаю, что без меня жизнь моего супруга (супруги) была бы неполноценной:

а) согласен, б) не знаю, в) не согласен.

9. Большинство людей обманывается в своих ожиданиях относительно брака:

а) верно, б) трудно сказать, в) неверно.

10. Вы давно уже думаете о разводе, и только ряд обстоятельств мешает вам принять решение:

а) верно, б) трудно сказать, в) неверно.

11. Если бы вам вновь пришлось вступить в брак, то вашей женой (мужем) стал бы:

а) другой человек, б) не знаю, в) тот же самый человек.

12. Вы гордитесь тем, что рядом с вами находится такой человек, как ваш супруг (супруга):

а) верно, б) трудно сказать, в) неверно.

13. Недостатки моего супруга (супруги), к сожалению, перевешивают его (ее) достоинства:

а) верно, б) не знаю, в) неверно.

14. Основные помехи для нашей счастливой жизни кроются в характере моего супруга (супруги):

а) согласен, б) трудно сказать, в) не согласен.

15. Первоначальные чувства, с которыми вы вступали в брак, со временем усилились:

а) согласен, б) не знаю, в) не согласен.

16. Брак уменьшает творческий потенциал человека и его возможности:

а) верно, б) не знаю, в) неверно.

17. Мой супруг (супруга) обладает такими достоинствами, которые компенсируют его недостатки:

а) согласен, б) трудно сказать, в) не согласен.

18. В моем браке с эмоциональной поддержкой друг друга не все, к сожалению, обстоит благополучно:

а) верно, б) не знаю, в) неверно.

19. Мне кажется, что мой супруг (супруга) часто делает глупости: говорит невпопад, неуместно шутит и т. п.:

а) согласен, б) трудно сказать, в) не согласен.

20. Моя семейная жизнь мало зависит от моей воли:

а) верно, б) не знаю, в) неверно.

21. Моя семейная жизнь оказалась не такой, какую я ожидал(а):

а) верно, б) не знаю, в) неверно.

22. Не правы те, кто полагает, что человек в семье не может рассчитывать на уважение к себе:

а) согласен, б) трудно сказать, в) не согласен.

23. Как правило, общество моего супруга (супруги) доставляет мне удовольствие:

а) согласен, б) не знаю, в) не согласен.

24. В моей супружеской жизни нет и не было ни одного светлого момента:

а) верно, б) не знаю, в) неверно.

### **Обработка и оценка результатов**

Если выбранный испытуемым вариант ответа совпадает с ключевым (эти ответы приводятся ниже), то данный испытуемый получает 2 балла. Если он избрал промежуточный вариант ответа (вариант «б») – 1 балл. За ответ, не совпадающий ни с ключевым, ни с промежуточным, испытуемый получает 0 баллов.

#### **Ключевые ответы:**

1в, 2в, 3а, 4в, 5в, 6в, 7а, 8а, 9в, 10в, 11в, 12а, 13в, 14в, 15а, 16в, 17а, 18в, 19в, 20в, 21в, 22а, 23а, 24в.

По сумме полученных баллов удовлетворенность браком оценивается следующим образом:

0 – 16 баллов – полная неудовлетворенность;

17 – 22 балла – значительная неудовлетворенность;

23 – 26 баллов – скорее неудовлетворенность, чем удовлетворенность.

27 – 28 баллов – частичная удовлетворенность, частичная (примерно в равной степени) неудовлетворенность.

29 – 32 балла – скорее удовлетворенность, чем неудовлетворенность.

33 – 38 баллов – значительная удовлетворенность.

39 – 48 баллов – практически полная удовлетворенность.

### **Тест на уровень удовлетворенности браком**

В предлагаемом тесте (Алешина и др., 1987) удовлетворенность связывается во многом с согласием супругов по поводу различных важных для них вопросов совместной жизни. Тест состоит из 16 вопросов, отражающих то, как испытуемые оценивают свой брак.

#### *Тест*

1. Как изменилось ваше чувство к жене (мужу) за время семейной жизни:

а) усилилось;

б) осталось прежним;

в) уменьшилось;

г) исчезло.

2. Если бы можно было вернуть прошлое, то вы:

а) не женились бы – не выходили бы замуж совсем;

б) выбрали бы совсем другого человека;

в) отдали бы предпочтение человеку, похожему на вашу супругу (на вашего супруга);

г) выбрали бы опять своего супруга.

3. Можно ли сказать, что у вас дружная семья:

а) нет;

б) скорее нет, чем да;

в) скорее да, чем нет;

г) да.

4. Можно ли сказать, что вы всегда согласны с женой (мужем) в оценке большинства ваших друзей:

а) да;

б) скорее да, чем нет;

в) скорее нет, чем да;

г) нет.

5. Как часто вы соглашаетесь с женой (мужем) в том, какие отношения поддерживать с вашими или ее (его) родственниками:

- а) никогда не соглашаемся;
- б) довольно редко соглашаемся;
- в) достаточно часто соглашаемся;
- г) всегда.

6. Бывали ли у вас конфликты, имевшие серьезные и длительные последствия для семьи (уход одного из супругов и т. д.):

- а) никогда;
- б) 1 раз;
- в) 2 раза;
- г) 3 раза и более.

7. Как часто вы бываете недовольны тем, как ваша жена (муж) выполняет свои домашние обязанности:

- а) никогда;
- б) редко;
- в) часто;
- г) всегда доволен(льна).

8. Как часто вы не соглашаетесь друг с другом, когда и на что тратить деньги:

- а) всегда;
- б) достаточно часто;
- в) довольно редко;
- г) никогда не соглашаемся.

9. Как часто вы действуете друг другу на нервы дома:

- а) никогда;
- б) достаточно редко;
- в) довольно часто;
- г) всегда.

10. Часто ли вам не хочется возвращаться домой после работы:

- а) почти каждый день;
- б) достаточно часто;
- в) довольно редко;
- г) такого практически не бывает.

11. Как вы оцениваете количество времени, которое вы проводите вместе с женой (мужем):

- а) слишком много;
- б) больше, чем хотелось бы;
- в) меньше, чем хотелось бы;
- г) слишком мало.

12. Появляются ли у вас когда-нибудь мысли о разводе:

- а) никогда;
- б) довольно редко;
- в) достаточно часто;
- г) постоянно.

13. Можно ли сказать, что вы чувствуете себя дома спокойно, уютно:

- а) нет;
- б) скорее нет, чем да;
- в) скорее да, чем нет;
- г) да.

14. Часто ли вы проявляете нежность, ласку по отношению к жене (мужу):

- а) постоянно;
- б) довольно часто;
- в) достаточно редко;
- г) никогда.

15. Часто ли ваша жена (муж) проявляет нежность, ласку по отношению к вам:

- а) никогда;
- б) достаточно редко;
- в) довольно часто;
- г) постоянно.

16. Хочется ли вам уехать куда-нибудь одному (одной) на какое-то время:

- а) нет;
- б) достаточно редко;
- в) довольно часто;
- г) постоянно.

17. Как вы оцениваете свой брак:

- а) неудачный;
- б) скорее неудачный, чем удачный;
- в) скорее удачный, чем неудачный;
- г) удачный.

#### *Обработка данных*

При суммировании ответов варианту а приписывается 0, б – 1, в – 2, г – 3. В вопросах № 1, 4, 6, 8, 9, 12, 14, 16 баллы приписываются в обратном порядке. Уровень удовлетворенности варьирует от 0 до 51.

### **Опросник «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях»**

Методика «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях» (Алешина и др., 1987) дает возможность обследовать семью по ряду параметров: наиболее конфликтные сферы семейных отношений, степень согласия (несогласия) в ситуациях конфликта, уровень конфликтности в паре.

Выделяют восемь сфер семейной жизни, которые чаще всего выступают причиной межличностных конфликтов супругов:

- 1) проблемы отношений с родственниками и друзьями;
- 2) вопросы, связанные с воспитанием детей;
- 3) проявление супругами стремления к автономии;
- 4) ситуации нарушения ролевых ожиданий;
- 5) ситуации рассогласования норм поведения;
- 6) проявление доминирования супругами;
- 7) проявление ревности супругами;
- 8) расхождения в отношении к деньгам.

Для классификации поведения человека в ситуации конфликта были выбраны два основных параметра: активность (или пассивность) в ситуации конфликта, согласие (или несогласие) с партнером по взаимодействию.

Созданная методика представляет собой 32 ситуации семейного взаимодействия, которые носят конфликтный характер. В качестве ответа респондентам предлагается шкала воз-

можных реакций на определенную ситуацию, учитывающая два параметра: активность или пассивность реакции и согласие или несогласие с супругом. Левый полюс шкалы – активное выражение несогласия, затем следуют пассивное выражение несогласия, нейтральное поведение, пассивное выражение согласия и, наконец, правый полюс – активное выражение согласия. Деления шкалы имеют значения, соответственно, от «-2» до «+2».

Шкала имеет следующий вид:

- Категорически не согласна с тем, что муж делает и говорит в данной ситуации, активно возражаю ему и настаиваю на своем – (-2);
- Не согласна с тем, что муж делает и говорит в данной ситуации, демонстрирую свое недовольство, но избегаю открытого обсуждения – (-1);
- Ничего не предпринимаю, не высказываю своего отношения, жду дальнейшего развития событий – (0);
- В целом согласна с тем, что муж делает и говорит, но не считаю необходимым открыто выражать свое отношение – (1);
- Полностью согласна с тем, что муж делает и говорит в данной ситуации, активно поддерживаю его и одобряю – (2).

Перед заполнением опросника испытуемым дается следующая инструкция: «В отношениях между супругами довольно часто бывают недоразумения, противоречия, столкновения интересов. Ниже приводятся достаточно типичные ситуации; такие (или почти такие же) возникают в каждой семье. Бывали они, наверное, и у вас. Пожалуйста, выберите тот вариант из предлагаемых ответов, который в наибольшей степени близок к тому, как вы себя ведете в подобных ситуациях. Не стоит слишком долго задумываться над выбором ответа, так как в данном случае не может быть ответов „правильных“ и „неправильных“. Отметьте на ответном листе номер того варианта, который показался вам наиболее подходящим, и переходите к следующей ситуации. Все ответы будут сохранены в тайне».

#### *Текст опросника*

При работе с методикой необходимо использовать два разных варианта: для мужа и жены.

#### *Вариант для жены*

1. Вы пригласили своих родственников в гости: муж, зная об этом, неожиданно поздно вернулся домой. Вас это огорчило, и после ухода гостей вы высказываете мужу свое огорчение, а он не может понять причины недовольства. Вы...
2. Муж уже много раз обещал вам сделать кое-что по дому, но по-прежнему им ничего не сделано. Вы...
3. Вы долго стояли в очереди в магазине; продавщица все время отвлекалась, грубила покупателям. Когда подошла ваша очередь, муж, на ваш взгляд, слишком резко начал разговаривать с ней. Вы неприятно удивлены его тоном. Вы...
4. Уже поздно, ребенку пора ложиться спать, но ему не хочется, а муж все-таки пытается отправить его в кровать. Вы вмешиваетесь и разрешаете ребенку еще немного поиграть, говоря, что завтра выходной. Муж настаивает на своем. Вы...
5. Вы договорились провести выходной день вместе дома. Но неожиданно вам позвонили родители и позвали к себе. Вы сразу же начали собираться. Муж недоволен, что нарушились ваши совместные планы. Вы...
6. У мужа плохое настроение, вы догадываетесь, что у него неприятности на работе, хотя он ничего не говорит. Вы пытаетесь вызвать его на беседу, но он уходит от разговора. Вы...

7. Вы с мужем приглашены на день рождения друга, денег на подарок недостаточно, вам кажется, что именно муж в этом месяце потратил слишком много. Вы...

8. Ваша подруга делится с вами и вашим мужем своими проблемами и переживаниями. Одно из замечаний мужа, на ваш взгляд, выпадает из общего тона разговора и обидно для собеседницы. Вы...

9. Вам обоим нужно задержаться на работе, и некому побыть с ребенком. Вы считаете, что ваши дела важнее и это должен сделать муж, но он не соглашается. Вы...

10. Вы начали ремонт квартиры. Неожиданно оказалось, что эта затея обойдется дороже, чем вы предполагали. Муж с самого начала относился скептически к вашим планам, а теперь очень сердит на вас за непредвиденные расходы. Вы...

11. У вас есть любимое занятие. Муж советует приобщить к этому делу ребенка. Вы же считаете, что ребенок будет вам мешать, а муж продолжает настаивать. Вы...

12. Вы собираетесь уйти из дома по делам, а муж хочет с вами поговорить и недоволен, что вы отказываетесь задержаться на несколько минут. Вы...

13. С юности у вас осталось много друзей-мужчин. Вы с удовольствием общаетесь с ними, они заходят к вам в гости. У мужа эти визиты вызывают недовольство. Вы...

14. Вы зашли к мужу на работу. Его не оказалось на месте, и, пока вы его ждали, вам явно удалось завоевать симпатии его коллег-мужчин. Вас удивила негативная реакция мужа. Вы...

15. Вам кажется, что муж периодически не на то тратит деньги. Вот он опять купил ненужную, на ваш взгляд, вещь, но муж считает, что она необходима в доме. Вы...

16. Вы просите мужа помочь ребенку приготовить уроки, потому что сами хуже знакомы с этим предметом, а муж продолжает заниматься своими делами и отсылает ребенка к вам, говоря, что ему некогда. Вы...

17. В последнее время на работе вы много общаетесь с одним из ваших коллег. Вы часто звоните друг другу, упоминаете о нем в разговорах с мужем. Мужу это явно неприятно. Вы...

18. Вы случайно встретили свою старую приятельницу, разговорились с ней, и она уговорила вас зайти к ней домой. Вы пробыли с ней весь вечер и поздно вернулись домой. Муж беспокоился и, когда вы вернулись, высказал вам свое недовольство. Вы...

19. За несколько дней до зарплаты опять возник разговор о том, что денег не хватает. Муж считает, что вы недостаточно делаете для обеспечения семьи. Вы...

20. Вы провели вечер с новыми друзьями, которые нравятся мужу, но вам не очень симпатичны. На ваш взгляд, с ними было скучновато, но вы пытались этого не показывать, а по дороге домой муж неожиданно высказал вам свое недовольство тем, как вы вели себя с его друзьями. Вы...

21. Ваш муж собирается к своим старым друзьям в гости. вам хотелось бы пойти с ним, но он не предлагает этого. Вы...

22. У вас есть любимое увлечение, которому вы уделяете свободное время. Муж не разделяет этого интереса и даже выражает открытое недовольство. Вы...

23. Муж наказал ребенка, но вам кажется, что проступок не столь серьезен, и вы начинаете играть с ребенком. Муж недоволен этим. Вы...

24. В гостях у друзей вас познакомили с привлекательной женщиной. Ваш муж в течение всего вечера сидел с ней рядом, танцевал и о чем-то оживленно беседовал. Вас это задело. Вы...

25. Вы собирались провести воскресенье дома, но оказалось, что муж обещал друзьям навестить их. Вам очень не хочется идти. Вы...

26. Вы рассказали подруге о ваших семейных проблемах. Муж узнал об этом и был очень недоволен, так как считает, что не стоит рассказывать всем и каждому о подобных вещах. Вы...

27. Муж давно просил вас зашить ему брюки. Сегодня он хотел надеть их, но они оказались незашитыми. Он высказывает свое недовольство, несмотря на то что знает, что вам было некогда. Вы...

28. Знакомый вашей семьи уже не в первый раз подвел вас, и вы считаете, что ему необходимо открыто высказать свое недовольство. Муж говорит, что не стоит придавать этому большого значения. Вы...

29. У вас плохое настроение, и вам хочется поделиться с мужем своими переживаниями и сомнениями. Вы пытаетесь заговорить с ним, но он не замечает вашего состояния и отвечает, что договорить можно позже, а сейчас ему некогда. Вы...

30. Приятель мужа позвонил и попросил вас передать кое-что мужу, как только тот вернется домой. У вас было много дел, вы вспомнили об этом только поздно вечером. Муж был очень недоволен и резко сказал, что ваша необязательность уже не в первый раз ставит его в неловкое положение. Вы...

31. Вечером вы собирались вместе с мужем посмотреть телевизор, однако ваши интересы пересекаются – вам хочется смотреть передачи по разным программам. Каждый из вас настаивает на своем. Вы...

32. Вы обсуждаете с друзьями планы совместного отпуска. Муж неожиданно начинает выступать резко против вашего предложения. Вы...

#### *Вариант для мужа*

1. Вы пригласили своих родственников в гости; жена, зная об этом, неожиданно поздно вернулась домой. Вас это огорчило, и после ухода гостей вы высказываете жене свое огорчение, а она не может понять причины недовольства. Вы...

2. Жена давно обещала сделать кое-что по дому и опять ничего не сделала. Вы...

3. Вы долго стояли в очереди в магазине; продавщица все время отвлекалась, грубила покупателям. Когда подошла ваша очередь, жена, на ваш взгляд, слишком резко начала разговаривать с ней. Вы неприятно удивлены ее тоном. Вы...

4. Уже поздно, ребенку пора ложиться спать, ему очень не хочется, а жена все-таки пытается отправить его в кровать. Вы вмешиваетесь и разрешаете ребенку поиграть еще, говоря, что завтра выходной. Жена настаивает на своем. Вы...

5. Вы договорились выходной день провести вместе дома. Но неожиданно вам позвонили родители и позвали к себе. Вы сразу же начали собираться. Жена осталась недовольна тем, что нарушились ваши совместные планы. Вы...

6. У жены плохое настроение, вы догадываетесь, что у нее неприятности на работе, хотя она ничего не говорит. Вы пытаетесь вызвать ее на беседу, но она уходит от разговора. Вы...

7. Вы с женой приглашены на день рождения друга, денег на подарок недостаточно. Вам кажется, что именно жена в этом месяце потратила слишком много. Вы...

8. Ваш друг делится с вами и вашей женой своими проблемами и переживаниями. Одно из замечаний вашей жены, на ваш взгляд, выпадает из общего тона разговора и обидно для собеседника. Вы...

9. Вам обоим нужно задержаться на работе, и некому побыть с ребенком. Вы считаете, что ваши дела важнее и это должна сделать жена, но она не соглашается. Вы...

10. Вы начали ремонт квартиры. Неожиданно оказалось, что эта затея обойдется дороже, чем вы предполагали. Жена с самого начала относилась скептически к вашим планам, а теперь очень сердита на вас за непредвиденные расходы. Вы...

11. У вас есть любимое занятие, жена советует приобщить к этому ребенка. Вы же считаете, что ребенок будет вам мешать, а жена продолжает настаивать. Вы...

12. Вы собираетесь уйти из дома по делам, а жена хочет с вами поговорить и недовольна, что вы отказываетесь задержаться хотя бы на несколько минут. Вы...

13. С юности у вас осталось много друзей-женщин. Вы с удовольствием общаетесь с ними, они заходят к вам в гости. У жены эти визиты вызывают недовольство. Вы...

14. Вы зашли к жене на работу. Ее не оказалось на месте, и, пока вы ее ждали, вам явно удалось завоевать симпатии ее коллег-женщин. Вас удивила негативная реакция жены. Вы...

15. Вам кажется, что жена периодически не на то тратит деньги, вот она купила ненужную, на ваш взгляд, вещь, но жена считает, что она необходима в доме. Вы...

16. Вы просите жену помочь ребенку приготовить уроки, потому что сами хуже знакомы с этим предметом, а она продолжает заниматься своими делами и отсылает ребенка к вам, говоря, что ей некогда. Вы...

17. В последнее время на работе вы много общаетесь с одной из ваших сотрудниц. Вы часто звоните друг другу, упоминаете о ней в разговорах с женой. Ей это явно неприятно. Вы...

18. Вы случайно встретили своего старого приятеля, разговорились с ним, и он уговорил вас зайти к нему домой. Вы пробыли с ним весь вечер и поздно вернулись домой. Жена беспокоилась и, когда вы вернулись, высказала вам свое недовольство. Вы...

19. За несколько дней до зарплаты опять возник разговор о том, что денег не хватает. Жена считает, что вы недостаточно делаете для обеспечения семьи. Вы...

20. Вы провели вечер с новыми друзьями, которые нравятся жене, но вам не очень симпатичны. На ваш взгляд, с ними было скучновато, но вы пытались этого не показывать, а по дороге домой жена неожиданно высказала недовольство тем, как вы вели себя с ее друзьями. Вы...

21. Ваша жена собирается к своим старым друзьям в гости. вам хотелось бы пойти с ней, но она не предлагает этого. Вы...

22. У вас есть любимое увлечение, которому вы уделяете свободное время, жена не разделяет этого интереса, даже выражает открытое недовольство. Вы...

23. Жена наказала ребенка, но вам кажется, что проступок не столь серьезен, и вы начинаете играть с ребенком. Жена недовольна этим. Вы...

24. В гостях вас познакомили с интересным мужчиной. Ваша жена в течение всего вечера сидела рядом с ним, танцевала только с ним и о чем-то оживленно беседовала. Вас это задело. Вы...

25. Вы собираетесь провести воскресенье дома, но оказывается, что жена обещала друзьям навестить их. Вам очень не хочется идти. Вы...

26. Вы рассказали другу о ваших семейных проблемах, жена узнала об этом и была очень недовольна, так как считает, что не стоит рассказывать всем и каждому о подобных вещах. Вы...

27. Жена давно просила вас починить утюг. Сегодня она хотела им воспользоваться, но он оказался непочиненным. Она высказывает вам свое недовольство, несмотря на то что она знала, что вам было некогда. Вы...

28. Знакомая вашей семьи уже не в первый раз вас подвела, и вы считаете, что ей необходимо открыто высказать свое недовольство. Жена говорит, что не стоит этому придавать большого значения. Вы...

29. У вас плохое настроение, и вам хочется поделиться с женой своими переживаниями и сомнениями. Вы пытаетесь заговорить с ней, но она не замечает вашего состояния и отвечает, что поговорить можно позже, а сейчас ей некогда. Вы...

30. Приятельница жены позвонила и попросила вас передать кое-что жене, как только та вернется домой. У вас было много дел, и вы вспомнили об этом только поздно вечером.



Жена была очень недовольна и резко сказала, что ваша необязательность уже не в первый раз ставит ее в неловкое положение. Вы...

31. Вечером вы собирались вместе с женой посмотреть телевизор, однако ваши интересы пересекаются – вам хочется смотреть передачи по разным программам. Каждый из вас настаивает на своем. Вы...

32. Вы обсуждаете с друзьями планы совместного отпуска, и жена неожиданно начинает резко выступать против любого вашего предложения. Вы...

Все ситуации группируются в восемь блоков:

1. Отношения с родственниками и друзьями – № 1, 5, 8, 20.
2. Воспитание детей – № 4, 11, 16, 23.
3. Проявление автономии одним из супругов – № 6, 18, 21, 22.
4. Нарушение ролевых ожиданий – № 2, 12, 27, 29.
5. Рассогласование норм поведения – № 3, 26, 28, 30.
6. Проявление доминирования одним из супругов – № 9, 25, 31, 32.
7. Проявление ревности – № 13, 14, 17, 24.
8. Разногласия в отношении к деньгам – № 7, 10, 15, 19.

Кроме того, ситуации могут быть разделены на две группы на основании «виновника конфликта». Слово «виновник» стоит в кавычках, так как речь идет не о реальной вине (которую часто вообще трудно выявить), а о поводе к ссоре. В ситуациях № 4, 5, 9, 10, 11, 13, 14, 17, 18, 19, 22, 23, 26, 27, 30, 31 в возникновении конфликта в большей степени «виноват» респондент, а в ситуациях № 1, 2, 3, 6, 7, 8, 12, 15, 16, 20, 21, 24, 25, 28, 29, 32 такой повод подал партнер.

Результаты методики получают путем расчета общего индекса (среднее арифметическое ответов по всем ситуациям), а также частных индексов по блокам (среднее арифметическое по каждому блоку).

Значения индексов меняются от -2 до 2. Отрицательное значение индексов говорит о негативной реакции респондента в конфликтных ситуациях, положительные – о позитивных реакциях. Значения, близкие к 1 (или к -1), подчеркивают пассивный характер поведения при семейных недоразумениях, а близкие к 2 (или к -2) – наличие активной позиции в данных ситуациях.

Полученные данные позволяют оценить и общий уровень конфликтности в паре. Чем ближе значения общего индекса к -2, тем ярче выражен конфликтный характер взаимоотношений.

## Шкала семейного окружения (ШСО)

Шкала семейного окружения (ШСО) предназначена для оценки социального климата в семьях всех типов. В ее основе лежит оригинальная методика *Family Environmental Scale (FES)*, предложенная Р. Н. Моос в 1974 г. Основное внимание тут уделяется измерению и описанию: А) отношений между членами семьи (*показатели отношений*), Б) направлениям личностного роста, которым в семье придается особое значение (*показатели личностного роста*), В) основной организационной структуре семьи (*показатели, управляющие семейной системой*). В нашей стране методика адаптирована С. Ю. Куприяновым (1985).

ШСО включает десять шкал, каждая из которых представлена девятью пунктами, имеющими отношение к характеристике семейного окружения. Приводим краткое описание шкал, инструкцию к заполнению и сам текст опросника.

*А. Показатели отношений между членами семьи*

1. *Сплоченность* (С). В какой степени члены семьи заботятся друг о друге, помогают друг другу; выраженность чувства принадлежности к семье.

2. *Экспрессивность* (Э). В какой степени в семье разрешается открыто действовать и выражать свои чувства.

3. *Конфликт* (К-т). В какой степени открытое выражение гнева, агрессии и конфликтных взаимоотношений в целом характерно для семьи.

*Б. Показатели личностного роста*

4. *Независимость* (Н). В какой степени члены семьи поощряются к самоутверждению, независимости к самостоятельности в обдумывании проблем и принятии решений.

5. *Ориентация на достижения* (ОД). В какой степени разным видам деятельности (учебе, работе и пр.) в семье придают характер достижения и соревнования.

6. *Интеллектуально-культурная ориентация* (ИКО). Степень активности членов семьи в социальной, интеллектуальной, культурной и политической сферах деятельности.

7. *Ориентация на активный отдых* (ОАО). Насколько семье свойственны активный отдых и спорт.

8. *Морально-нравственные аспекты* (МНА). Степень семейного уважения к этическим и нравственным ценностям и положениям.

*В. Показатели управления семейной системой*

9. *Организация* (О). Насколько для семьи важны порядок и организованность (структурирование семейной деятельности, финансовое планирование, ясность и определенность семейных правил и обязанностей).

10. *Контроль* (К-л). Степень иерархичности семейной организации, ригидности семейных правил и процедур, контроля членами семьи друг друга.

Инструкция к заполнению: «В этом опроснике 90 утверждений. Вам предстоит решить, какие из этих утверждений верны в отношении вашей семьи, какие неверны. Делайте все пометки в бланке для ответов (табл. 4.3). Если вы находите, что утверждение верно или в основном верно в отношении вашей семьи, поставьте знак „х“ в клеточке, обозначенной буквой „В“ (верно). Если вы считаете, что утверждение неверно или в основном неверно, поставьте знак „х“ в клеточке, обозначенной буквой „Н“ (неверно).

Вам может показаться, что некоторые утверждения являются верными в отношении одних членов семьи и неверными в отношении других. Если члены семьи разделяются по данному утверждению на две равные половины, решите для себя, верно или неверно утверждение описывает семью в целом».

*Опросник*

1. Члены нашей семьи оказывают реальную помощь и поддержку друг другу.
2. Члены нашей семьи часто скрывают свои чувства.
3. В нашей семье мы часто ссоримся.
4. В нашей семье мы не очень часто делаем что-либо самостоятельно (отдельно от других членов).
5. Мы считаем это важным – быть лучшим в любом деле, которое делаешь.
6. Мы часто говорим о политических и социальных проблемах.
7. Мы проводим большую часть выходных дней и вечеров дома.
8. Члены нашей семьи довольно часто смотрят передачи на морально-нравственные темы.
9. Вся деятельность нашей семьи довольно тщательно планируется.
10. В нашей семье редко кто-то командует.
11. Мы часто дома «убиваем» время.
12. В своем доме мы говорим все, что хотим.
13. Члены нашей семьи редко открыто сердятся.

14. В нашей семье очень поощряется независимость.
15. Жизненный успех (продвижение в жизни) очень важен в нашей семье.
16. Мы редко ходим на лекции, спектакли и концерты.
17. Друзья часто приходят к нам в гости.
18. Мы считаем, что семья не несет ответственности за своих членов.
19. Мы, как правило, очень опрятны и организованны.
20. Число правил, которым мы следуем в нашей семье, невелико.
21. Мы вкладываем много энергии в домашние дела.
22. Трудно «разрядиться» дома, не расстроив кого-нибудь.
23. Члены нашей семьи могут настолько разозлиться, что швыряют вещи.
24. В нашей семье мы обдумываем свои дела в одиночку.
25. Для нас не очень важно, сколько зарабатывает человек.
26. В нашей семье считается очень важным узнавать о новых вещах, событиях, фактах.
27. Никто в нашей семье не занимается активно спортом, бегом трусцой, игрой в бадминтон и т. д.
28. Мы часто говорим на нравственные темы.
29. В нашем доме часто трудно бывает найти вещь, которая требуется в данный момент.
30. У нас есть один член семьи, который принимает большинство решений.
31. В нашей семье существует чувство единства.
32. Мы рассказываем друг другу о своих личных проблемах.
33. Члены нашей семьи редко выходят из себя.
34. В нашей семье мы уходим и приходим, когда захотим.
35. В любом деле мы верим в соревнование, наш девиз «Пусть победит сильнейший».
36. Мы не очень интересуемся культурной жизнью.
37. Мы часто ходим в кино, театр, туристические походы, на спортивные мероприятия и т. д.
38. Высокая нравственность не является уделом нашей семьи.
39. Быть пунктуальным в нашей семье очень важно.
40. В нашем доме все делается по раз и навсегда заведенному порядку.
41. Мы редко вызываемся добровольно, когда что-то нужно сделать дома.
42. Если нам хочется что-то сделать экспромтом, мы часто тут же собираемся и делаем это.
43. Члены нашей семьи часто критикуют друг друга.
44. В нашей семье очень мало тайн.
45. Мы всегда стремимся делать дело так, чтобы в следующий раз получилось намного лучше.
46. У нас редко бывают интеллектуальные дискуссии.
47. Все в нашей семье имеют одно или несколько хобби.
48. У членов семьи строгие понятия о том, что правильно и что неправильно.
49. В нашей семье все часто меняют мнение о домашних делах.
50. В нашей семье придается большое значение соблюдению правил.
51. Мы стараемся делать все во имя сплоченности нашей семьи.
52. Если у нас в семье начнешь жаловаться, кто-то обычно расстроится.
53. Члены нашей семьи иногда могут ударить друг друга.
54. Члены нашей семьи обычно полагаются сами на себя, если возникает какая-то проблема.
55. Членов нашей семьи мало волнует продвижение по работе, школьные отметки и т. д.
56. Кто-то в нашей семье играет на музыкальном инструменте.

57. Члены нашей семьи принимают мало участия в развлекательных мероприятиях.
58. Мы убеждены, что существуют некоторые вещи, которые надо принимать на веру.
59. Члены нашей семьи содержат свои комнаты в порядке.
60. В семейных решениях все имеют равное право голоса.
61. В нашей семье очень слабо развит дух коллективизма.
62. В нашей семье открыто обсуждаются денежные дела и оплата счетов.
63. Если в нашей семье возникают разногласия, мы изо всех сил стараемся «сгладить углы» и сохранить мир.
64. Члены нашей семьи усиленно поощряют друг друга отстаивать свои права.
65. В нашей семье мы не очень стремимся к успеху.
66. Члены семьи часто ходят в библиотеку.
67. Члены семьи иногда посещают курсы или берут уроки по своим интересам и увлечениям (помимо школы).
68. В нашей семье у каждого свои понятия о том, что правильно и что неправильно.
69. Обязанности каждого в нашей семье четко определены.
70. В нашей семье мы можем делать, что хотим.
71. Мы редко по-настоящему ладим друг с другом.
72. В нашей семье мы обычно следим за тем, что говорим друг другу.
73. Члены семьи часто пытаются быть в чем-то выше или превзойти один другого.
74. В нашем доме трудно побыть одному, чтобы это кого-нибудь не обидело.
75. «Делу – время, потехе – час» – таково правило нашей семьи.
76. Смотреть телевизор в нашей семье важнее, чем читать.
77. Члены семьи часто выходят в свет.
78. Наша семья придерживается строгих моральных правил.
79. В нашей семье с деньгами обращаются не очень бережно.
80. В нашей семье царит правило: «Всяк сверчок знай свой шесток!»
81. В нашей семье всем уделяется достаточно много времени и внимания.
82. В нашей семье часто возникают спонтанные дискуссии (экспромты).
83. В нашей семье мы считаем, что повышением голоса ничего не добьешься.
84. В нашей семье не поощряется, чтобы каждый высказывался сам за себя.
85. Членов нашей семьи часто сравнивают с другими людьми в отношении того, как они успевают на работе или в школе.
86. В нашей семье по-настоящему любят музыку, живопись, литературу.
87. Главная форма развлечения у нас – смотреть телевизор или слушать радио.
88. Члены нашей семьи верят в торжество справедливости.
89. В нашей семье посуда моется сразу после еды.
90. В нашей семье немного проходит безнаказанно.

При обработке данных исследования для каждой шкалы высчитывается показатель, который получают путем сложения учитываемых ответов по всем пунктам соответствующей шкалы. Затем высчитываются средние показатели для всех членов семьи и вычерчивается семейный профиль, который сравнивается со средними значениями нормативного профиля (табл. 4.4). Также может быть определен показатель несовместимости семьи (ПНС), характеризующий выраженность диссонанса в восприятии семейного климата членами семьи (Куприянов, 1985).

Таблица 4.3.

Бланк регистрации ответов ШСО (знаком «х» помечены пункты, учитываемые при подсчете баллов по соответствующим шкалам)

В	х	х		х	х	х		х	х	х
Н	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
В	х	х	х	х	х		х		х	
Н	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
В	х					х		х		х
Н	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
В	х	х	х	х	х		х		х	х
Н	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
В	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х
Н	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
В	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х
Н	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
В	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х
Н	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
В	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х
Н	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
В	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х
Н	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
	С	Э	К-т	Н	ОД	ИКО	ОАО	МНА	О	К-л

Таблица 4.4

Средние значения *FES* (американские семьи) и ШСО (советские семьи)

Шкалы		США, n = 285		СССР, n = 100	
		<i>M</i>	<i>σ</i>	<i>M</i>	<i>σ</i>
1	С	6,36	1,86	6,45	1,36
2	Э	5,43	1,49	6,18	1,17
3	К-т	4,65	2,05	3,20	1,56
4	Н	6,67	1,23	4,35	1,25
5	ОД	5,64	1,66	5,46	1,44
6	ИО	6,15	1,98	6,08	1,39
7	ОАО	6,19	1,66	4,37	1,50
8	МНА	4,55	2,15	5,72	1,09
9	О	5,27	2,03	5,13	1,65
10	К-Л	4,80	1,84	3,93	1,27

Примечание:  $n$  – количество испытуемых,  $M$  – среднее значение по группе,  $\sigma$  – стандартное отклонение.

### Шкала семейной адаптации и сплоченности (FACES-3)

Шкалы серии *FACES* позволяют быстро, эффективно и достоверно оценить процессы, происходящие в семейной системе, и наметить мишени для психотерапевтического вмешательства (Эйдемиллер, Юстицкис, 1999). *FACES-3* – третий вариант шкал серии *FACES*. Она разработана для оценки двух основных параметров в «круговой модели» функционирования семьи – *семейной сплоченности* и *семейной адаптации*.

**Таблица 4.5**

#### Диагностические параметры шкалы семейной сплоченности и адаптации FACES-3

Шкала	Номер утверждений в шкале	Диагностические параметры
Семейная сплоченность	1, 19, 11	Эмоциональная связь
	5, 7	Семейные границы
	17	Принятие решений
	9	Время
	3	Друзья
	13, 15	Интересы и отдых
Семейная адаптация	6, 18	Лидерство
	2, 12	Контроль
	4, 10	Дисциплина
	8, 16, 20	Роли
	14	Правила

*Семейная сплоченность* – это степень эмоциональной связи между членами семьи. При максимальной выраженности этой связи они эмоционально взаимозависимы, при минимальной – автономны и удалены друг от друга. Для диагностики семейной сплоченности используются показатели «эмоциональная связь», «семейные границы», «принятие решений», «время», «друзья», «интересы» и «отдых».

*Семейная адаптация* – характеризует, насколько гибка или, напротив, ригидна семейная система, насколько готова приспособливаться, меняться при воздействии стрессоров. Для диагностики адаптации используются следующие параметры: «лидерство», «контроль», «дисциплина», «правила» и «роли» в семье (табл. 4.3).

В рамках «круговой модели» различают четыре уровня семейной сплоченности и адаптации в диапазоне от экстремально низкого до экстремально высокого. Уровни семейной сплоченности называются: разобщенный (*disengaged*), разделенный (*separated*), связанный (*connected*) и сцепленный (*enmeshed*). Уровни семейной адаптации обозначаются как: ригидный (*rigid*), структурированный (*structured*), гибкий (*flexible*) и хаотичный (*chaotic*).

Авторы выделяют умеренные (сбалансированные) и крайние (экстремальные) уровни семейной сплоченности и адаптации и считают, что именно первые характеризуют успешность функционирования системы. Для семейной сплоченности этими уровнями являются разделенный и связанный, для семейной адаптации – структурированный и гибкий. Экстремальные уровни обычно рассматривают как проблематичные, ведущие к нарушениям функционирования семейной системы.

Комбинации из четырех уровней сплоченности и адаптации позволяют выделить 16 типов семейных систем. Четыре из них являются умеренными по обоим параметрам и называются сбалансированными; четыре – экстремальными, так как имеют крайние показатели по обоим уровням. Восемь типов относятся к средним: один из параметров здесь экстремальный, а другой – сбалансированный.

Опросник спроектирован таким образом, что позволяет установить, как испытуемые воспринимают свою семью и какой бы хотели ее видеть. Расхождение между реальностью и идеалом определяет степень удовлетворенности существующей семейной системой, чем расхождение больше, тем сильнее недовольство. Идеал указывает, каких изменений семейного функционирования хотел бы добиться испытуемый.

Каждый испытуемый получает бланк со списком утверждений. Исследователь проверяет, как участники поняли инструкцию. Если опросник заполняют одновременно несколько членов семьи, наблюдение за их взаимодействием дает специалисту дополнительную информацию о коммуникации в системе, а также возможность наблюдать за паттернами поведения. В этом случае от поясняющих ответов лучше отказаться, оставив решение за членами семьи. При работе в группе все уточнения делаются до начала заполнения опросника.

В идеале необходимо применять эту методику для исследования всех членов семьи, способных его заполнить, включая детей с 12 лет.

Методика содержит список из 20 утверждений. Задача испытуемого состоит в том, чтобы оценить каждое утверждение по степени его выраженности по пятибалльной шкале. Причем такая оценка проводится дважды. В первом случае испытуемый оценивает реальное семейное функционирование, во втором – такое, каким хотелось бы его видеть, то есть идеальное.

Приводим инструкцию и текст опросника.

А) Опишите вашу реальную семью (супруги и дети). Прочтите предложенные высказывания и оцените их с помощью следующей шкалы: 1 – почти никогда, 2 – редко, 3 – время от времени, 4 – часто, 5 – почти всегда.

№	Утверждения	А) реально	Б) в идеале
1	Члены вашей семьи обращаются друг к другу за помощью		
2	При решении проблем учитываются предложения детей		
3	Мы с одобрением относимся к друзьям других членов семьи		
4	Дети самостоятельно выбирают форму поведения		
5	Мы предпочитаем общаться только в узком семейном кругу		
6	Каждый член нашей семьи может быть лидером		
7	Члены нашей семьи более близки с посторонними, чем друг с другом		
8	В нашей семье повседневные дела выполняются разными способами		
9	В нашей семье мы любим проводить свободное время вместе		
10	Наказания обсуждаются родителями и детьми вместе		
11	Члены нашей семьи чувствуют себя очень близкими друг другу		
12	В нашей семье большинство решений принимается родителями		
13	На семейных мероприятиях присутствует большинство членов семей		
14	Правила в нашей семье изменяются		
15	Нам трудно представить себе, что бы мы могли предпринять всей семьей		
16	Домашние обязанности могут переходить от одного члена семьи к другому		
17	Мы советуемся друг с другом при принятии решений		
18	Трудно сказать, кто у нас в семье лидер		
19	Единство очень важно для нашей семье		
20	Трудно сказать, какие обязанности в домашнем хозяйстве выполняет каждый член семьи		

Б) Теперь оцените все высказывания с точки зрения идеальной семьи, такой, о которой вы мечтаете.

При обработке подсчитывается количество баллов, полученных суммированием четных и нечетных утверждений. Количество баллов, полученное при сложении нечетных пунктов, определяет уровень семейной сплоченности, а четных – семейной адаптации. Разница между идеальными и реальными оценками по двум шкалам (сплоченности и адаптации), как уже говорилось, определяет степень удовлетворенности испытуемого семейной жизнью.



### 4.3. Диагностика детско-родительских отношений

Семья – один из важнейших общественных институтов, роль и значение которого в формировании личности трудно переоценить. В семье тесно сплетены супружеские, родительские и детские взаимоотношения. Дети остро реагируют на все изменения в семье. Они особенно чувствительны к оценке взрослого, к его позиции по отношению к себе, к изменению стереотипов повседневной жизни и т. д.

Подробное *диагностическое обследование психического развития ребенка* включает в себя изучение контактов родителей с детьми. Чтобы понять многие супружеские конфликты и причину напряженности в семье, практический психолог должен знать, как строится межличностное общение родителей и детей. С помощью методик диагностики детско-родительских отношений он может получить сведения об отклонениях в психическом развитии ребенка, выяснить причины супружеских ссор и конфликтов. Эти методики разделяются на две группы: одни исследуют межличностные отношения в системе «родитель – ребенок» глазами родителя, другие – глазами ребенка.

#### 4.3.1. Методики исследования межличностных отношений в системе «родитель – ребенок» глазами родителя

Важнейшая сфера деятельности семейного психолога – работа с родителями, ибо их роль определяет формирование уникальной для каждого ребенка ситуации развития.

Изучая межличностные отношения в системе «родитель – ребенок» глазами родителя, практический семейный психолог обращает внимание на особенности семейного воспитания:

- родительские установки и реакции;
- отношение родителей к ребенку и жизни в семье;
- нарушения воспитательного процесса в семье;
- причины отклонений в семейном воспитании;
- типы воспитания;
- уровень родительской компетентности и т. п.

Эти аспекты взаимоотношения родителей и детей исследуются с помощью специальных методик.

#### Тест «Родительско-детские отношения» (PARI)

Тест «Родительско-детские отношения» (PARI – parental attitude research instrument – методика изучения родительских установок) (Е. С. Шефер, Р. К. Белл; адаптирован Т. Н. Нещерет; Райгородский, 1999) предназначен для изучения отношения родителей (прежде всего, матерей) к разным сторонам семейной жизни (семейной роли). В методике выделены 23 разных аспекта отношения родителей к ребенку и жизни в семье. Из них 8 признаков описывают отношение к семейной роли, а 15 касаются родительско-детских отношений. Эти 15 признаков делятся на следующие 3 группы: 1 – оптимальный эмоциональный контакт, 2 – излишняя эмоциональная дистанция с ребенком, 3 – излишняя концентрация внимания на ребенке.

*Отношение к семейной роли*

Описывается с помощью 8 признаков, их номера в опросном листе – 3, 5, 7, 11, 13, 17, 19, 23:

I. Ограниченность интересов женщины рамками семьи, заботами исключительно о семье (3).

II. Ощущение самопожертвования в роли матери (5).

III. Семейные конфликты (7).

IV. Чрезмерный авторитет родителей (11).

V. Неудовлетворенность ролью хозяйки дома (13).

VI. «Безучастность» мужа, его невключенность в дела семьи (17).

VII. Доминирование матери (19).

VIII. Зависимость и несамостоятельность матери (23).

#### *Отношение родителей к ребенку*

Оптимальный эмоциональный контакт (состоит из 4 признаков, их номера в опросном листе – 1, 14, 15, 21):

I. Стимуляция словесных проявлений, вербализации (1).

II. Партнерские отношения (14).

III. Развитие активности ребенка (15).

IV. Уравнительные отношения между родителями и ребенком (21).

Излишняя эмоциональная дистанция с ребенком (состоит из 3 признаков, их номера в опросном листе – 8, 9, 16):

V. Раздражительность, вспыльчивость (8).

VI. Суровость, излишняя строгость (9).

VII. Уклонение от контакта с ребенком (16).

Излишняя концентрация внимания на ребенке (описывается 8 признаками, их номера в опросном листе – 2, 4, 6, 10, 12, 18, 20, 22):

VIII. Чрезмерная забота, установление отношений зависимости (2).

IX. Преодоление сопротивления, подавление воли (4).

X. Создание безопасности, опасение обидеть (6).

XI. Исключение внесемейных влияний (10).

XII. Подавление агрессивности (12).

XIII. Подавление сексуальности (18).

XIV. Чрезмерное вмешательство в мир ребенка (20).

XV. Стремление ускорить развитие ребенка (20).

Каждый признак измеряется с помощью 5 суждений, всего их 115. Суждения расположены в определенной последовательности, и испытуемый выражает свое отношение в виде активного или частичного согласия или несогласия. Схема пересчета ответов в баллы содержится в «ключе» методики. Сумма цифровой значимости определяет выраженность признака. Таким образом, максимальная выраженность признака – 20; минимальная 5, 18, 19, 20 – высокие оценки; соответственно, 8, 7, 6, 5 – низкие. Опросник и лист ответов прилагаются.

Имеет смысл в первую очередь анализировать высокие и низкие оценки.

#### *Инструкция:*

Перед вами вопросы, которые помогут выяснить, что родители думают о воспитании детей. Здесь нет ответов правильных и неправильных, так как каждый прав по отношению к собственным взглядам. Старайтесь отвечать точно и правдиво.

Некоторые вопросы могут показаться вам одинаковыми. Однако это не так. Вопросы сходные, но не одинаковые. Сделано это для того, чтобы уловить возможные, даже небольшие, различия во взглядах на воспитание детей.

На заполнение опросника потребуется примерно 20 минут. Не обдумывайте ответ долго, отвечайте быстро, стараясь дать правильный ответ, который придет вам в голову.

Рядом с каждым положением находятся буквы А а б Б, их нужно выбрать таким образом:

- А – если с данным положением согласны полностью;
- а – если с данным положением скорее согласны, чем не согласны;
- б – если с данным положением скорее не согласны, чем согласны;
- Б – если с данным положением полностью не согласны.

#### *Вопросы*

1. Если дети считают свои взгляды правильными, они могут не соглашаться со взглядами родителей.
2. Хорошая мать должна оберегать своих детей даже от маленьких трудностей и обид.
3. Для хорошей матери дом и семья – самое важное в жизни.
4. Некоторые дети настолько плохи, что ради их же блага нужно научить их бояться взрослых.
5. Дети должны отдавать себе отчет в том, что родители делают для них очень много.
6. Маленького ребенка всегда следует крепко держать в руках во время мытья, чтобы он не упал.
7. Люди, которые думают, что в хорошей семье не может быть недоразумений, не знают жизни.
8. Ребенок, когда повзрослеет, будет благодарить родителей за строгое воспитание.
9. Пребывание с ребенком целый день может довести до нервного истощения.
10. Лучше, если ребенок не задумывается над тем, правильны ли взгляды его родителей.
11. Родители должны воспитывать в детях полное доверие к себе.
12. Ребенка следует учить избегать драк, независимо от обстоятельств.
13. Самое плохое для матери, занимающейся хозяйством, чувство, что ей нелегко освободиться от своих обязанностей.
14. Родителям легче приспособиться к детям, чем наоборот.
15. Ребенок должен научиться в жизни многим нужным вещам, и поэтому ему нельзя разрешать терять ценное время.
16. Если один раз согласиться с тем, что ребенок съездничал, он будет это делать постоянно.
17. Если бы отцы не мешали в воспитании детей, матери бы лучше справлялись с детьми.
18. В присутствии ребенка не надо разговаривать о вопросах пола.
19. Если бы мать не руководила домом, мужем и детьми, все происходило бы менее организованно.
20. Мать должна делать все, чтобы знать, о чем думают дети.
21. Если бы родители больше интересовались делами своих детей, дети были бы лучше и счастливее.
22. Большинство детей должны самостоятельно справляться с физиологическими нуждами уже с 15 месяцев.
23. Самое трудное для молодой матери – оставаться одной в первые годы воспитания ребенка.

24. Надо способствовать тому, чтобы дети высказывали свое мнение о жизни и о семье, даже если они считают, что жизнь в семье неправильная.

25. Мать должна делать все, чтобы уберечь своего ребенка от разочарований, которые несет жизнь.

26. Женщины, которые ведут беззаботную жизнь, не очень хорошие матери.

27. Надо обязательно искоренять у детей проявления эгоизма.

28. Мать должна жертвовать своим счастьем ради счастья ребенка.

29. Все молодые матери боятся своей неопытности в обращении с ребенком.

30. Супруги должны время от времени ругаться, чтобы доказать свои права.

31. Строгая дисциплина по отношению к ребенку развивает в нем сильный характер.

32. Матери часто бывают настолько замучены присутствием своих детей, что им кажется, будто они не могут с ними быть ни минуты больше.

33. Родители не должны представлять перед детьми в плохом свете.

34. Ребенок должен уважать своих родителей больше других.

35. Ребенок должен всегда обращаться за помощью к родителям или учителям вместо того, чтобы разрешать свои недоразумения в драке.

36. Постоянное пребывание с детьми убеждает мать в том, что ее воспитательные возможности меньше умений и способностей (могла бы, но...).

37. Родители своими поступками должны завоевывать расположение детей.

38. Дети, которые не пробуют своих сил в достижении успехов, должны знать, что потом в жизни могут встретиться с неудачами.

39. Родители, которые разговаривают с ребенком о его проблемах, должны знать, что лучше ребенка оставить в покое и не вникать в его дела.

40. Мужья, если не хотят быть эгоистами, должны принимать участие в семейной жизни.

41. Нельзя допускать, чтобы девочки и мальчики видели друг друга голыми.

42. Если жена достаточно подготовлена к самостоятельному решению проблем, то это лучше и для детей, и для мужа.

43. У ребенка не должно быть никаких тайн от своих родителей.

44. Если у вас принято, что дети рассказывают вам анекдоты, а вы – им, то многие вопросы можно решить спокойно и без конфликтов.

45. Если рано научить ребенка ходить, это благотворно влияет на его развитие.

46. Нехорошо, когда мать одна преодолевает все трудности, связанные с уходом за ребенком и его воспитанием.

47. У ребенка должны быть свои взгляды и возможность их свободно высказывать.

48. Надо беречь ребенка от тяжелой работы.

49. Женщина должна выбирать между домашним хозяйством и развлечениями.

50. Умный отец должен научить ребенка уважать начальство.

51. Очень мало женщин получает благодарность детей за труд, затраченный на их воспитание.

52. Если ребенок попал в беду, в любом случае мать всегда чувствует себя виноватой.

53. У молодых супругов, несмотря на силу чувств, всегда есть разногласия, которые вызывают раздражение.

54. Дети, которым внушили уважение к нормам поведения, становятся хорошими и уважаемыми людьми.

55. Редко бывает, что мать, которая целый день занимается ребенком, сумела быть ласковой и спокойной.

56. Дети не должны вне дома учиться тому, что противоречит взглядам их родителей.

57. Дети должны знать, что нет людей более мудрых, чем их родители.

58. Нет никакого оправдания ребенку, который бьет другого ребенка.
59. Молодые матери страдают по поводу своего заключения дома больше, чем по какой-нибудь другой причине.
60. Заставлять детей отказываться и приспосабливаться – плохой метод воспитания.
61. Родители должны научить детей найти занятие и не терять свободного времени.
62. Дети мучают своих родителей мелкими проблемами, если с самого начала к этому привыкнут.
63. Когда мать плохо выполняет свои обязанности по отношению к детям, это, пожалуй, значит, что отец не выполняет своих обязанностей по содержанию семьи.
64. Детские игры с сексуальным содержанием могут привести детей к сексуальным преступлениям.
65. Планировать должна только мать, так как только она знает, как положено вести хозяйство.
66. Внимательная мать знает, о чем думает ее ребенок.
67. Родители, которые с одобрением выслушивают откровенные высказывания детей о их переживаниях на свиданиях, товарищеских встречах, танцах и т. п., помогают им быстрее развиваться социально.
68. Чем быстрее слабеет связь детей с семьей, тем быстрее дети научатся разрешать свои проблемы.
69. Умная мать делает все возможное, чтобы ребенок до и после рождения находился в хороших условиях.
70. Дети должны принимать участие в решении важных семейных вопросов.
71. Родители должны знать, как нужно поступать, чтобы дети не попали в трудные ситуации.
72. Слишком много женщин забывает о том, что их надлежащим местом является дом.
73. Дети нуждаются в материнской заботе, которой им иногда не хватает.
74. Дети должны быть более заботливы и благодарны своей матери за труд, вложенный в них.
75. Большинство матерей опасаются мучить ребенка, давая ему мелкие поручения.
76. В семейной жизни существует много вопросов, которые нельзя решить путем спокойного обсуждения.
77. Большинство детей должны воспитываться более строго, чем происходит на самом деле.
78. Воспитание детей – тяжелая, нервная работа.
79. Дети не должны сомневаться в разумности родителей.
80. Больше всех других дети должны уважать родителей.
81. Не надо способствовать занятиям детей боксом или борьбой, так как это может привести к серьезным проблемам.
82. Плохо, когда у матери нет свободного времени для любимых занятий.
83. Родители должны считать детей равноправными во всех вопросах.
84. Когда ребенок делает то, что обязан, он находится на правильном пути и будет счастлив.
85. Надо оставить ребенка, которому грустно, в покое и не заниматься им.
86. Самое большое желание любой матери – быть понятой мужем.
87. Одним из самых сложных моментов в воспитании детей являются сексуальные проблемы.
88. Если мать руководит домом и заботится обо всем, вся семья чувствует себя хорошо.
89. Так как ребенок – часть матери, он имеет право знать все о ее жизни.

90. Дети, которым разрешается шутить и смеяться вместе с родителями, легче принимают их советы.

91. Родители должны приложить все усилия, чтобы как можно раньше приучить детей самостоятельно справляться с физиологическими нуждами.

92. Большинство женщин нуждаются в большем количестве времени для отдыха после рождения ребенка, чем им дается на самом деле.

93. У ребенка должна быть уверенность в том, что его не накажут, если он доверит родителям свои проблемы.

94. Ребенка не нужно приучать к тяжелой работе дома, чтобы он не потерял охоту к любой работе.

95. Для хорошей матери достаточно общения с собственной семьей.

96. Порой родители вынуждены поступать против воли ребенка.

97. Матери жертвуют всем ради блага собственных детей.

98. Самая главная забота матери – благополучие и безопасность ребенка.

99. Естественно, что двое людей с противоположными взглядами в супружестве ссорятся.

100. Воспитание детей в строгой дисциплине делает их более счастливыми.

101. Естественно, что мать «сходит с ума», если у нее дети эгоисты и слишком требовательны.

102. Ребенок никогда не должен слушать критические замечания о своих родителях.

103. Прямая обязанность детей – доверие по отношению к родителям.

104. Родители, как правило, предпочитают спокойных детей драчунам.

105. Молодая мать несчастна, потому что многие вещи, которые ей хотелось бы иметь, для нее недоступны.

106. Нет никаких оснований, чтобы у родителей было больше прав и привилегий, чем у детей.

107. Чем раньше ребенок поймет, что нет смысла терять время, тем лучше для него.

108. Дети делают все возможное, чтобы заинтересовать родителей своими проблемами.

109. Немногие мужчины понимают, что матери их ребенка тоже нужна радость.

110. С ребенком что-то не в порядке, если он много расспрашивает о сексуальных вопросах.

111. Выходя замуж, женщина должна отдавать себе отчет в том, что будет вынуждена руководить семейными делами.

112. Обязанностью матери является знание тайных мыслей ребенка.

113. Если включать ребенка в домашние заботы, он легче доверяет родителям свои проблемы.

114. Надо как можно раньше прекратить кормить ребенка грудью и из бутылочки (приучить самостоятельно питаться).

115. Нельзя требовать от матери слишком большого чувства ответственности по отношению к детям.

Для психолога, работающего в производственном коллективе, наибольший интерес представляет блок шкал, направленных на выявление отношений родителей к семейной роли.

Методика позволяет оценить специфику внутрисемейных отношений, организации семейной жизни.

В семье можно вычленить отдельные аспекты отношений:

I. Хозяйственно-бытовые, организация быта семьи (в методике это шкалы 3, 13, 19, 23).

II. Супружеские, связанные с моральной, эмоциональной поддержкой, организацией досуга, созданием среды для развития личности, собственной и партнера (в методике это шкала 17).

III. Отношения, обеспечивающие воспитание детей, «педагогические» (в методике шкалы 5, 11).

Посмотрев на цифровые данные, можно составить «предварительный портрет» семьи. Очень важна шкала 7 (семейные конфликты). Высокие показатели по этой шкале могут свидетельствовать о конфликтности, переносе семейного конфликта на производственные отношения.

Высокие оценки по шкале 3 свидетельствуют о приоритете семейных проблем над производственными, о вторичности интересов «дела», обратное можно сказать о шкале 13. Для людей, имеющих высокие оценки по этому признаку, характерна зависимость от семьи, низкая согласованность в распределении хозяйственных функций. О плохой интегрированности семьи свидетельствуют высокие оценки по шкалам 17, 19, 23.

Тут можно сразу сделать вывод о характере родительско-детского контакта. Для этого сравниваются средние оценки по первым трем группам шкал: оптимальный контакт, эмоциональная дистанция, концентрация.

## ОПРОСНЫЙ ЛИСТ

Возраст \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_  
 Образование \_\_\_\_\_ Профессия \_\_\_\_\_  
 Количество и возраст детей \_\_\_\_\_

Ответ, № п/п	А	а	б	Б		А	а	б	Б		А	а	б	Б		А	а	б	Б		А	а	б	Б
1					24					47					70					93				
2					25					48					71					94				
3					26					49					72					95				
4					27					50					73					96				
5					28					51					74					97				
6					29					52					75					98				
7					30					53					76					99				
8					31					54					77					100				
9					32					55					78					101				
10					33					56					79					102				
11					34					57					80					103				

Ответ, № п/п	А	а	б	Б		А	а	б	Б		А	а	б	Б		А	а	б	Б		А	а	б	Б
12					35					58					81					104				
13					36					59					82					105				
14					37					60					83					106				
15					38					61					84					107				
16					39					62					85					108				
17					40					63					86					109				
18					41					64					87					110				
19					42					65					88					111				
20					43					66					89					112				
21					44					67					90					113				
22					45					68					91					114				
23					46					69					92					115				

Примечание: А — 4 балла; а — 3 балла; б — 2 балла; Б — 1 балл.

Признаки:

- 1) вербализация;
- 2) чрезмерная забота;
- 3) зависимость от семьи;
- 4) подавление воли;
- 5) ощущение самопожертвования;
- 6) опасение обидеть;
- 7) семейные конфликты;
- 8) раздражительность;
- 9) излишняя строгость;
- 10) исключение внутрисемейных влияний;
- 11) чрезмерный авторитет родителей;
- 12) подавление агрессивности;
- 13) неудовлетворенность ролью хозяйки;
- 14) партнерские отношения;
- 15) развитие активности ребенка;
- 16) уклонение от конфликта;
- 17) безучастность мужа;
- 18) подавление сексуальности;
- 19) доминирование матери;
- 20) чрезвычайное вмешательство в мир ребенка;
- 21) уравниные отношения;
- 22) стремление ускорить развитие ребенка;
- 23) несамостоятельность матери.

Специальный интерес представляет анализ отдельных шкал, что часто дает ключ к пониманию особенностей проблематичных отношений между родителями и ребенком.

### Тест родительского отношения

*Тест-опросник родительского отношения (ОРО)* (А. Я. Варга, В. В. Столин) представляет собой психодиагностический инструмент для обследования людей, обращающихся за психологической помощью по вопросам воспитания детей и общения с ними (Райгородский, 1999).



Родительское отношение понимается как система разнообразных чувств и поступков взрослых людей по отношению к детям. С психологической точки зрения родительское отношение – это педагогическая социальная установка по отношению к детям, включающая в себя рациональный, эмоциональный и поведенческий компоненты. Все они оцениваются при помощи опросника. 61 утверждение опросника охватывает пять шкал, выражающих собой разные аспекты родительского отношения:

1. *Принятие – отвержение ребенка.* Эта шкала выражает собой общее эмоционально положительное (принятие) или отрицательное (отвержение) отношение к ребенку.

2. *Кооперация.* Эта шкала выражает стремление взрослых к сотрудничеству с ребенком, проявление с их стороны искренней заинтересованности и участие в его делах.

3. *Симбиоз.* Вопросы этой шкалы ориентированы на то, чтобы выяснить, стремится ли взрослый к единению с ребенком или, напротив, старается сохранить между ребенком и собой психологическую дистанцию.

4. *Контроль.* Данная шкала характеризует то, как взрослые контролируют поведение ребенка, насколько они демократичны или авторитарны в отношениях с ним.

5. *Отношение к неудачам ребенка.* Эта шкала показывает, как взрослые относятся к способностям ребенка, к его достоинствам и недостаткам, успехам и неудачам.

*Текст опросника*

Испытуемый должен выразить свое согласие или несогласие с приведенными ниже утверждениями с помощью ответов «да» или «нет».

1. Я всегда сочувствую своему ребенку.
2. Я считаю своим долгом знать все, о чем думает мой ребенок.
3. Мне кажется, что поведение моего ребенка значительно отклоняется от нормы.
4. Нужно подольше держать ребенка в стороне от реальных жизненных проблем, если они его травмируют.
5. Я испытываю к ребенку чувство симпатии.
6. Я уважаю своего ребенка.
7. Хорошие родители ограждают ребенка от трудностей жизни.
8. Мой ребенок часто мне неприятен.
9. Я всегда стараюсь помочь своему ребенку.
10. Бывают случаи, когда недоброе отношение к ребенку приносит ему пользу.
11. По отношению к своему ребенку я испытываю досаду.
12. Мой ребенок ничего не добьется в жизни.
13. Мне кажется, что другие дети потешаются над моим ребенком.
14. Мой ребенок часто совершает такие поступки, которые заслуживают осуждения.
15. Мой ребенок отстает в психологическом развитии и для своего возраста выглядит недостаточно развитым.
16. Мой ребенок специально ведет себя плохо, чтобы досадить мне.
17. Мой ребенок, как губка, впитывает в себя все самое плохое.
18. При всем старании трудно научить моего ребенка хорошим манерам.
19. Ребенка с детства следует держать в жестких рамках, только тогда из него вырастет хороший человек.
20. Я люблю, когда друзья моего ребенка приходят к нам в дом.
21. Я всегда принимаю участие в играх и делах ребенка.
22. К моему ребенку постоянно «липнет» все дурное.
23. Мой ребенок не добьется успеха в жизни.
24. Когда в компании говорят о детях, мне становится стыдно, что мой ребенок не такой умный и способный, как другие дети.
25. Я жалею своего ребенка.

26. Когда я сравниваю своего ребенка со сверстниками, то они кажутся мне воспитаннее и разумнее, чем мой ребенок.

27. Я с удовольствием провожу с ребенком свое свободное время.

28. Я часто жалею о том, что мой ребенок вырастет, и с нежностью вспоминаю то время, когда он был еще совсем маленьким.

29. Я часто ловлю себя на том, что с неприязнью и враждебно отношусь к ребенку.

30. Я мечтаю о том, чтобы мой ребенок достиг того, что лично мне не удалось в жизни.

31. Родители должны не только требовать от ребенка, но и сами приспосабливаться к нему, относиться к нему с уважением, как к личности.

32. Я стараюсь выполнять все просьбы и пожелания моего ребенка.

33. При принятии решений в семье следует учитывать мнение ребенка.

34. Я очень интересуюсь жизнью своего ребенка.

35. Я часто признаю, что в своих требованиях и претензиях ребенок по-своему прав.

36. Дети рано узнают о том, что родители могут ошибаться.

37. Я всегда считаюсь с ребенком.

38. Я испытываю дружеские чувства по отношению к ребенку.

39. Основная причина капризов моего ребенка – это эгоизм, лень и упрямство.

40. Если проводить отпуск с ребенком, то невозможно нормально отдохнуть.

41. Самое главное – чтобы у ребенка было спокойное, беззаботное детство.

42. Иногда мне кажется, что мой ребенок не способен ни на что хорошее.

43. Я разделяю увлечения моего ребенка.

44. Мой ребенок кого угодно может вывести из себя.

45. Огорчения моего ребенка мне всегда близки и понятны.

46. Мой ребенок часто меня раздражает.

47. Воспитание ребенка – это сплошная нервотрепка.

48. Строгая дисциплина в детстве развивает сильный характер.

49. Я не доверяю своему ребенку.

50. За строгое воспитание дети потом благодарят своих родителей.

51. Иногда мне кажется, что я ненавижу своего ребенка.

52. В моем ребенке больше недостатков, чем достоинств.

53. Мне близки интересы моего ребенка, я их разделяю.

54. Мой ребенок не в состоянии сделать что-либо самостоятельно, и если он это делает, то обязательно получается не так, как нужно.

55. Мой ребенок вырастет не приспособленным к жизни.

56. Мой ребенок нравится мне таким, какой он есть.

57. Я тщательно слежу за состоянием здоровья моего ребенка.

58. Я восхищаюсь своим ребенком.

59. Ребенок не должен иметь секретов от родителей.

60. Я невысокого мнения о способностях моего ребенка и не скрываю этого от него.

61. Ребенок должен дружить с теми детьми, которые нравятся его родителям.

*Обработка и оценка результатов*

Ниже указаны номера суждений для каждой шкалы.

*Принятие – отвержение ребенка:* 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 23, 24, 26, 27, 29, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 51, 52, 53, 55, 56, 60.

*Кооперация:* 21, 25, 31, 33, 34, 35, 36.

*Симбиоз:* 1, 4, 7, 28, 32, 41, 58.

*Контроль:* 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.

*Отношение к неудачам ребенка:* 9, 11, 13, 17, 22, 54, 61.

За каждый ответ «да» испытуемый получает 1 балл, а за каждый ответ «нет» – 0 баллов. Высокие баллы свидетельствуют о значительной развитости указанных типов отношений, а низкие баллы – о том, что они сравнительно слабо развиты. Оценка и интерпретация полученных данных производятся следующим образом.

Высокие баллы по шкале принятие – отвержение – **от 24 до 33** – говорят о том, что у испытуемого выражено положительное отношение к ребенку. Взрослый принимает ребенка таким, какой он есть, уважает и признает его индивидуальность, одобряет его интересы, поддерживает планы, проводит с ним достаточно много времени и не жалеет об этом. Низкие баллы по этой шкале – **от 0 до 8** – говорят о том, что взрослый испытывает по отношению к ребенку в основном отрицательные чувства: раздражение, злость, досаду, ненависть. Такой взрослый считает ребенка неудачником, не верит в его будущее, низко оценивает его способности и нередко третирует ребенка. Понятно, что имеющий такие наклонности взрослый не может быть хорошим педагогом.

Высокие баллы по шкале кооперация – **7–8 баллов** – признак того, что взрослый проявляет искренний интерес к тому, что интересует ребенка, высоко оценивает способности ребенка, поощряет самостоятельность и инициативу, старается быть на равных с ребенком. Низкие баллы по данной шкале – **1–2 балла** – говорят о том, что взрослый занимает по отношению к ребенку противоположную позицию и не может претендовать на роль хорошего педагога.

Высокие баллы по шкале симбиоз – **6–7 баллов** – позволяют сделать вывод о том, что взрослый не устанавливает психологическую дистанцию между собой и ребенком, старается всегда быть ближе к нему, удовлетворять его основные разумные потребности, ограждать от неприятностей. Низкие баллы по этой шкале – **1–2 балла** – признак того, что взрослый, напротив, устанавливает значительную психологическую дистанцию между собой и ребенком, мало о нем заботится. Вряд ли такой взрослый может быть хорошим учителем и воспитателем для ребенка.

Высокие баллы по шкале контроль – **6–7 баллов** – показывают, что взрослый ведет себя слишком авторитарно по отношению к ребенку, требуя от него безоговорочного послушания и задавая строгие дисциплинарные рамки. Почти во всем он навязывает ребенку свою волю. Такой взрослый человек далеко не всегда может быть хорошим воспитателем. Низкие баллы по этой шкале – **1–2 балла**, – напротив, свидетельствуют о том, что контроль над действиями ребенка со стороны взрослого практически отсутствует. Это не очень хорошо для обучения и воспитания детей. Наилучшим вариантом оценки педагогических способностей взрослого человека по этой шкале являются средние оценки: от 3 до 5 баллов.

Высокие баллы по шкале отношение к неудачам ребенка – **7–8 баллов** – признак того, что взрослый считает ребенка маленьким неудачником и относится к нему как к несмысленному существу. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся такому взрослому несерьезными, и он игнорирует их. Вряд ли такой взрослый может стать хорошим учителем и воспитателем для ребенка. Низкие баллы по этой же шкале – **1–2 балла**, напротив, свидетельствуют о том, что неудачи ребенка взрослый считает случайными и верит в него. Такой взрослый, скорее всего, станет неплохим учителем и воспитателем.

## Опросник для родителей «Анализ семейных взаимоотношений» (АСВ)

Опросник для родителей «Анализ семейных взаимоотношений» (АСВ) в двух вариантах – детском и подростковом (Эйдемиллер, Юстицкис, 1987; 1990) – позволяет исследовать различные нарушения процесса воспитания, выявить тип патологизирующего воспитания и некоторые психологические причины этих нарушений.

*Нарушение процесса воспитания в семье*

Ниже приводится описание тех шкал опросника АСВ, которые предназначены для диагностики нарушений воспитания и для выявления типов негармоничного (патологизирующего) семейного воспитания.

#### *А. Уровень протекции в процессе воспитания*

Речь идет о том, сколько сил, внимания, времени уделяют родители воспитанию ребенка. К нарушениям приводят два полярных уровня протекции: чрезмерная (гиперпротекция) и недостаточная (гипопротекция).

*Гиперпротекция* (шкала Г+). При гиперпротекции родители уделяют ребенку крайне много времени, сил и внимания, его воспитание становится центральным делом их жизни. К типичным высказываниям таких родителей относятся: «Все, что я делаю, я делаю ради своего ребенка»; «Мой ребенок для меня – самое главное в жизни»; «Заботы о ребенке занимают большую часть моего времени» и пр.

*Гипопротекция* (шкала Г-). Ситуация, при которой ребенок или подросток оказывается на периферии внимания родителя, до него «не доходят руки» или родителю «не до него». К ребенку обращаются лишь время от времени, когда случается что-то серьезное.

#### *Б. Степень удовлетворения потребностей ребенка*

Речь идет о том, в какой мере деятельность родителей нацелена на удовлетворение потребностей ребенка, как материально-бытовых (питание, одежда, игрушки и т. п.), так и духовных – прежде всего в общении с родителями, в их любви и внимании. Данная характеристика принципиально отличается от уровня протекции, поскольку характеризует не меру занятости родителей воспитанием ребенка, а степень удовлетворения его собственных потребностей. Так называемое «спартанское воспитание» является, с одной стороны, примером высокого уровня протекции, поскольку родитель много занимается воспитанием, но и низкого уровня удовлетворения потребностей ребенка – с другой. В рамках данной характеристики также возможны два полярных отклонения.

*Потворствование* (шкала У+). О потворствовании мы говорим в тех случаях, когда родители стремятся удовлетворять любые потребности ребенка или подростка – «балуют» его. Любое его желание для них закон. Объясняя необходимость такого воспитания, родители приводят аргументы, являющиеся типичной рационализацией: «слабость ребенка», его исключительность, желание дать ему то, чего сами были лишены в свое время, что ребенок растет без отца и т. д. Типичные высказывания приведены в шкале У+. При потворствовании родители нередко бессознательно проецируют на детей свои неудовлетворенные потребности.

*Игнорирование потребностей ребенка* (шкала У-). Данный стиль воспитания противоположен потворствованию и характеризуется недостаточным стремлением родителя удовлетворять потребности ребенка. Чаще при этом страдают духовные запросы, особенно потребность в эмоциональном контакте, общении с родителем.

#### *В. Количество требований, предъявляемых ребенку в семье*

Требования к ребенку со стороны родителей – неотъемлемая часть воспитательного процесса. Они выступают, во-первых, в виде *обязанностей* ребенка, то есть тех заданий, которые он выполняет. Это учеба, уход за собой, участие в организации быта, помощь другим членам семьи. Во-вторых, требования проявляются как *запреты* родителей, устанавливающие, что ребенок не должен делать. Наконец, невыполнение требований ребенком может повлечь за собой применение *санкций* со стороны родителей – от мягкого осуждения до суровых наказаний.

Формы нарушений системы требований к ребенку различны, поэтому высказывания родителей, отражающие их, представлены в целом ряде шкал: Т+, Т-, З+, З-, С+, С-.

*Чрезмерность требований – обязанностей* (шкала Т+). Именно это качество лежит в основе патологизирующего воспитания типа «повышенная моральная ответственность».

Требования к ребенку в этом случае очень велики, непомерны, не соответствуют его возможностям и не только не содействуют полноценному развитию личности, но, напротив, могут нанести психологическую травму.

*Недостаточность требований – обязанностей* (шкала Т-). В этом случае количество обязанностей в семье у ребенка минимальное. Эта особенность воспитания проявляется в высказываниях родителей о том, как трудно привлечь ребенка к какому-либо домашнему делу.

*Чрезмерность требований – запретов* (шкала З+). Такой подход может лежать в основе патологизирующего воспитания типа «доминирующая гиперпротекция». В этой ситуации ребенку «все нельзя». Ему предъявляется огромное количество требований, ограничивающих свободу и самостоятельность. У стеничных детей и подростков такое воспитание форсирует возникновение реакций оппозиции и эмансипации, у менее стеничных – предопределяет развитие черт сенситивной и тревожно-мнительной акцентуаций. Типичные высказывания родителей отражают их страх перед любыми проявлениями самостоятельности ребенка. Этот страх проявляется в резком преувеличении последствий, к которым может привести хотя бы незначительное нарушение запретов, а также в стремлении подавить самостоятельность мысли ребенка.

*Недостаточность требований – запретов к ребенку* (шкала З-). В этом случае ребенку «все можно». Даже если и существуют какие-либо запреты, ребенок или подросток легко их нарушает, зная, что с него никто не спросит. Он сам определяет круг своих друзей, время еды, прогулок, свои занятия, время возвращения вечером, вопрос о курении и об употреблении спиртных напитков. Он ни за что не отчитывается перед родителями, которые при этом не хотят или не могут установить какие-либо рамки для его поведения. Данное воспитание стимулирует развитие гипертимного и особенно неустойчивого типа личности у подростка.

*Чрезмерность (строгость) санкций (наказаний)* за нарушение требований ребенком (шкала С+). Чрезмерность санкций характерна для воспитания по типу «жестокое обращение». Такие родители – приверженцы строгих наказаний, неадекватно реагирующие даже на незначительные проступки. Типичные высказывания отражают их убеждение в пользе строгого обращения с детьми и подростками (см. шкалу С+).

*Минимальность санкций (наказаний)* за нарушение требований ребенком (шкала С-). Такие родители либо предпочитают обходиться вовсе без наказаний, либо применяют их крайне редко. Они сомневаются в результативности наказания и полагаются на поощрения.

#### *Г. Неустойчивость стиля воспитания (шкала Н)*

Под неустойчивым воспитанием (Н) мы понимаем резкую смену воспитательных приемов. Оно проявляется как колебания между строгим и либеральным стилем, между повышенным вниманием к ребенку и его эмоциональным отвержением.

Неустойчивость стиля воспитания, по мнению К. Леонгарда (К. Leonhard, 1965), содействует формированию таких черт, как упрямство, склонность противостоять любому авторитету, и нередко встречается в семьях детей и подростков с отклонениями характера. Обычно родители признают факт незначительных колебаний в воспитании ребенка, однако недооценивают размах и частоту этих колебаний.

#### *Диагностика типов негармоничного (патологизирующего) воспитания*

Перечисленные нами нарушения семейного воспитания могут встречаться в разных сочетаниях. Однако особое значение с точки зрения анализа причин таких состояний, как характерологические нарушения, расстройства личности, а также непсихотические психогенные нарушения поведения и неврозы, имеют следующие устойчивые сочетания (табл. 4.6). Они образуют типы негармоничного (патологизирующего) воспитания ребенка в семье.

Таблица 4.6

## Диагностика типов негармоничного семейного воспитания

Тип воспитания	Устойчивые сочетания особенностей воспитательного процесса				
	Уровень протекции П (Г+, Г-)	Полнота удовлетворения потребностей У (У+, У-)	Степень предъявления требований Т (Т+, Т-)	Степень запретов З (З+, З-)	Строгость санкций С (С+, С-)
Потворствующая гиперпротекция	+	+	-	-	-
Доминирующая гиперпротекция	+	±	±	+	±
Повышенная моральная ответственность	+	-	±	±	+
Эмоциональное отвержение	-	-	±	±	±
Жестокое обращение	-	-	±	±	+
Гипопротекция	-	-	-	-	±

*Примечание:* «+» означает чрезмерную выраженность соответствующей особенности; «-» — недостаточную выраженность; ± — означает, что при данном типе воспитания возможны как чрезмерность, так и недостаток указанной особенности.

*Примечание:* «+» означает чрезмерную выраженность соответствующей особенности; «-» — недостаточную выраженность; «+-» — означает, что при данном типе воспитания возможны как чрезмерность, так и недостаток указанной особенности.

*Потворствующая гиперпротекция* (сочетание черт, отраженных в шкалах Г+, У+ при Т-, З-, С-). Ребенок находится в центре внимания семьи, которая стремится к максимальному удовлетворению его потребностей. Этот тип воспитания содействует развитию демонстративных и гипертимных черт личности у детей и подростков.

*Доминирующая гиперпротекция* (Г+, У+-, Т+-, З+, С+-). Ребенок также в центре внимания родителей, которые отдают ему много сил и времени, однако в то же время лишают его самостоятельности, ставя многочисленные ограничения и запреты. У гипертимных подростков такие запреты усиливают реакцию эмансипации и обуславливают острые аффективные всплески экстрапунитивного типа. При тревожно-мнительном и астеническом типах акцентуаций доминирующая гиперпротекция значительно усиливает астенические черты.

*Повышенная моральная ответственность* (Г+, У-, Т+, З+-, С+-). Этот тип воспитания характеризуется сочетанием высоких требований к ребенку с пониженным вниманием к его потребностям. Стимулирует развитие черт тревожно-мнительной акцентуации личности.

*Эмоциональное отвержение* (Г-, У-, Т+-, З+-, С+-). В крайнем варианте — это воспитание по типу «Золушки». В основе эмоционального отвержения лежит осознаваемое или

– чаще – неосознаваемое отождествление родителями ребенка с какими-либо отрицательными аспектами собственной жизни. Ребенок в этой ситуации может ощущать себя помехой в жизни родителей, которые устанавливают в отношениях с ним большую дистанцию. Эмоциональное отвержение формирует и усиливает черты инертно-импульсивной акцентуации и эпилептоидного расстройства личности, ведет к декомпенсации и формированию невротических расстройств у подростков с эмоционально-лабильной и астенической акцентуациями.

*При жестоком обращении родителей с детьми* (Г-, У-, Т+-, З+-, С+) на первый план выходит эмоциональное отвержение, которое проявляется в форме наказания: избиение и истязание, лишение удовольствий, фрустрация потребностей.

*Гипопротекция* (гипоопека – Г-, У-, Т-, З-, С+-). Ребенок предоставлен самому себе, родители не интересуются им и не контролируют его. Подобное воспитание особенно неблагоприятно при акцентуациях гипертимного и неустойчивого типов.

#### *Психологические причины нарушений в семейном воспитании*

Причины патологизирующего воспитания различны. Порой это определенные обстоятельства в жизни семьи, мешающие наладить адекватное взаимодействие. В этом случае показано повышение психологической грамотности родителей (разъяснительная работа) и рациональная психотерапия. Однако нередко основную роль в нарушении воспитательного процесса играют особенности самих родителей. Довольно часто в практике психотерапевта встречаются две группы причин: личностные расстройства самих родителей и их психологические проблемы, решаемые за счет ребенка.

#### *А. Личностные расстройства родителей*

Акцентуации и расстройства личности родителей нередко определяют нарушения в воспитании детей. При *неустойчивой* акцентуации родитель чаще склонен проводить воспитание, характеризующееся *гипопротекцией*, пониженным удовлетворением потребностей ребенка и уровнем требований к нему.

*Инертно-импульсивная акцентуация* чаще других обуславливает *доминирование*, *жестокое обращение* с ребенком. *Доминирование* может быть также связано с чертами *тревожной мнительности*.

*Демонстративно-гиперкомпенсаторная* акцентуация личности у родителей нередко предрасполагает к *противоречивому типу* воспитания: демонстрируемая забота и любовь к ребенку при зрительях сочетается с эмоциональным отвержением при отсутствии таковых (Эйдемиллер, 1994).

В случаях, когда с помощью опросника АСВ выявлены перечисленные типы негармоничного воспитания, с помощью дополнительных методов психодиагностики необходимо выявить особенности личности родителей, чтобы убедиться в том, что именно они играют решающую роль в возникновении нарушений. Затем психолог и психотерапевт работают над осознанием родителями взаимосвязи между их личностными особенностями, типом воспитания и нарушениями поведения у подростка или ребенка.

#### *Б. Психологические (личностные) проблемы родителей, решаемые за счет ребенка*

В этом случае в основе негармоничного воспитания лежит какая-то личностная проблема родителя, чаще всего носящая характер неосознаваемой потребности. Родитель пытается разрешить эту проблему (удовлетворить потребность) за счет воспитания ребенка. Попытки разъяснительной работы, уговоров сменить стиль воспитания тут неэффективны. Перед психологом и психотерапевтом встает трудная задача выявить психологическую проблему у родителя, помочь ему осознать ее, преодолев действие защитных механизмов.

Излагая наиболее часто встречающиеся психологические проблемы, лежащие в основе патологизирующего воспитания, мы опирались на опыт практической работы с родителями

детей и подростков с невротическими расстройствами, нарушениями адаптации, личностными расстройствами (психопатиями) – соответственно 120, 60 и 80 семей.

Одновременно с описанием этих личностных проблем мы будем указывать шкалы АСВ, предназначенные для их диагностики.

*Расширение сферы родительских чувств* (шкала РРЧ). Соответствующее нарушение воспитания – повышенная протекция (потворствующая или доминирующая).

Такое нарушение воспитания возникает чаще всего тогда, когда супружеские отношения в силу каких-либо причин деструктивны: отсутствие супруга (смерть, развод) либо отношения с ним не удовлетворяют родителя, играющего основную роль в воспитании (несоответствие характеров, эмоциональная холодность и др.). Нередко при этом мать, реже – отец, сами того не осознавая, хотят, чтобы ребенок или подросток стал для них чем-то большим, нежели просто ребенком. Родители стремятся к тому, чтобы он удовлетворил хотя бы часть потребностей, которые в обычной семье реализуются в отношениях супругов – во взаимной исключительной привязанности, частично – как эротические потребности. При этом мать нередко отказывается от вполне реальной возможности повторного замужества. Появляется стремление отдать ребенку (подростку) – чаще противоположного пола – «все чувства», «всю любовь». В детстве стимулируется эротическое отношение к родителям – ревность, детская влюбленность. Когда ребенок достигает подросткового возраста, у родителя возникает страх перед его самостоятельностью. Появляется стремление удержать его с помощью потворствующей или доминирующей гиперпротекции.

Стремление к расширению сферы родительских чувств за счет включения эротических потребностей в отношениях матери и ребенка, как правило, матерью не осознается. Эта психологическая установка проявляется косвенно, в частности в высказываниях, что ей никто не нужен, кроме сына, и в характерном противопоставлении идеализированных отношений с сыном не удовлетворяющим ее отношениям с мужем. Иногда такие матери осознают свою ревность к подругам сына, хотя чаще ревность проявляется в виде многочисленных придинок к ним.

*Предпочтение в подростке детских качеств* (шкала ПДК). Соответствующее нарушение воспитания – потворствующая гиперпротекция. В этом случае родители склонны игнорировать взросление детей, стимулировать у них сохранение таких детских качеств, как непосредственность, наивность, игривость. Для таких родителей подросток все еще «маленький». Нередко они открыто признают, что маленькие дети вообще им нравятся больше, что с большими не так интересно. Страх перед взрослением детей иногда связан с особенностями биографии родителя (он имел младшего брата или сестру, на которых в свое время переместилась любовь родителей, в связи с чем свое старшинство он воспринимал как несчастье).

Рассматривая подростка как «еще маленького», родители снижают уровень требований к нему, создавая потворствующую гиперпротекцию и тем самым стимулируя развитие психического инфантилизма.

*Воспитательная неуверенность родителя* (шкала ВН). Соответствующее нарушение воспитания – потворствующая гиперпротекция либо просто пониженный уровень требований.

Воспитательную неуверенность можно назвать «слабым местом» личности родителя. В этом случае происходит перераспределение власти в семье между родителями и ребенком (подростком) в пользу последнего. Родитель идет на поводу у ребенка, уступает даже в тех вопросах, в которых уступать, по его же мнению, никак нельзя. Это происходит потому, что подросток сумел найти к своему родителю подход, нащупал его «слабое место» и добивается для себя положения «минимум требований – максимум прав». Типичная комбинация в



такой семье – бойкий, уверенный в себе подросток (ребенок), смело ставящий требования, и нерешительный, винящий себя во всех неудачах с ним родитель.

В одних случаях «слабое место» обусловлено тревожно-мнительными чертами личности родителя. В других эта особенность формируется во взаимоотношениях родителя с его собственными родителями. В определенных условиях дети, воспитанные требовательными, эгоцентричными взрослыми, видят в своих детях ту же требовательность и эгоцентричность и испытывают к ним то же чувство «неоплаченного долга», что испытывали ранее к собственным родителям. Неуверенные родители в типичном случае признают, что совершили массу ошибок в воспитании. Они боятся упрямства, сопротивления своих детей и находят довольно много поводов уступить им.

*Фобия утраты ребенка* (шкала ФУ). Соответствующее нарушение воспитания – потворствующая или доминирующая гиперпротекция. «Слабое место» – повышенная неуверенность, боязнь ошибиться, преувеличенные представления о «хрупкости» ребенка, его болезненности и т. д.

Один источник таких переживаний можно найти в истории появления ребенка на свет: его долго ждали, предприняв много усилий для лечения бесплодия, он родился хрупким и болезненным, с большим трудом удалось его выводить и т. д. Другой источник – перенесенные ребенком тяжелые заболевания, если они были длительными и частыми. Отношение родителей к ребенку или подростку формировалось под воздействием страха утраты. Этот страх заставляет родителей тревожно прислушиваться к любым пожеланиям ребенка и спешить удовлетворить их (потворствующая гиперпротекция), в других случаях – мелочно опекать его (доминирующая гиперпротекция). В типичных высказываниях родителей отражена их ипохондрическая боязнь за ребенка: они находят у него множество болезненных проявлений, свежи воспоминания о прошлых переживаниях по поводу здоровья подростка.

*Неразвитость родительских чувств* (шкала НРЧ). Соответствующие нарушения воспитания – гипопротекция, эмоциональное отвержение, жестокое обращение.

Адекватное воспитание детей и подростков возможно лишь тогда, когда родителями движут достаточно сильные мотивы: чувство долга, симпатия, любовь к ребенку, потребность «реализовать себя в детях», «продолжить себя». Слабость, неразвитость родительских чувств нередко встречается у родителей подростков с отклонениями личностного развития. Однако это явление очень редко ими осознается. Внешне оно проявляется в нежелании иметь дело с ребенком (подростком), с ним разговаривать, в поверхностном интересе к его делам.

Причиной неразвитости родительских чувств у человека может быть то, что он сам в свое время не получил родительского тепла (отвержение в детстве собственными родителями). Другой причиной могут быть личностные особенности родителя, например выраженная интровертированность или шизоидность. Замечено, что родительские чувства слабее развиты у очень молодых людей, хотя усиливаются с возрастом (пример любящих бабушек и дедушек).

При относительно благоприятных условиях жизни семьи неразвитость родительских чувств обуславливает гипопротекцию и особенно эмоциональное отвержение. При трудных, напряженных, конфликтных отношениях в семье на ребенка часто перекладывают значительную долю родительских обязанностей (тип воспитания «повышенная моральная ответственность») либо к ребенку возникает раздражительно-враждебное отношение.

Типичные высказывания родителей содержат жалобы на то, насколько утомительны родительские обязанности, сожаление, что эти обязанности отрывают их от чего-то более важного и интересного. Для женщин с неразвитым родительским чувством довольно характерно стремление к эмансипации и желание любым путем «устроить свою жизнь».

*Проекция на ребенка (подростка) собственных нежелательных качеств* (шкала ПНК). Соответствующие нарушения воспитания – эмоциональное отвержение, жестокое обращение.

ние. Причиной такого воспитания нередко бывает то, что в ребенке родитель как бы видит черты характера, которые не признает в самом себе. Это могут быть: агрессивность, склонность к лени, влечение к алкоголю, негативизм, реакции протеста, несдержанность и т. д. Ведя борьбу с этими, истинными или мнимыми, качествами ребенка, родитель (чаще всего отец) извлекает из этого эмоциональную выгоду для себя. Борьба с нежелательным качеством в ком-то другом помогает ему поверить, что он сам свободен от данного качества. Родители много и охотно говорят о непримиримой и постоянной борьбе с отрицательными чертами и слабостями ребенка, о мерах и наказаниях, которые они тут применяют. В их высказываниях сквозит неверие в ребенка, нередко инквизиторские интонации с характерным стремлением в любом поступке выявить «истинную», то есть неприглядную, причину. В качестве этой причины чаще всего и выступает особенность, с которой родитель неосознанно борется.

*Вынесение конфликта между супругами в сферу воспитания (шкала ВК).* Соответствующие нарушения – противоречивый тип воспитания – соединение потворствующей гиперпротекции одного родителя с отвержением либо доминирующей гиперпротекцией другого.

Конфликт во взаимоотношениях между супругами – нередкое явление, даже в относительно стабильных семьях. В подобных условиях воспитание превращается в «поле битвы» родителей. Здесь они получают возможность открыто выражать недовольство друг другом, руководствуясь «заботой о благе ребенка». При этом разница во мнениях чаще всего радикальна: один настаивает на самом строгом воспитании с повышенными требованиями, запретами и санкциями, другой же родитель склонен «жалеть» ребенка, идти у него на поводу.

Характерное проявление вынесения конфликта – выражение недовольства воспитательными методами другого супруга. При этом легко обнаружить, что каждого интересует не столько воспитание ребенка, сколько то, кто прав в воспитательных спорах. Шкала ВК отражает типичные высказывания «строгой» стороны. Это связано с тем, что именно строгая сторона, как правило, становится инициатором обращения к врачу или психологу.

*Сдвиг в установках родителя по отношению к ребенку в зависимости от пола ребенка (шкала предпочтения мужских качеств – ПМК и шкала предпочтения женских качеств – ПЖК).* Соответствующие нарушения воспитания – потворствующая гиперпротекция, эмоциональное отвержение.

Нередко отношение родителя к ребенку обусловлено не реальными особенностями ребенка, а такими чертами, которые родитель приписывает его полу, то есть мальчику или девочке вообще. Так, когда родитель предпочитает женские качества, наблюдается неосознанное неприятие ребенка-мальчика. В таком случае приходится сталкиваться со стереотипными суждениями о мужчинах вообще: «Мужчины в основном грубы, неопрятны. Они легко поддаются животным побуждениям, агрессивны и чрезмерно сексуальны, склонны к алкоголизму. Любой же человек, будь то мужчина или женщина, должен стремиться к противоположным качествам: быть нежным, деликатным, опрятным, сдержанным в чувствах». Именно такие качества родитель данного типа видит в женщинах. Примером тут может служить отец, видящий массу недостатков у сына и считающий, что таковы же и все его сверстники. В то же время этот отец без ума от младшей сестры мальчика, так как находит у нее одни достоинства. Тогда в отношении ребенка мужского пола формируется тип воспитания «эмоциональное отвержение». Возможен противоположный перекося с выраженной антиженской установкой, пренебрежением к матери ребенка, его сестрам. В этих условиях по отношению к мальчику может сформироваться воспитание по типу «потворствующей гиперпротекции».

#### *Правила пользования опросником ACB*

Перед тем как родитель начинает заполнять опросник, необходимо создать атмосферу доверительного психологического контакта между ним и исследователем. Родитель должен

быть заинтересован в правдивых ответах. Каждый испытуемый получает текст опросника и бланк регистрации ответов. Проводящий исследование зачитывает находящуюся в начале опросника инструкцию, убеждается, что опрашиваемые правильно ее поняли. В процессе заполнения инструкции или пояснения уже не допускаются.

Обработка результатов проводится следующим образом. На бланке регистрации ответов их номера расположены в одной строке, соответственно определенной шкале. Это дает возможность быстро подсчитать баллы по шкалам: нужно сложить число обведенных номеров. За вертикальной чертой на бланке регистрации ответов указано диагностическое значение (ДЗ) для каждой шкалы. Если число баллов достигает или превышает ДЗ, это указывает на определенный тип воспитания. Буквы за вертикальной чертой – это сокращенные названия шкал. Некоторые из них подчеркнуты. Это значит, что к результату по горизонтальной строке (набранному числу баллов) надо прибавить результат по дополнительной шкале, находящейся в нижней части бланка, под горизонтальной чертой, и обозначенной теми же буквами, что и основная.

При наличии отклонений по нескольким шкалам необходимо обратиться к табл. 4.6 для определения типа негармоничного семейного воспитания.

Опросник позволяет выявлять только виды патологизирующего семейного воспитания и не предназначен для исследования параметров адекватного воспитания.

В случаях, когда на бланках испытуемых не диагностируется ни одна из шкал, следует сделать как минимум два вывода:

- возможно установочное поведение испытуемых;
- их воспитательные действия скорее относятся к адекватным, нежели к патологизирующим.

Опросник АСВ для родителей детей в возрасте 3 – 10 лет

Инструкция: «Уважаемый родитель! Предлагаемый вам опросник содержит утверждения о воспитании детей. Утверждения пронумерованы. Такие же номера есть в „Бланке для ответов“.

Читайте по очереди утверждения опросника. Если вы в общем согласны с ними, то на «Бланке для ответов» обведите кружком номер утверждения. Если вы в общем не согласны – зачеркните этот же номер в бланке. Если очень трудно выбрать, то поставьте на номере вопросительный знак. Старайтесь, чтобы таких ответов было не больше пяти.

В опроснике нет «неправильных» или «правильных» утверждений. Отвечайте так, как вы сами думаете. Этим вы поможете психологу в работе с вами.

На утверждения, номера которых выделены в опроснике жирным шрифтом, отцы могут не отвечать».

1. Все, что я делаю, я делаю ради моего сына (дочери).
2. У меня часто не хватает времени позаниматься с сыном (дочерью) – пообщаться, поиграть.
3. Мне приходится разрешать моему ребенку такие вещи, которые не разрешают многие другие родители.
4. Не люблю, когда сын (дочь) приходит ко мне с вопросами. Лучше, чтобы догадался сам (сама).
5. Наш ребенок имеет больше обязанностей по уходу за собой и поддержанию порядка, чем большинство детей его возраста.
6. Моего ребенка очень трудно заставить сделать что-нибудь, чего он не любит.
7. Всегда лучше, если дети не думают о том, правильно ли поступают их родители.
8. Мой сын (дочь) легко нарушает запреты.
9. Если хочешь, чтобы твой(я) сын (дочь) стал(а) человеком, не оставляй безнаказанным ни одного его (ее) плохого поступка.

10. Если только возможно, стараюсь не наказывать сына (дочь).
11. Когда я в хорошем настроении, нередко прощаю своему сыну (дочери) то, за что в другое время наказал(а) бы.
12. Я люблю своего сына (дочь) больше, чем люблю (любила) супруга.
13. Младшие дети мне нравятся больше, чем старшие.
14. Если мой сын (дочь) подолгу упрямится или злится, у меня бывает чувство, что я поступил(а) по отношению к нему (ней) неправильно.
15. У нас долго не было ребенка, хотя мы его очень ждали.
16. Общение с детьми в общем-то утомительное дело.
17. У моего сына (дочери) есть некоторые качества, которые нередко выводят меня из себя.
18. Воспитание моего сына (дочери) шло бы гораздо лучше, если бы мой(моя) муж (жена) не мешал(а) бы мне.
19. Большинство мужчин легкомысленнее, чем женщины.
20. Большинство женщин легкомысленнее, чем мужчины.
21. Мой сын (дочь) для меня самое главное в жизни.
22. Часто бывает, что я не знаю, что делает в данный момент мой ребенок.
23. Если игрушка ребенку нравится, я куплю ее, сколько бы она не стоила.
24. Мой сын (дочь) непонятлив(а). Легче самому два раза сделать, чем один раз объяснить ему (ей).
25. Моему сыну (дочери) нередко приходится (или приходилось раньше) присматривать за младшим братом (сестрой).
26. Нередко бывает так: напоминаю, напоминаю сыну (дочери) сделать что-нибудь, а потом плюну и сделаю сам(а).
27. Родители ни в коем случае не должны допускать, чтобы дети подмечали их слабости и недостатки.
28. Мой сын (дочь) сам(а) решает, с кем ему (ей) играть.
29. Дети должны не только любить своих родителей, но и бояться их.
30. Я очень редко ругаю сына (дочь).
31. В нашей строгости к сыну (дочери) бывают большие колебания. Иногда мы очень строги, а иногда все разрешаем.
32. Мы с ребенком понимаем друг друга лучше, чем мы с супругом.
33. Меня огорчает, что мой сын (дочь) слишком быстро становится взрослым (взрослой).
34. Если ребенок упрямится из-за плохого самочувствия, лучше сделать так, как он хочет.
35. Мой ребенок растет слабым и болезненным.
36. Если бы у меня не было детей, я бы добился (добилась) в жизни гораздо большего.
37. У моего сына (дочери) есть недостатки, которые не исправляются, хотя я упорно с ними борюсь.
38. Нередко бывает, что, когда я наказываю моего сына (дочь), мой муж (жена) тут же начинает упрекать меня в излишней строгости и утешать его (ее).
39. Мужчины более склонны к супружеской измене, чем женщины.
40. Женщины более склонны к супружеской измене, чем мужчины.
41. Заботы о сыне (дочери) занимают большую часть моего времени.
42. Мне много раз приходилось пропускать родительские собрания.
43. Стремлюсь к тому, чтобы мой ребенок был обеспечен лучше, чем другие дети.
44. Если побыть в обществе моего сына (дочери), можно сильно устать.

45. Мне часто приходилось давать моему сыну (дочери) трудные для его (ее) возраста поручения.

46. Мой ребенок никогда не убирает за собой игрушки.

47. Главное, чему родители могут научить своих детей, – это слушаться.

48. Мой ребенок сам решает, сколько, чего и когда ему есть.

49. Чем строже родители относятся к ребенку, тем лучше для него.

50. По характеру я – мягкий человек.

51. Если моему сыну (дочери) что-то от меня нужно, он(а) старается выбрать момент, когда я в хорошем настроении.

52. Когда я думаю о том, что когда-нибудь мой сын (дочь) вырастет и я буду ему (ей) не нужна, у меня портится настроение.

53. Чем старше дети, тем труднее иметь с ними дело.

54. Чаще всего упрямство ребенка бывает вызвано тем, что родители не умеют к нему подойти.

55. Я постоянно переживаю за здоровье сына (дочери).

56. Если бы у меня не было детей, мое здоровье было бы гораздо лучше.

57. Некоторые очень важные недостатки моего сына (дочери) упорно не исчезают, несмотря на все меры.

58. Мой сын (дочь) недолюбливает моего мужа (жену).

59. Мужчина хуже умеет понимать чувства другого человека, чем женщина.

60. Женщина хуже может понять чувства другого человека, чем мужчина.

61. Ради моего сына (дочери) мне от многого в жизни пришлось и приходится отказываться.

62. Родители, которые слишком много суетятся вокруг своих детей, вызывают у меня раздражение.

63. Я трачу на моего сына (дочь) значительно больше денег, чем на себя.

64. Не люблю, когда сын (дочь) что-то просит. Сам(а) лучше знаю, чего ему (ей) больше надо.

65. У моего сына (дочери) более трудное детство, чем у большинства его (ее) товарищей.

66. Дома мой сын (дочь) делает только то, что ему (ей) хочется, а не то, что надо.

67. Дети должны уважать родителей больше, чем всех других людей.

68. Если мой ребенок не спит, когда ему положено, я не настаиваю.

69. Я строже отношусь к своему сыну (дочери), чем другие родители к своим детям.

70. От наказаний мало проку.

71. Члены нашей семьи неодинаково строги с сыном (дочерью). Одни балуют, другие, наоборот, очень суровы.

72. Мне бы хотелось, чтобы мой сын (дочь) не любил(а) никого, кроме меня.

73. Мне нравятся маленькие дети, поэтому не хотел(а) бы, чтобы он(а) слишком быстро вырос(а).

74. Часто я не знаю, как правильно поступить с моим сыном (дочерью).

75. В связи с плохим здоровьем сына (дочери) нам приходится ему (ей) многое позволять.

76. Воспитание детей – тяжелый и неблагодарный труд. Им отдаешь все, а взамен не получаешь ничего.

77. С моим сыном (дочерью) мало помогает доброе слово. Единственное средство – это постоянные строгие наказания.

78. Мой муж (жена) старается настроить сына (дочь) против меня.

79. Мужчины чаще, чем женщины, действуют безрассудно, не обдумав последствий.

80. Женщины чаще, чем мужчины, действуют безрассудно, не обдумав последствий.
81. Я все время думаю о моем сыне (дочери), о его (ее) делах, здоровье и т. д.
82. Так повелось, что о ребенке я вспоминаю, если он что-нибудь натворил или с ним что-нибудь случилось.
83. Мой сын (дочь) умеет добиться от меня того, чего он (она) хочет.
84. Мне больше нравятся тихие и спокойные дети.
85. Стараюсь как можно раньше приучить ребенка помогать по дому.
86. У моего сына (дочери) мало обязанностей по дому.
87. Даже если дети уверены, что родители не правы, они должны делать так, как говорят старшие.
88. В нашей семье так принято, что ребенок делает что хочет.
89. Бывают случаи, когда лучшее наказание – ремень.
90. Многие недостатки в поведении моего ребенка пройдут сами собой с возрастом.
91. Когда наш сын (дочь) что-то натворит, мы беремся за него (нее). Если все тихо, мы опять оставляем его (ее) в покое.
92. Если бы мой сын не был моим сыном, а я была бы моложе, то наверняка бы в него влюбилась.
93. Мне интереснее говорить с маленькими детьми, чем с большими.
94. В недостатках моего сына (дочери) виноват(а) я сам(а), потому что не умел(а) его (ее) воспитывать.
95. Только благодаря нашим огромным усилиям наш(а) сын (дочь) остался (осталась) жить.
96. Нередко я завидую тем, кто живет без детей.
97. Если предоставить моему сыну (дочери) свободу, он(а) немедленно использует это во вред себе или окружающим.
98. Нередко бывает, что я говорю сыну (дочери) одно, а муж (жена) специально говорит наоборот.
99. Мужчины чаще, чем женщины, думают только о себе.
100. Женщины чаще, чем мужчины, думают только о себе.
101. Я трачу на сына (дочь) больше сил и времени, чем на себя.
102. Я довольно мало знаю о делах сына (дочери).
103. Желание моего сына (дочери) для меня – закон.
104. Мой сын очень любит спать со мной.
105. У моего сына (дочери) плохой желудок.
106. Родители нужны ребенку, лишь пока он не вырос. Потом он все реже вспоминает о них.
107. Ради сына (дочери) я пошел бы на любую жертву.
108. Моему сыну (дочери) нужно уделять значительно больше времени, чем я могу.
109. Мой сын (дочь) умеет быть таким милым, что я ему (ей) все прощаю.
110. Мне бы хотелось, чтобы сын женился попозже, после 30 лет.
111. Руки и ноги моего сына (дочери) часто бывают очень холодными.
112. Большинство детей – маленькие эгоисты. Они совсем не думают о здоровье и чувствах своих родителей.
113. Если не отдавать моему сыну (дочери) все время и силы, то все может плохо кончиться.
114. Когда все благополучно, я меньше всего интересуюсь делами сына (дочери).
115. Мне очень трудно сказать своему ребенку «нет».
116. Меня огорчает, что мой сын (дочь) все менее нуждается во мне.
117. Здоровье моего сына (дочери) хуже, чем у большинства других детей.

118. Многие дети испытывают слишком мало благодарности по отношению к родителям.
119. Мой сын (дочь) не может обходиться без моей постоянной помощи.
120. Большую часть своего времени сын (дочь) проводит вне дома – в яслях, детском саду, у родственников.
121. У моего сына (дочери) вполне хватает времени на игры и развлечения.
122. Кроме моего сына, мне больше никто на свете не нужен.
123. У моего сына (дочери) прерывистый и беспокойный сон.
124. Нередко думаю, что я слишком рано женился (вышла замуж).
125. Все, чему научился мой ребенок к настоящему времени, произошло только благодаря моей постоянной помощи.
126. Делами сына (дочери) в основном занимается мой муж (жена).
127. Я не могу вспомнить, когда в последний раз отказал(а) своему ребенку в покупке какой-нибудь вещи (мороженое, конфеты, пепси и т. д.).
128. Мой сын говорил мне: «Вырасту, женюсь на тебе, мама».
129. Мой сын (дочь) часто болеет.
130. Семья не помогает, а осложняет мою жизнь.

### **Опросник АСВ для родителей подростков в возрасте от 11 лет до 21 года**

Инструкция для родителей подростков аналогичная инструкции для родителей детей от 3 до 10 лет.

1. Все, что я делаю, я делаю ради моего сына (дочери).
2. У меня часто не хватает времени позаниматься с сыном (дочерью) чем-нибудь интересным – куда-нибудь пойти вместе, о чем-нибудь подольше поговорить.
3. Мне приходится разрешать моему ребенку такие вещи, которых не разрешают многие другие родители.
4. Не люблю, когда сын (дочь) приходит ко мне с вопросами. Лучше, чтобы догадался сам (сама).
5. Наш ребенок имеет больше обязанностей, чем большинство его товарищей.
6. Моего сына (дочь) очень трудно заставить что-нибудь сделать по дому.
7. Всегда лучше, если дети не думают о том, правильны ли взгляды их родителей.
8. Мой сын (дочь) возвращается вечером тогда, когда хочет.
9. Если хочешь, чтобы твой сын (дочь) стал(а) человеком, не оставляй безнаказанным ни одного его (ее) плохого поступка.
10. Если только возможно, стараюсь не наказывать сына (дочь).
11. Когда я в хорошем настроении, нередко прощаю своему сыну (дочери) то, за что в другое время наказал(а) бы.
12. Я люблю своего сына (дочь) больше, чем супруга.
13. Младшие дети мне нравятся больше, чем старшие.
14. Если мой сын (дочь) подолгу упрямится или злится, у меня бывает чувство, что я поступил(а) по отношению к нему (ней) неправильно.
15. У нас долго не было ребенка, хотя мы его очень ждали.
16. Общение с детьми в общем-то утомительное дело.
17. У моего сына (дочери) есть некоторые качества, которые выводят меня из себя.
18. Воспитание моего сына (дочери) шло бы гораздо лучше, если бы мой муж (жена) не мешал(а) бы мне.
19. Большинство мужчин легкомысленнее, чем женщины.

20. Большинство женщин легкомысленнее, чем мужчины.
21. Мой сын (дочь) для меня самое главное в жизни.
22. Часто бывает, что я не знаю, что делает в данный момент мой сын (дочь).
23. Стараюсь купить своему сыну (дочери) такую одежду, какую он (она) сам(а) хочет, даже если она дорогая.
24. Мой сын (дочь) непонятлив(а). Легче самому два раза сделать, чем один раз объяснить ему (ей).
25. Моему сыну (дочери) нередко приходится (или приходилось раньше) присматривать за младшим братом (сестрой).
26. Нередко бывает так: напоминаю, напоминаю сыну (дочери) сделать что-нибудь, а потом плюну и сделаю сам(а).
27. Родители ни в коем случае не должны допускать, чтобы дети подмечали их слабости и недостатки.
28. Мой сын (дочь) сам(а) решает, с кем ему (ей) общаться.
29. Дети должны не только любить своих родителей, но и бояться их.
30. Я очень редко ругаю сына (дочь).
31. В нашей строгости к сыну (дочери) бывают большие колебания. Иногда мы очень строги, а иногда все разрешаем.
32. Мы с сыном понимаем друг друга лучше, чем мы с мужем.
33. Меня огорчает, что мой сын (дочь) слишком быстро становится взрослым.
34. Если ребенок упрямится, потому что плохо себя чувствует, лучше всего сделать так, как он хочет.
35. Мой ребенок рос слабым и болезненным.
36. Если бы у меня не было детей, я бы добился (добилась) в жизни гораздо большего.
37. У моего сына (дочери) есть слабости, которые не исправляются, хотя я упорно с ними борюсь.
38. Нередко бывает, что, когда я наказываю моего сына (дочь), мой муж (жена) тут же начинает упрекать меня в излишней строгости и утешать его (ее).
39. Мужчины более склонны к супружеской измене, чем женщины.
40. Женщины более склонны к супружеской измене, чем мужчины.
41. Заботы о сыне (дочери) занимают большую часть моего времени.
42. Мне много раз приходилось пропускать родительские собрания.
43. Стараюсь купить ему (ей) все то, что он (она) хочет, даже если это стоит дорого.
44. Если подольше побыть в обществе моего сына (дочери), можно сильно устать.
45. Мне много раз приходилось поручать моему сыну (дочери) важные и трудные дела.
46. На моего сына (дочь) нельзя положиться в серьезном деле.
47. Главное, чему родители могут научить своих детей, – это слушаться.
48. Мой сын (дочь) сам(а) решает, курить ему (ей) или нет.
49. Чем строже родители к ребенку, тем лучше для него.
50. По характеру я – мягкий человек.
51. Если моему сыну (дочери) что-то от меня нужно, он (она) старается выбрать момент, когда я в хорошем настроении.
52. Когда я думаю о том, что когда-нибудь мой сын (дочь) вырастет и я буду ему (ей) не нужна, у меня портится настроение.
53. Чем старше дети, тем труднее иметь с ними дело.
54. Чаще всего упрямство ребенка бывает вызвано тем, что родители не умеют к нему подойти.
55. Я постоянно переживаю за здоровье сына (дочери).
56. Если бы у меня не было детей, мое здоровье было бы гораздо лучше.



57. Некоторые очень важные недостатки моего сына (дочери) упорно не исчезают, несмотря на все меры.

58. Мой сын (дочь) недолюбливает моего мужа (жену).

59. Мужчина хуже умеет понимать чувства другого человека, чем женщина.

60. Женщина хуже может понять чувства другого человека, чем мужчина.

61. Ради моего сына (дочери) мне от многого в жизни пришлось отказаться.

62. Бывало, что я не узнавал(а) о замечании или двойке в дневнике потому, что не посмотрел(а) дневник.

63. Я трачу на моего сына (дочь) значительно больше денег, чем на себя.

64. Не люблю, когда сын (дочь) что-то просит. Сам(а) лучше знаю, чего ему (ей) больше надо.

65. У моего сына (дочери) более трудное детство, чем у большинства его (ее) товарищей.

66. Дома мой сын (дочь) делает только то, что ему (ей) хочется, а не то, что надо.

67. Дети должны уважать родителей больше, чем всех других людей.

68. Мой сын (дочь) сам(а) решает, на что ему (ей) тратить свои деньги.

69. Я строже отношусь к своему сыну (дочери), чем другие родители к своим.

70. От наказаний мало проку.

71. Члены нашей семьи неодинаково строги с сыном (дочерью). Одни балуют, другие, наоборот, очень суровы.

72. Мне бы хотелось, чтобы мой сын (дочь) не любил(а) никого, кроме меня.

73. Когда мой сын (дочь) был маленький, он (она) мне нравился больше, чем теперь.

74. Часто я не знаю, как правильно поступить с моим сыном (дочерью).

75. В связи с плохим здоровьем сына (дочери) нам приходилось в детстве многое позволять ему (ей).

76. Воспитание детей – тяжелый и неблагодарный труд. Им отдаешь все, а взамен не получаешь ничего.

77. С моим сыном (дочерью) мало помогает доброе слово. Единственное средство – это строгие постоянные наказания.

78. Мой муж (жена) старается настроить сына (дочь) против меня.

79. Мужчины чаще, чем женщины, действуют безрассудно, не обдумав последствий.

80. Женщины чаще, чем мужчины, действуют безрассудно, не обдумав последствий.

81. Я все время думаю о моем сыне (дочери), о его (ее) делах, здоровье и т. д.

82. Нередко мне приходится (или приходилось) подписываться в дневнике за несколько недель сразу.

83. Мой сын (дочь) умеет добиться от меня того, чего он хочет.

84. Мне больше нравятся тихие и спокойные дети.

85. Мой сын (дочь) много помогает мне (дома, на работе).

86. У моего сына (дочери) мало обязанностей по дому.

87. Даже если дети уверены, что родители не правы, они должны делать так, как говорят старшие.

88. Выходя из дома, мой сын (дочь) редко говорит, куда он (она) идет.

89. Бывают случаи, когда лучшее наказание – ремень.

90. Многие недостатки в поведении моего сына (дочери) прошли сами собой с возрастом.

91. Когда наш сын (дочь) что-то натворит, мы беремся за него (нее). Если все тихо, мы опять оставляем его (ее) в покое.

92. Если бы мой сын не был бы моим сыном, а я была бы моложе, то я бы наверняка в него влюбилась.

93. Мне интереснее говорить с маленькими детьми, чем с большими.
94. В недостатках моего сына (дочери) виноват(а) я сам(а), потому что не сумел(а) его (ее) воспитать.
95. Только благодаря нашим огромным усилиям сын (дочь) остался (осталась) жить.
96. Нередко завидую тем, кто живет без детей.
97. Если предоставить моему сыну (дочери) свободу, он (она) немедленно использует это во вред себе или окружающим.
98. Нередко бывает, что, если я говорю сыну (дочери) одно, муж (жена) специально говорит наоборот.
99. Мужчины чаще, чем женщины, думают только о себе.
100. Женщины чаще, чем мужчины, думают только о себе.
101. Я трачу на сына (дочь) больше сил и времени, чем на себя.
102. Я довольно мало знаю о делах сына (дочери).
103. Желание моего сына (дочери) для меня – закон.
104. Когда мой сын был маленьким, он очень любил спать со мной.
105. У моего сына (дочери) плохой желудок.
106. Родители нужны ребенку, лишь пока он не вырос. Потом он все реже вспоминает о них.
107. Ради сына (дочери) я пошел (пошла) бы на любую жертву.
108. Моему сыну (дочери) нужно уделять значительно больше времени, чем я могу.
109. Мой сын (дочь) умеет быть таким милым, что я ему (ей) все прощаю.
110. Мне бы хотелось, чтобы сын женился попозже, после 30 лет.
111. Руки и ноги моего сына (дочери) часто бывают очень холодными.
112. Большинство детей – маленькие эгоисты. Они совсем не думают о здоровье и чувствах своих родителей.
113. Если не отдавать моему сыну (дочери) все время и силы, то все может плохо кончиться.
114. Когда все благополучно, я меньше всего интересуюсь делами сына (дочери).
115. Мне очень трудно сказать своему ребенку «нет».
116. Меня огорчает, что мой сын (дочь) все менее нуждается во мне.
117. Здоровье моего сына (дочери) хуже, чем у большинства его (ее) сверстников.
118. Многие дети испытывают слишком мало благодарности по отношению к родителям.
119. Мой сын (дочь) не может обходиться без моей постоянной помощи.
120. Большую часть своего свободного времени сын (дочь) проводит вне дома.
121. У моего сына (дочери) очень много времени на развлечения.
122. Кроме моего сына, мне больше никто на свете не нужен.
123. У моего сына (дочери) прерывистый и беспокойный сон.
124. Нередко думаю, что слишком рано женился (вышла замуж).
125. Все, чему научился мой ребенок к настоящему моменту (в учебе, в работе или в чем-либо другом), он добился только благодаря моей постоянной помощи.
126. Делами сына (дочери) в основном занимается мой муж (жена).
127. Кончив уроки (или придя домой с работы), мой сын (дочь) занимается тем, что ему (ей) нравится.
128. Когда я вижу или представляю сына с девушкой, у меня портится настроение.
129. Мой сын (дочь) часто болеет.
130. Семья не помогает, а осложняет мою жизнь.

### Бланк для ответов опросника АСВ

					Эта часть испытуемым не показывается	
					ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ЗНАЧЕНИЯ	
					Названия шкал	
1	21	41	61	81	Г+	7
2	22	42	62	82	Г–	8
3	23	43	63	83	У+	8
4	24	44	64	84	У–	4
5	25	45	65	85	Т+	4
6	26	46	66	86	Т–	4
7	27	47	67	87	З+	4
8	28	48	68	88	З–	3
9	29	49	69	89	С+	4
10	30	50	70	90	С–	4
11	31	51	71	91	Н	5
12	32	52	72	92	РРЧ	6
13	33	53	73	93	ПДК	4
14	34	54	74	94	ВН	5
15	35	55	75	95	ФУ	6
16	36	56	76	96	НРЧ	7
17	37	57	77	97	ПНК	4
18	38	58	78	98	ВК	4
19	39	59	79	99	ПЖК	4
20	40	60	80	100	ПМК	4
101	107	113	119	125	Г+	
102	108	114	120	126	Г–	
103	109	115	121	127	У+	
104	110	116	122	128	РРЧ	
105	111	117	123	129	ФУ	
106	112	118	124	130	НРЧ	
Ф.И.О.						
Фамилия и имя сына (дочери)						
Сколько ему (ей) лет?						
Кто заполнял (отец, мать, другой воспитатель)						

#### 4.3.2. Методики исследования межличностных отношений в системе «родитель – ребенок» глазами ребенка

##### Рисунок семьи

Наиболее популярен у психологов графический тест «Рисунок семьи», который широко используется в многочисленных исследованиях межличностных отношений и практических разработках благодаря простоте его проведения и точности показателей, получаемых в результате работы (Эйдемиллер и др., 2003). Этот тест относится к неструктуриро-

ванным проективным методикам (Романова, Потемкина, 1991; В. К. Лосева, 1995; Бурлачук, Морозов, 1999; Маховер, 2000; Дилео, 2001). Полученный в результате свободной творческой деятельности продукт раскрывает индивидуально-типологические характеристики личности: представления, настроения, состояния, чувства, отношения.

«Рисунок семьи» в первую очередь предназначен для выявления особенностей *внутририсемейных отношений и эмоциональных проблем*. Используя выполненное изображение, комментарии и ответы на вопросы психолога, касающиеся рисунка, эта методика раскрывает чувства клиента к тем членам семьи, которых он считает самыми важными, чье влияние, как положительное, так и отрицательное, для него наиболее значимо.

Для работы испытуемому предлагают лист белой бумаги размером 15 x 20 или 21 x 29 см, ручку или простой карандаш. Ластик использовать не рекомендуется. Если клиент сочтет, что его рисунок испорчен, можно дать еще один лист, а потом сравнить изображения. Взрослые могут зачеркнуть то, что им не нравится, и нарисовать по-другому.

Допустимо использовать различные варианты инструкций:

1. «Нарисуй свою семью». В этом случае не рекомендуется объяснять, что означает слово «семья», а в ответ на вопросы следует лишь еще раз повторить инструкцию:
2. «Нарисуй свою семью, где все заняты обычным делом».
3. «Нарисуй свою семью, как ты ее себе представляешь».
4. «Нарисуй свою семью в виде фантастических (несуществующих) существ».
5. «Нарисуй свою семью в виде метафоры, образа, символа, который выражает ее особенности».

При этом клиентам (особенно детям) необходимо напомнить, что отметок здесь не ставят и художественные способности не оценивают.

При индивидуальной диагностике в протоколе отмечают последовательность появления на листе персонажей и предметов, паузы более 15 с, попытки исправить детали, спонтанные комментарии, эмоциональные реакции и их связь с содержанием изображения.

После выполнения задания обычно задаются следующие вопросы: «Кто тут нарисован?»; «Где они находятся?»; «Что они делают?»; «Какое у них здесь настроение?»; «О чем они думают?» и т. д. При опросе психолог должен стараться выяснить смысл нарисованного: чувства к отдельным членам семьи; причины, которые заставили пропустить кого-то из них (если так произошло) или, напротив, нарисовать людей, к семье не принадлежащих. Прямых вопросов следует избегать, на ответах не настаивать, так как это может вызвать тревогу и спровоцировать защитные реакции.

Рисунки оцениваются качественно. Для их интерпретации рекомендуется собрать семейный анамнез: сведения о составе и возрасте членов семьи и об основной проблематике. Практика показывает, что обычно в рисунке семьи не бывает случайностей. Ведь клиент, как ребенок, так и взрослый, рисует не предметы с натуры, а отражает в своих представлениях отношения между близкими ему людьми и свои переживания по их поводу.

На основании таких рисунков можно исследовать:

1. *Особенности внутрисемейных отношений и эмоционального самочувствия в семье*. Например, если члены семьи стоят рядом, взялись за руки, делают что-то вместе, улыбаются – это говорит об их сплоченности и положительном настрое. На разобщенность и плохое настроение указывает обратное: члены семьи стоят отвернувшись и далеко друг от друга, сильно выражены отрицательные эмоции.
2. *Особенности состояния клиента во время рисования*. Наличие сильной штриховки, маленькие размеры часто говорят о неблагоприятном физическом состоянии, напряженности, скованности. Напротив, большие размеры, использование для изображения всего листа могут свидетельствовать об обратном: о хорошем расположении духа, раскованности, отсутствии напряженности и утомления.

3. *Степень изобразительной культуры, стадию изобразительной деятельности, на которой находится клиент.* Следует обратить внимание на примитивность изображения или, напротив, на четкость и выразительность образов, изящество линий, эмоциональную выразительность.

При интерпретации рисунков всегда следует обращать внимание на те случаи, когда изображено больше или меньше членов семьи, чем это есть на самом деле (например, изображен папа, которого нет, или, напротив, не нарисован старший брат).

Приведем основные критерии, по которым можно детальнее оценить особенности внутрисемейных отношений (В. К. Лосева, 1995; Д. Дилео, 2001).

1. Отсутствие на рисунке одного из членов семьи означает:

А. Наличие бессознательных негативных чувств к этому человеку, которые клиент воспринимает как запретные: «Я должен любить этого человека, а он меня раздражает, и это плохо, поэтому я не буду его рисовать» (рис. 2.1, 2.2).

Б. Отсутствие эмоционального контакта с данным человеком – его как бы нет во внутреннем мире клиента.

2. Отсутствие на рисунке самого автора:

А. Трудности самовыражения в отношениях с близкими людьми, связанные с чувством неполноценности: «Меня здесь не замечают», «Мне трудно найти здесь свое место».

Б. Безразличие к близким (отсутствие вовлеченности): «Я не стремлюсь найти здесь свое место», «Меня здесь ничто не волнует».

3. Пространство листа – это аналог жизненного пространства. Как и в реальной жизни, в плоскости листа каждый человек бессознательно стремится занять собой и продуктами своей деятельности столько места, сколько он, по его мнению, заслуживает. Иными словами, если у него низкая самооценка, то он занимает мало места в реальном мире и, рисуя на листе бумаги, займет лишь небольшую его часть. Напротив, люди уверенные, хорошо приспособленные, рисуют свободно, с размахом, и могут занять весь лист.

4. Если группа маленьких фигур изображена внизу листа, это указывает на сочетание низкой самооценки с низким уровнем притязаний: «Я в жизни и так уже много от чего отказался, но даже та малость, на которую я претендую, мне не дается». Если маленькое по размеру изображение помещено наверху листа, а большая нижняя часть листа пустая, это говорит о том, что низкая самооценка сочетается с высоким уровнем притязаний: «Мне в жизни много чего хочется, но у меня мало что получится».

5. Неодушевленные предметы, изображенные на рисунке, являются объектом особой привязанности семьи и нередко замещают ее членов.

6. Размер изображенного персонажа или предмета выражает его субъективное значение для ребенка и показывает, какое место в его душе занимают отношения с этим персонажем или предметом на данный момент. Размер используется для выражения значимости, страха и уважения.

7. Самым «умным» членом семьи автор считает того, кому он нарисовал самую большую голову.

8. Большой по размеру или заштрихованный рот – символ агрессии, нападения. Если рот у человека отсутствует или изображен точечкой, значит, тот не имеет права высказывать свое мнение и влиять на других.

9. Чем более могущественным кажется персонаж, тем большие у него руки. Спрятанные руки выражают чувство вины. Преувеличенный размер рук, выделение рук и пальцев указывает на склонность к агрессии.

10. Появление на рисунке человека, который к семье формально не принадлежит (родственника, друга семьи и пр.), говорит о неудовлетворенных потребностях по отношению к этому человеку. Эти желания клиент реализует в своей фантазии, в воображаемом общении

с данным человеком. На эту же тенденцию указывает наличие вымышленного (например, сказочного) персонажа.

11. Если клиент расположил себя напротив другого человека, это говорит о хороших (близких) отношениях с последним.

12. Согласно принципу вертикальной иерархии, выше всего на рисунке расположен персонаж, обладающий, по мнению клиента, наибольшей властью в семье (хотя он может быть самым маленьким по линейному размеру). Ниже всех расположен тот, чья власть в семье минимальна.

13. Расстояние между фигурами (линейная дистанция) связано с дистанцией психологической. Кто психологически ближе всех для клиента, того он изображает ближе к себе на листе. То же относится и к другим фигурам: кого клиент воспринимает как близких между собой, тех он нарисует рядом друг с другом.

14. Персонажи, которые непосредственно соприкасаются друг с другом (например, руками), пребывают в тесном психологическом контакте.

15. Персонажи, которые не соприкасаются, не контактируют так тесно.

16. Персонаж или предмет, вызывающий у клиента наибольшую тревогу, изображается либо с усиленным нажимом, либо сильно заштрихован, либо его контур обведен несколько раз. Но в некоторых случаях его фигура обведена очень тоненькой, дрожащей линией. Автор как бы не решает его изобразить.

17. Персонажи с большими, расширенными глазами воспринимаются автором как тревожные, беспокойные, нуждающиеся в том, чтобы их спасли. Персонажи с глазами-точечками, «щелочками» несут в себе внутренний «запрет на плач», то есть боятся просить о помощи.

18. Чем больше площадь опоры у ног, тем тверже стоит на земле человек в восприятии клиента. Отсутствие ступней, маленькие, неустойчивые ноги – признак неуверенности, нестабильности, отсутствия крепкого основания, недостатка базового чувства защищенности.

19. Если персонажи на рисунке изображены в один ряд, необходимо мысленно провести горизонтальную линию по самой нижней точке ног. Тогда опоры в реальности имеют только те люди, которые «стоят» на этой линии. Остальные, «повисшие в воздухе», по мнению клиента, самостоятельной опоры в жизни не имеют.

Методика «Рисунок семьи» удобна в применении, способствует установлению хорошего эмоционального контакта, подходит и для клиентов со сниженным интеллектом. Особенно продуктивно ее использование в дошкольном и младшем школьном возрасте, когда у детей затруднена вербализация. Вместе с тем эту технику и правила ее интерпретации можно с успехом применять и в работе со взрослыми. Методика позволяет не только исследовать межличностные отношения в семье, но также и выбрать тактику психологической коррекции и психотерапии нарушенных семейных отношений.

## **Методика Рене Жилия**

Проективная методика Р. Жилия широко известна, с ее помощью исследуют межличностные отношения ребенка и как они их воспринимают (Райгородский, 1999). Цель методики состоит в изучении социальной адаптированности ребенка, а также его взаимоотношений с окружающими.

Методика является визуально-вербальной. Используются 42 картинки с изображением детей или детей и взрослых, а также текстовые задания. Методика направлена на исследование особенностей поведения в разнообразных жизненных ситуациях, важных для ребенка и затрагивающих его отношения с другими людьми.

Перед началом работы с методикой ребенку сообщается, что от него ждут ответов на вопросы по картинкам. Ребенок рассматривает рисунки, слушает или читает вопросы и отвечает.

Ребенок должен выбрать себе место среди изображенных людей либо идентифицировать себя с персонажем, занимающим то или иное место в группе. Он может выбрать его ближе или дальше от определенного лица. В текстовых заданиях ребенку предлагают выбрать типичную форму поведения, причем некоторые задания строятся по типу социометрических. Таким образом, методика позволяет получить информацию об отношении ребенка к разным окружающим людям (к семейному окружению) и явлениям.

Простота и схематичность, отличающие методику Р. Жилия от других проективных тестов, не только делают ее более легкой для испытуемого-ребенка, но и дают возможность в большей мере стандартизировать и просчитать результаты. Помимо качественной оценки, эта проективная методика отношений позволяет представить результаты психологического обследования по ряду переменных и количественно.

Психологический материал, характеризующий систему личностных отношений ребенка, можно условно разделить на две большие группы переменных:

1) переменные, характеризующие конкретные взаимоотношения ребенка: отношение к семейному окружению (мать, отец, бабушка, сестра и др.), к другу или подруге, к авторитарному взрослому и пр;

2) переменные, характеризующие самого ребенка и проявляющиеся в различных параметрах, таких как общительность, отгороженность, стремление к доминированию, социальная адекватность поведения. Всего авторы, адаптировавшие методику, выделяют 12 признаков:

- отношение к матери;
- отношение к отцу;
- отношение к матери и отцу как семейной чете;
- отношение к братьям и сестрам;
- отношение к бабушке и дедушке;
- отношение к другу;
- отношение к учителю;
- любознательность, стремление к доминированию;
- общительность, отгороженность, адекватность.

Отношение к определенному человеку выражается количеством выборов последнего, исходя из максимального числа заданий, направленных на выявление соответствующего отношения.

Методику Р. Жилия нельзя отнести к числу чисто проективных, она представляет собой переходную форму между анкетой и проективными тестами. В этом ее большое преимущество. Она может быть использована как инструмент глубинного изучения личности, а также в исследованиях, требующих измерений и статистической обработки.

## **Ключ**

№ шкалы	Назначение шкалы	№ заданий	Общее количество заданий
1	Отношение к матери	1 — 4, 8 — 15, 17 — 19, 27, 38, 40 — 42	20
2	Отношение к отцу	1 — 5, 8 — 15, 17 — 19, 37, 40 — 42	20
3	Отношение к матери и отцу как родительской чете	1 — 4, 6 — 8, 14, 17, 19	10
4	Отношение к братьям и сестрам	1, 2, 4, 5, 6, 8 — 19, 30, 40, 42	20
5	Отношение к бабушке и дедушке	1, 4, 7 — 13, 17 — 19, 30, 40, 41	15
6	Отношение к другу (подруге)	1, 4, 8 — 19, 25, 30, 33 — 35, 40	20
7	Отношение к учителю (авторитетному взрослому)	1, 4, 5, 9, 11, 13, 17, 19, 26, 28 — 30, 32, 40	15
8	Любознательность	5, 22 — 24, 26, 28 — 32	10
9	Доминантность	20 — 22, 39	4
10	Общительность	16, 22 — 24	4
11	Закрытость, отгороженность	9, 10, 14 — 16, 17, 19, 22 — 24, 29, 30, 40 — 42	15
12	Социальная адекватность поведения	9, 25, 28, 32 — 38	10

*Материал к методике Рене Жиля*

- Вот стол, за которым сидят разные люди. Обозначь крестиком, где сядешь ты.

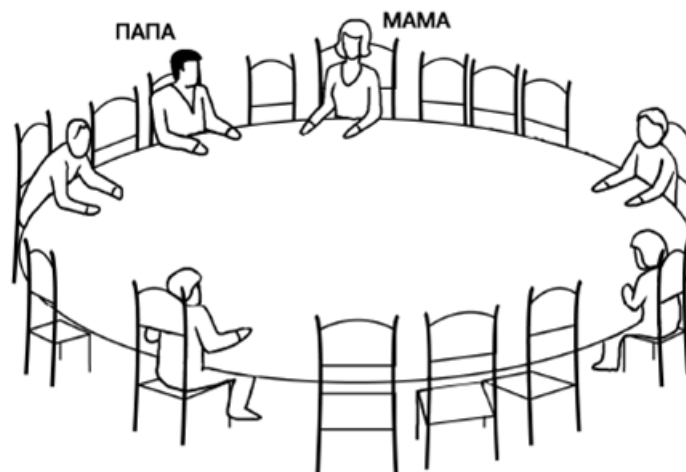


Рис. 4.1

- Обозначь крестиком, где ты сядешь.



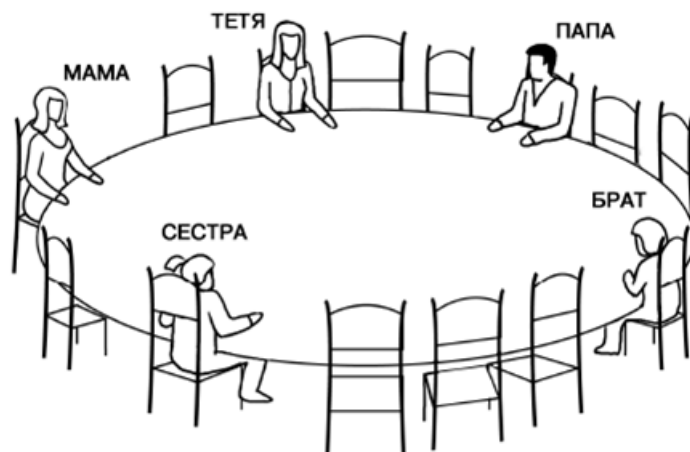


Рис. 4.2

3. Обозначь крестиком, где ты сидишь.

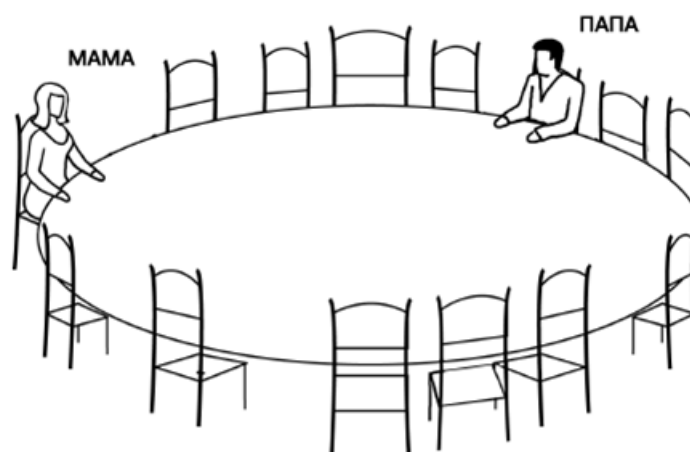


Рис. 4.3

4. А теперь размести несколько человек и себя вокруг этого стола. Обозначь их родственные (папа, мама, брат, сестра) или дружественные отношения (друг, товарищ, одноклассник).

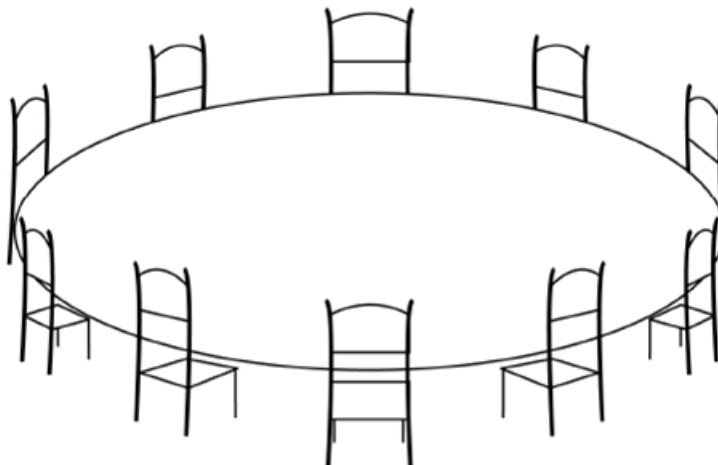


Рис. 4.4

5. Вот стол, во главе которого сидит человек, которого ты хорошо знаешь. Где сел бы ты? Кто этот человек?

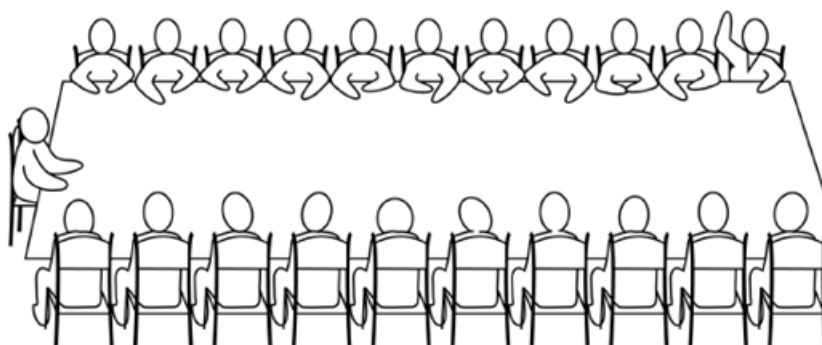


Рис. 4.5

6. Ты вместе со своей семьей будешь проводить каникулы у хозяев, которые имеют большой дом. Твоя семья уже заняла несколько комнат. Выбери комнату для себя.

Брат				Папа и мама
Сестра				

7. Ты долгое время гостишь у знакомых. Обозначь крестиком комнату, которую бы выбрал(а) ты.

Папа и мама				
Дедушка и бабушка				

8. Еще раз у знакомых. Обозначь комнаты некоторых людей и твою комнату.


9. Одному человеку решили преподнести сюрприз. Ты хочешь, чтобы это сделали? Кому?

А может быть, тебе все равно? Напиши ниже.

\_\_\_\_\_

10. Ты имеешь возможность уехать на несколько дней отдыхать, но там, куда ты едешь, только два свободных места: одно – для тебя, второе – для другого человека.

Кого бы ты взял с собой? Напиши ниже.

\_\_\_\_\_

11. Ты потерял что-то, что стоит очень дорого. Кому первому ты расскажешь об этой неприятности?

Напиши ниже.

\_\_\_\_\_

12. У тебя болят зубы, и ты должен пойти к зубному врачу, чтобы вырвать больной зуб. Ты пойдешь один? Или с кем-нибудь?

Если пойдешь с кем-нибудь, то кто этот человек? Напиши ниже.

\_\_\_\_\_

13. Ты сдал экзамен.

Кому первому ты расскажешь об этом? Напиши ниже.

\_\_\_\_\_

14. Ты на прогулке за городом. Обозначь крестиком, где находишься ты.

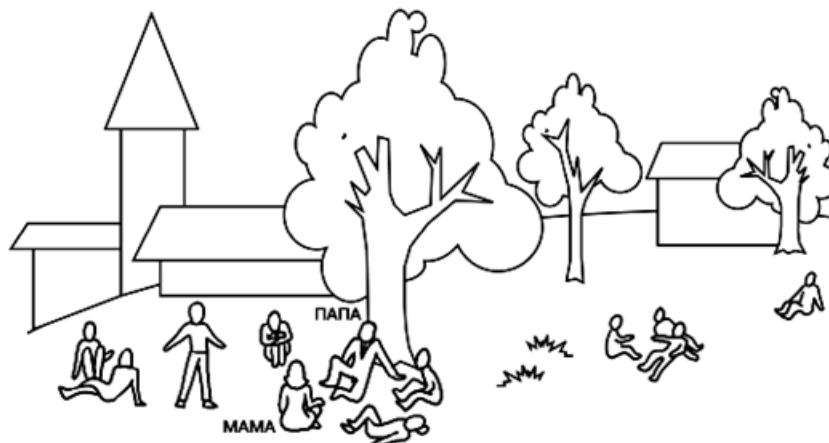


Рис. 4.6

15. Другая прогулка.

Обозначь, где ты на этот раз.



Рис. 4.7

16. Где ты на этот раз?



17. Теперь на этом рисунке размести несколько человек и себя. Нарисуй или обозначь крестиками.

Подпиши, что это за люди.



Рис. 4.9

18. Тебе и некоторым другим дали подарки.

– Кто-то получил подарок гораздо лучше других.

– Кого бы ты хотел видеть на его месте?

– А может быть, тебе все равно?

Напиши.

---

19. Ты собираешься в дальнюю дорогу, едешь далеко от своих родных.

По кому бы ты тосковал сильнее всего?

Напиши ниже.

---

20. С кем ты любишь играть?

– С товарищами твоего возраста

– Младше тебя

– Старше тебя

Подчеркни один из возможных ответов.

21. Вот твои товарищи идут на прогулку.

Обозначь крестиком, где находишься ты?



Рис. 4.10

22. Это площадка для игр.

Обозначь, где находишься ты?



Рис. 4.11

23. Вот твои товарищи. Они ссорятся по неизвестной тебе причине.

Обозначь крестиком, где будешь ты.

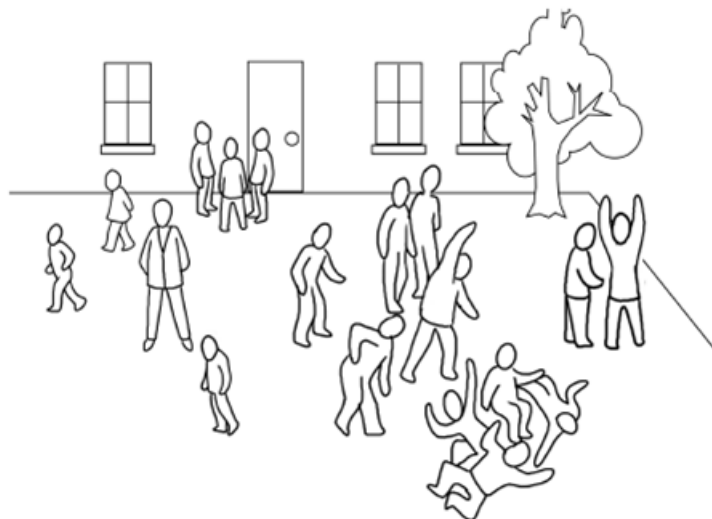


Рис. 4.12

24. Это твои товарищи, ссорящиеся из-за правил игры.  
Обозначь, где ты.



Рис. 4.13

25. Товарищ нарочно толкнул тебя и свалил с ног. Что будешь делать:

- Будешь плакать?
- Пожалуешься учителю?
- Ударишь его?
- Сделаешь ему замечание?
- Не скажешь ничего?

Подчеркни один из ответов.

26. Вот человек, хорошо тебе известный. Он что-то говорит сидящим на стульях. Ты находишься среди них.

Обозначь крестиком, где ты.

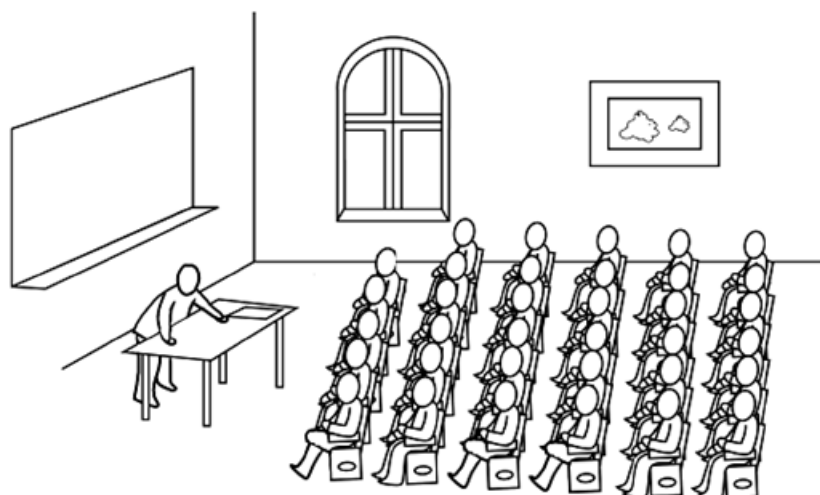


Рис. 4.14

27. Ты много помогаешь маме?

– Мало

– Редко

Подчеркни один из ответов.

28. Эти люди стоят вокруг стола, и один из них что-то объясняет.

Ты находишься среди тех, кто слушает.

Обозначь, где ты.

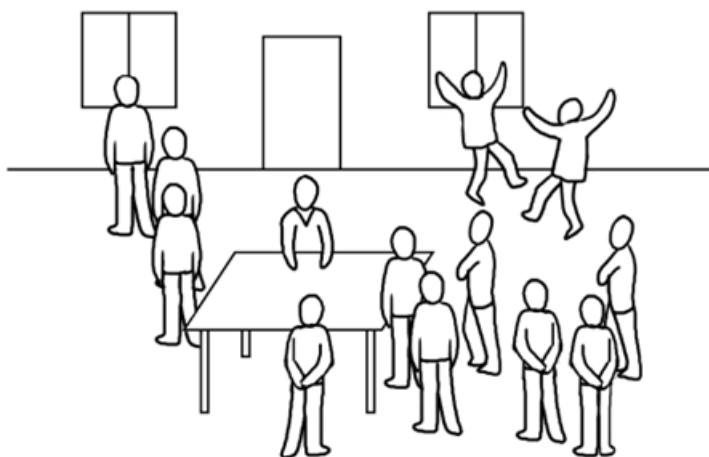


Рис. 4.15

29. Ты и твои товарищи на прогулке, одна женщина вам что-то объясняет.

Обозначь крестиком, где ты.



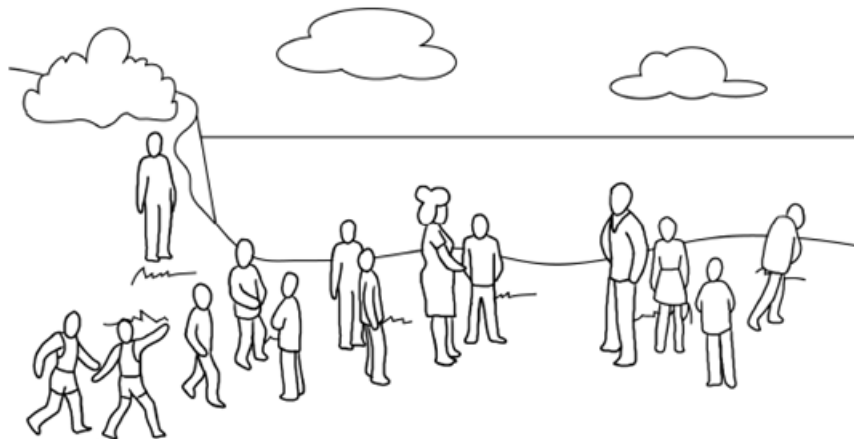


Рис. 4.16

30. Во время прогулки все расположились на траве.  
Обозначь, где находишься ты.



Рис. 4.17

31. Это люди, которые смотрят интересный спектакль.  
Обозначь крестиком, где ты.

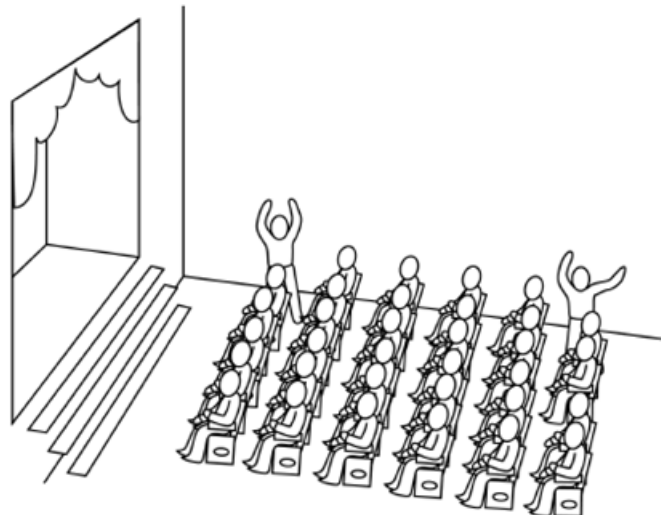


Рис. 4.18

32. Учитель что-то показывает на доске.  
Обозначь крестиком, где ты.

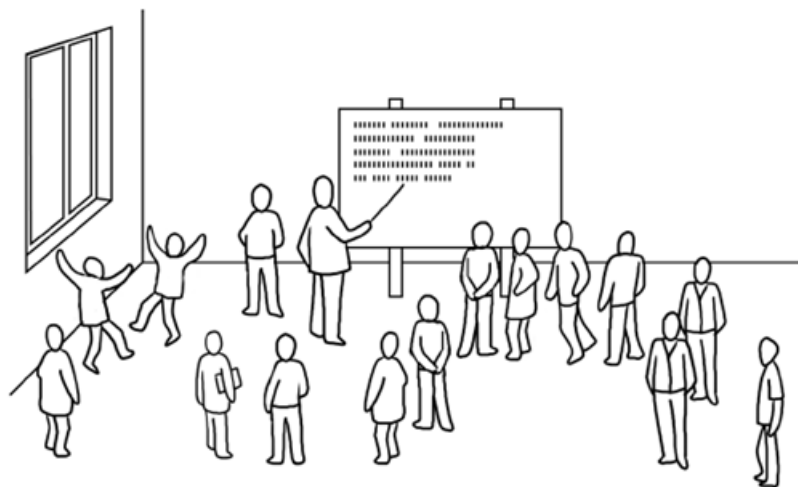


Рис. 4.19.

33. Один из товарищей смеется над тобой? Что будешь делать:

- Будешь плакать?
- Пожмешь плечами?
- Сам будешь смеяться над ним?
- Будешь обзывать его, бить?

Подчеркни один из ответов.

34. Один из товарищей смеется над твоим другом. Что сделаешь:

- Будешь плакать?
- Пожмешь плечами?

- Сам будешь смеяться над ним?
  - Будешь обзывать его, бить?
- Подчеркни один из ответов.

35. Товарищ взял твою ручку без разрешения. Что будешь делать:

- Плакать?
- Жаловаться?
- Кричать?
- Попытаешься отобрать?
- Начнешь его бить?

Подчеркни один из ответов.

36. Ты играешь в лото (или в шашки, или в другую игру) и два раза подряд проигрываешь. Ты недоволен? Что будешь делать:

- Плакать?
- Продолжать играть дальше?
- Ничего не скажешь?
- Начнешь злиться?

Подчеркни один из ответов.

37. Отец не разрешает тебе идти гулять. Что будешь делать:

- Ничего не ответишь?
- Надуешься?
- Начнешь плакать?
- Запротестуешь?
- Попробуешь пойти вопреки запрещению?

Подчеркни один из ответов.

38. Мама не разрешает тебе идти гулять. Что будешь делать:

- Ничего не ответишь?
- Надуешься?
- Начнешь плакать?
- Запротестуешь?
- Попробуешь пойти вопреки запрещению?

Подчеркни один из ответов.

39. Учитель вышел и доверил тебе надзор за классом. Способен ли ты выполнить это поручение?

Напиши ниже.

40. Ты пошел в кино вместе со своей семьей. В кинотеатре много свободных мест. Где ты сядешь? Где сядут те, кто пришел вместе с тобой?

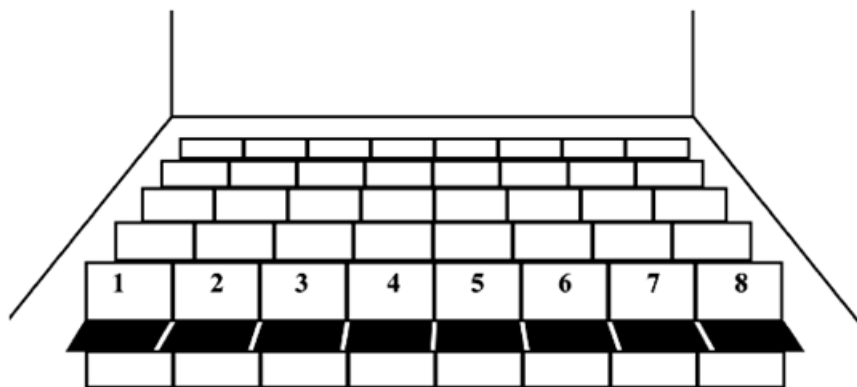


Рис. 4.20

41. В кинотеатре много пустых мест. Твои родственники уже заняли свои места. Обозначь крестиком, где сядешь ты.

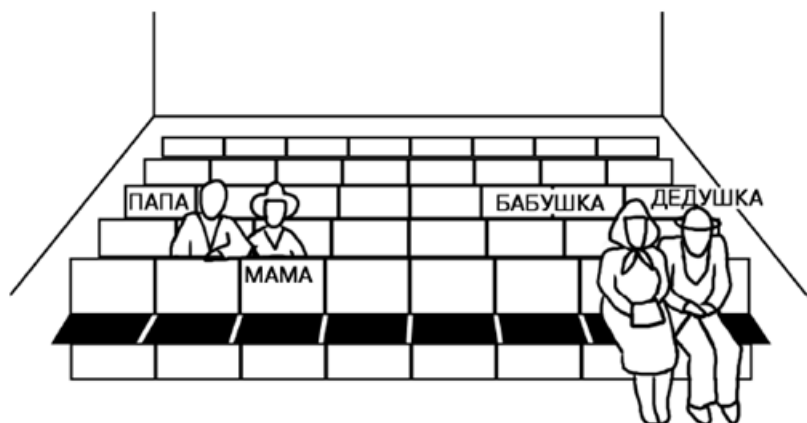


Рис. 4.21

42. Опять в кинотеатре. Где ты будешь сидеть?

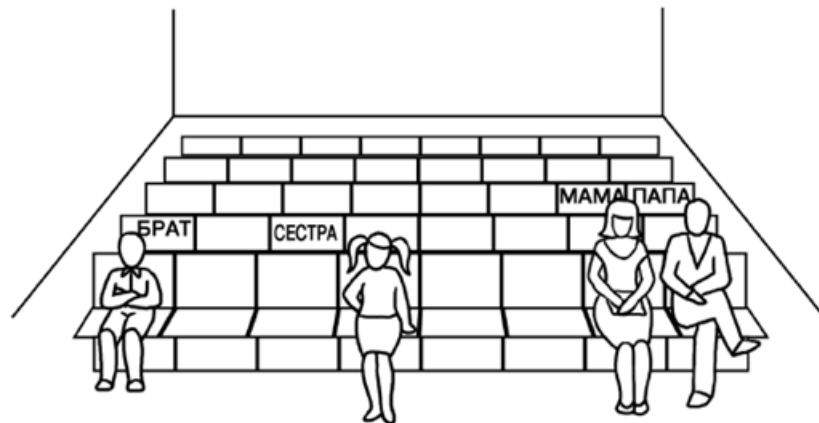


Рис. 4.22

Безусловно, список методик и тестов, приведенный в данной главе, не может продемонстрировать все существующие стандартизованные подходы к диагностике различных аспектов семейных отношений. Желающим ознакомиться с другими структурированными методиками и тестами можно порекомендовать вышедшую недавно книгу: Семейная диагностика/ Ред. – сост. Д. Я. Райгородский. Самара: БАХРАХ-М, 2004; а также сайт в Интернете <http://azps.ru>.

## Глава 5

### Подготовка к семейной жизни

В формировании супружеской пары различают два периода: *добрачный* (до принятия парой решения о вступлении в брак) и *предбрачный* (до заключения брачного союза).

Можно выделить по крайней мере пять принципиальных мотивов вступления в брак: *любовь, духовную близость, материальный расчет, психологическое соответствие, моральные соображения* (Ковалев, 1988). Изучение влияния брачной мотивации на удовлетворенность браком подтверждает важность двух первых мотивов. Среди пар, вступивших в супружеский союз по любви и общности взглядов, наблюдается максимальное число удовлетворенных браком и минимальное – неудовлетворенных. Важно единство этих двух мотивов. Разочарование семьей и браком вероятнее у тех, кто ориентировался исключительно на свои чувства без духовной общности супругов.

По мнению некоторых исследователей, в большом числе случаев романтическая любовь препятствует сохранению семейного союза (Ковалев, 1988). Когда ожидание любви становится главным мотивом брака, семейная жизнь с ее повседневными заботами, уходом за маленькими детьми воспринимается как гибель этих иллюзий, разрушение волшебства, что нередко приводит к поискам нового любовного партнера.

Существуют так называемые *ловушки любви*. Ловушки любви – это то, что человеком интерпретируется как любовное чувство, но на самом деле к любви не имеет отношения. Вот некоторые из них.

*Ловушка неполноценности.* Неуверенный в себе человек, неудачник в сфере межличностных отношений может интерпретировать чувство, возникшее к тому, кто хорошо к нему относится, проявляет внимание и заботу, как любовь. Но это скорее благодарность, а не любовь.

*Ловушка жалости.* На эту ловушку чаще всего попадают женщины и мужчины покровительствующего типа.

*Сексуальный комфорт.* Эта ловушка уготована тем, кто считает, что сексуальная гармония – основной детерминант супружеской гармонии. Они ошибочно принимают сексуальную гармонию за любовь.

*Общность интересов,* особенно в значимых видах деятельности, очень часто также принимают за любовь.

Другого взгляда на соотношение любви и брака придерживаются известные психотерапевты Э. Г. Эйдемиллер и В. В. Юстицкис, излагая его при описании механизма «эмоциональной идентификации с семьей». Авторы рассматривают эмоциональные отношения симпатии как цементирующую силу в семейных отношениях. Они отмечают, что отношения симпатии в определенной мере нейтрализуют состояния фрустрации, возникающие в межличностных отношениях, в том числе и в семье, помогают адаптироваться к особенностям характера супруга (Эйдемиллер, Юстицкис, 1990).

Существуют различные теории выбора брачного партнера.

Исследования, основанные на классическом психоанализе З. Фрейда, объясняют выбор брачного партнера идентификацией. Представители этого направления полагают, что выбор партнера определяется представлениями о родителе противоположного пола как идеале супруга, т. е. основан на идентификации ребенка с родителем. По этой теории удовлетворенность браком зависит от соответствия супруга образу родителя.

Некоторые исследователи, например К. Мелвилл, уподобляют процесс выбора супруга торговой сделке, причем «валютой» в обмене служат такие социальные ценности двух инди-

видов, как социальный статус, экономическое положение, образование и личные качества (возраст, внешность) (Melville, 1977).

Американский социальный психолог Д. Адамс, который изучал стабильные студенческие пары, просуществовавшие не менее шести месяцев, выделяет несколько стадий выбора партнера. По его мнению, первичное влечение основано скорее на внешних особенностях, таких, как физическая привлекательность, общительность, уравновешенность и общие интересы. Завязавшиеся отношения укрепляют такие факторы, как реакция окружающих, обретение статуса пары, ощущение уюта и спокойствия в присутствии друг друга и т. п. Затем пара вступает в стадию взаимных обязательств и близости, что еще больше связывает партнеров. Члены пары, связавшие себя взаимными обязательствами, изучают взгляды и ценности друг друга. На этой стадии пара нередко готова принять решение о вступлении в брак (Adams, 1979).

Представители *ролевой теории* полагают, что удовлетворенность браком зависит от соответствия ролевых ожиданий партнеров ролевому поведению (Parsons, Bales, 1955).

Сторонники *теории гомогамии* утверждают, что «обмен» может произойти лишь в том случае, когда партнеры обладают одинаковой «социальной ценностью», или гомогамией. Фактически в число возможных избранников входят кандидаты с одинаковыми характеристиками, имеющими первостепенное значение с точки зрения брачного выбора (раса, вероисповедание, социальный класс, близость по образовательному уровню, возрасту, брачному статусу, близость проживания) (Nye, Berardo, 1973).

Наибольшее распространение в зарубежной социальной психологии получили теории комплементарных потребностей Р. Уинча, теория «стимул – ценность – роль» Б. Мурстейна, инструментальная теория подбора супругов Р. Сентерса, теория «фильтров» А. Керкгоффа и К. Дэвиса, «круговая теория любви» А. Рейса.

Теория комплементарных (дополняющих) потребностей Р. Уинча заключается в идее, что принцип гомогамии можно применять только к социально-культурным характеристикам, а на уровне личностных характеристик происходит притяжение противоположностей (Winch, 1954). Это означает, что властного мужчину привлекает кроткая женщина, а спокойного и мягкого – энергичная и прямая (Крайг, 2002). При выборе партнера каждый человек ищет того, от кого ожидает максимального удовлетворения потребностей. Влюбленные должны обладать сходством в социальных свойствах и психологически дополнять друг друга. Удовлетворение, вознаграждение и удовольствие рассматриваются как силы, способствующие сближению будущих супругов. Эта теория не утверждает, что каждый может найти супруга, который бы полностью удовлетворил его потребностям. Она помогает разобраться, почему каждый считает привлекательными лишь некоторых из всего «поля избранников».

*Инструментальная теория* подбора супругов, разработанная Р. Сентерсом (Centers, 1975), также уделяет первостепенное внимание удовлетворению потребностей, но при этом утверждает, что одни потребности (например, сексуальная и потребность в принадлежности) более важны, чем другие, и что приоритеты потребностей у мужчин и женщин отличны. Согласно Сентерсу, человека влечет к тому, чьи потребности сходны с его собственными или дополняют их.

Теория «стимул – ценность – роль», или «обмен и максимальная выгода», Б. Мурстейна получила, пожалуй, наибольшее распространение среди исследователей. Она основывается на двух важнейших посылах:

1) на каждой ступени развития взаимоотношений партнеров прочность отношений зависит от так называемого равенства обмена (происходит учет плюсов и минусов каждого партнера, каждый человек старается вступить в брак с наиболее привлекательным для себя партнером);

2) брачный выбор включает в себя серию последовательных стадий, или фильтров. Выделяются три стадии: стимул (привлекательность партнера) – ценность (сходство взглядов) – роль (соответствие ролевого поведения избранника своим ожиданиям) (Mursteyn, 1970).

Первую стадию Мурстейн назвал *«стимулом»*. Когда мужчина и женщина видят друг друга впервые, складывается первоначальное мнение о внешности другого человека, его уме, умении держаться в обществе, а также происходит оценка тех собственных качеств, которые могут быть привлекательными для партнера. Если между партнерами возникла *аттракция – первое впечатление было привлекательным*, то пара переходит ко второй стадии – *сравнению ценностей*. Партнеры обсуждают свои взгляды на жизнь, на брак, на мужские и женские роли в семье, на воспитание детей и т. п. Мужчина и женщина либо укрепляют взаимные симпатии, либо, поняв, что у них мало общего, разрывают отношения. Если взаимная привлекательность, возникшая на первой стадии, подкрепляется сходством ценностей, то взаимоотношения партнеров переходят в третью стадию – *ролевую*. На ролевой стадии партнеры проверяют, соответствует ли ролевое поведение одного ожиданиям другого.

Стадии в процессе выбора брачного партнера описывает и *теория «фильтров»* А. Керкгоффа и К. Дэвиса. Схематично выбор партнера можно представить как последовательное прохождение через серию фильтров, которые постепенно отсеивают потенциальных партнеров и сужают круг для выбора. Первый фильтр – *место жительства* – отсеивает тех потенциальных партнеров, с которыми человек никогда не сможет встретиться. Затем фильтр *гомогамии* исключает тех, кто не подходит друг другу по социальным критериям. На этом этапе человек вступает в контакты с людьми, которые кажутся ему *привлекательными*. На последующих стадиях устанавливаются *сходство ценностей* и *совместимость ролевых ожиданий*. Результатом прохождения через все фильтры является вступление в брак.

*«Круговая теория любви»* А. Рейса описывает процесс выбора партнера как реализацию четырех последовательных процессов.

1. *Установление взаимосвязи*. Имеется в виду легкость общения двоих людей, иными словами – насколько «в своей тарелке» они чувствуют себя в обществе друг друга. Это зависит как от социально-культурных факторов (социального класса, образования, религии, стиля, воспитания), так и от индивидуальных способностей человека вступать в контакт с другими людьми.

2. *Самораскрытие*. Ощущение взаимосвязи с другим человеком рождает чувство расслабления, доверия и облегчает раскрытие себя перед другим. Здесь также большое влияние оказывают социально-культурные факторы.

3. *Формирование взаимной зависимости*. Постепенно у мужчины и женщины возникает и развивается система взаимосвязанных привычек, появляется чувство, что они нужны друг другу.

4. *Реализация основных потребностей личности*, какими, по мнению А. Рейса, являются потребности в любви, доверии, стимуляции и др. Любовь развивается по описанным четырем стадиям. Безусловно, что пропуск одной из них негативно сказывается на развитии или стабильности отношений (Reiss, 1976).

Немецкий ученый Р. Зидлер также считает, что намерению вступить в брак у большинства людей в европейских промышленно развитых странах предшествует длительный процесс ориентации и *социокультурной настройки* на брак и семью. Выбор брачного партнера можно представить, по его мнению, как процесс фильтрации. Сначала определяется категория социально подходящих партнеров. Это происходит почти «незаметно» для человека в социальной среде, где он вращается. Затем осуществляется специфический выбор из «совокупности» возможных партнеров в соответствии с психологическими, сексуально-эротическими и эстетическими механизмами. При этом большое значение имеют впечатления,



вынесенные из родной семьи, образование и ранняя профессиональная карьера молодых людей.

В отечественной психологии проблема выбора партнера, как и специфика добрачного и предбрачного периодов, крайне редко являлась предметом теоретического и практического исследований. Отдельные ее аспекты освещались в работах Б. Ю. Шапиро, А. Н. Волковой, В. И. Штильбанс, Л. Я. Гозмана, Л. П. Панковой, В. А. Сысенко, М. А. Абалакиной.

Зарубежные и отечественные теории выбора брачного партнера в целом сходятся на двух идеях. Во-первых, почти все они базируются на принципе социально-культурной гомогамии. Во-вторых, механизм выбора партнера представлен как система фильтров (стадий), которые последовательно сужают круг возможных избранников, отсекая неподходящих. Таким образом, на заключительном этапе остаются лишь те пары, которые теоретически должны хорошо подходить друг другу как супружеские партнеры.

Результаты многих исследований показали: совокупность добрачных факторов, побудивших молодых людей заключить семейный союз, существенно влияет на успешность адаптации супругов в первые годы совместной жизни, на прочность брака или вероятность развода. Такими факторами являются:

- место и ситуация знакомства молодых людей;
- первое впечатление друг о друге (положительное, отрицательное, амбивалентное, индифферентное);
- социально-демографические характеристики вступающих в брак;
- продолжительность периода ухаживания;
- инициатор брачного предложения: юноша, девушка, родители, другие;
- время обдумывания брачного предложения;
- ситуация оформления брака (например, втайне от родителей);
- возраст будущей пары;
- родители и отношение последних к браку своих детей;
- динамические и характерологические особенности супругов;
- отношение в семье с братьями и сестрами.

Вот некоторые особенности добрачных отношений, при которых паре может понадобиться помощь.

*Случайный характер знакомства.* Исследования показали, что более 60 % благополучных супругов познакомились на работе или по месту учебы.

*Отрицательное, амбивалентное и индифферентное первое впечатление.*

*Короткий* (до шести месяцев) или *долгий* (более трех лет) *период ухаживания*. За непродолжительное время, как правило, молодые люди не могут глубоко узнать друг друга и проверить правильность своего решения, а когда период ухаживания затягивается, часто возникают монотонность общения, стереотипность в поведении, что может привести к охлаждению в отношениях – такая пара либо не создает семью, либо распадается.

*Проявление прямой или косвенной инициативы заключения брака со стороны женщины* (вынужденное или спровоцированное). В первую очередь речь идет о беременности.

*Продолжительное обдумывание* брачного предложения (более двух недель).

*Возраст будущей пары.* Эмпирически доказано, что как слишком ранний, так и слишком поздний возраст вступления в брак также является добрачным фактором риска.

Иногда помощь или поддержка требуется и при психологической (темперамент) или социокультурной (различие в ценностных ориентациях, мировоззрении, установках, религии и др.) несовместимости, а также при отрицательном отношении родителей и других значимых людей к данному браку, при серьезных ссорах во время ухаживания.

Анализируя специфику добрачного периода, необходимо отметить такое явление, как *идеализация* партнера, которое также может негативно сказаться на межличностном обще-

нии до брака и после. Существуют различные точки зрения на роль идеализации партнера в добрачном периоде:

1. Идеализация необоснованно завышает ожидания, предъявляемые к партнеру и к взаимодействию с ним. Осознание того, что реальный человек, с которым происходит взаимодействие, не соответствует идеализированному образу, играет деструктивную роль, приводит к глубокой неудовлетворенности партнером, собой, отношениями в целом и при неумении или нежелании наладить взаимодействие с учетом реального образа партнера приводит к распаду отношений;

2. По мнению А. Маслоу, у самоактуализированных личностей, т. е. достигших самого высокого уровня развития и реализации своих потенций, наиболее ярко выражена способность любить и быть любимым. Для их любви характерна полная спонтанность и естественность. Идеализация не свойственна им вовсе;

3. Идеализация партнера является стимулом для развития его личности, определяет для него некоторую «зону ближайшего развития», т. е. как бы указывая, каким он может стать.

Анализ специфики добрачного периода позволяет сформулировать его функции (Ковалев, 1988):

- *накопление совместных впечатлений и переживаний*. На этом этапе создается своеобразный эмоциональный потенциал будущей семейной жизни, запас чувств, которые позволят более успешно и менее болезненно адаптироваться к ней;

- *более глубокое узнавание друг друга* и параллельно уточнение и проверка принятого решения о возможности семейной жизни;

- *проектирование семейной жизни*. Этот момент, как правило, не рассматривается будущими супругами или не осознается ими. Большинство психологов справедливо отмечают, что партнерам необходимо обсуждать такие вопросы, как ценностные ориентации и жизненные планы; детали биографии; представления о супружестве; ролевые ожидания и притязания; установки относительно детей и др.

## **5.1. Индивидуальное добрачное и предбрачное психологическое консультирование**

Достаточно условно в качестве основной задачи добрачного консультирования можно выделить проблему поиска брачного партнера, а в качестве основной задачи предбрачного консультирования – проблему оценки потенциальной супружеской совместимости брачных партнеров.

### **5.1.1. Поиск брачного партнера**

Человек, пришедший в психологическую консультацию по поводу выбора будущего партнера и взаимоотношений с ним, редко имеет готовые вопросы, на которые хотел бы получить конкретные ответы. Клиент обычно ожидает, что консультант поможет ему выбрать подходящего супруга, и надеется избежать разочарований и ошибок в семейной жизни (Силяева, 2004).

В индивидуальном психологическом консультировании применение диагностических методов не всегда оправданно, практические психологи отказываются от их использования во время ведения консультативной сессии. В добрачном и предбрачном консультировании также не рекомендуется во время беседы с клиентом (клиентами) использовать тесты, однако их можно предложить в качестве домашнего задания, а также в том случае, если клиент выразил пожелание провести психодиагностику отношений в настоящем и получить прогноз на будущее.

Проблемы, связанные с поиском потенциального брачного партнера, могут быть следствием следующих причин (Елизаров, 2004).

- Особенности личности клиента затрудняют поиск партнера.

Тут проблемы связаны не столько с особенностями личности, сколько с тем, что клиент не замечает своей уникальности или расценивает ее как нарушение. Он считает себя таким, как все. Или же не таким, как все, но в таком случае осознание своей «инаковости» сопровождается желанием от нее избавиться, подогнать себя под определенный стандарт. Человек не ценит и не любит своей уникальности, не понимает ее глубокого смысла для мира и общества.

Таким образом, первая задача – помочь клиенту осознать свои особенности, их преимущества, принять и полюбить их. Вторая задача – попытаться выяснить, кто должен быть тот человек, с которым клиенту было бы хорошо. Распространенная ошибка клиентов – осознанно или на подсознательном уровне считать, что все люди противоположного пола в принципе одинаковы.

- Давление социума или обстоятельств побуждает к преждевременному поиску брачного партнера.

Речь идет о давлении социальных стандартов или обстоятельств на человека, побуждающих интенсифицировать поиск партнера при фактической неготовности к брачной жизни.

Иногда неразборчивый поиск партнера представляет собой эмоционально окрашенную навязчивую самоцель. Тут обращает на себя внимание неадекватная тактика поиска, тенденция быстрее «проскочить» этапы знакомства. Может быть и наоборот: клиент ищет партнера там, где его невозможно найти. С одной стороны, он бессознательно создает себе непреодолимые препятствия, чтобы поиск был безрезультатным; с другой – он выполняет требование общества: он ищет. Параллельно с этим он осуществляет иную внутреннюю работу, на которую он как бы запрограммирован и которую брак сделал бы сложной или вообще невозможной. Иногда результатом такой работы является внутренняя готовность

вступить в брак, и тогда это происходит; иногда этого не происходит на протяжении долгого времени. Консультант лишь отчасти может стимулировать этот процесс и не всегда до конца понимает его смысл. Но ему следует уважительно относиться к природе человека, к тем задачам, которые тот считает нужным для себя решать.

- Родительская семья клиента препятствует браку.

Это может происходить по следующим причинам:

- клиент встроен в эмоциональную жизнь семьи, выполняет в ней определенную значимую для данной семьи функцию;
- негласно семья требует от клиента решить некоторую задачу, которую не могли разрешить другие члены семьи. Это связано с системой семейных ценностей;
- клиент не встроен в эмоциональную жизнь семьи и не выполняет в ней значимую функцию. Но в силу своей недифференцированности он приписывает себе какую-то функцию и стремится ее выполнять.

- Отношения становятся ловушкой для потенциального партнера.

Выше были представлены обстоятельства, когда клиент не готов вступить в брак или его семья препятствует браку. Тогда для его потенциального партнера, который в принципе готов к браку, отношения становятся мучительными. Хотя, возможно, на партнера влияют и еще какие-то факторы.

- Склад личности клиента и его образ жизни препятствуют браку.

А. Адлер (2002) указал на специфический тип развития личности, для которого характерно рассматривать отношения между полами как сферу борьбы за власть, за доминирование. Для такого клиента супружеские отношения кажутся опасными: ведь тут можно потерпеть поражение. Существа противоположного пола тоже воспринимаются как опасные. Для того чтобы уклониться от опасных отношений, клиент зачастую склонен уходить в болезнь или в хронические страдания по поводу неразделенной любви. Это позволяет долгое время воздерживаться от реальных отношений и от вступления в брак. Брак рассматривается как поле самоутверждения, соперничества, а клиент ощущает, что еще недостаточно готов к победе на этом поприще. По сути, позиция уклонения от брака является для таких людей психологической защитой.

Работу с подобного рода клиентами, согласно А. Адлеру, надо осуществлять в следующих направлениях:

1. Следует помочь клиенту осознать, что неразделенная любовь или болезнь являются, по сути, уловками, позволяющими уклониться от реальных отношений, которые кажутся опасными. Это помешает снова и снова использовать подобные уловки.

2. Клиент должен наконец дать себе отчет в том, что близкие отношения он воспринимает как борьбу за власть, за господство, за преобладание; что его волнует один главный вопрос: кто будет кем командовать. Для этого используется анализ и интерпретация слов и поступков клиента, касающихся сферы взаимоотношений с человеком противоположного пола, а также анализ сновидений;

3. Клиента следует переориентировать на отношения, в которых каждый несет ответственность за другого. Незыблемой основой отношений должна стать общая жизнь, сотрудничество. Клиент должен осознать пагубность своей установки и перейти к отношениям, которые предполагают сотрудничество, заботу, поддержку, уважение и интерес к другому.

- Клиент использует неэффективные стратегии для поиска потенциального брачного партнера.

Часто встречается такая неконструктивная стратегия поиска партнера, как максимально спонтанное поведение и отсутствие сознательных усилий (неосознанная стратегия). При работе с таким клиентом необходимо сосредоточить его внимание на собственном внутреннем мире, на способности структурировать собственный опыт и выбирать в нем главное,

существенное. Это позволит найти наиболее подходящего партнера. Задача консультанта – помочь клиенту разобраться в себе и построить собственный образ партнера – то есть сделать стратегию поиска более эффективной. Эта работа состоит из нескольких этапов:

1) Исследование вкусов, интересов, склонностей, умений и предпочтений клиента

Это беседа по приведенным ниже вопросам и анализ ответов клиента.

1. Перечислите 10 своих качеств, делающих вас привлекательными для лиц противоположного пола: сначала перечислите качества, которые свойственны многим, потом – необычные. Спросите себя: что же есть во мне удивительного, потрясающего, такого, чего нет ни в ком из моих друзей и знакомых? Если вам трудно составить такой список, обратитесь за помощью к друзьям: возможно, со стороны виднее.

2. Составьте по пунктам список того, от чего вы ни за что на свете не захотели бы отказаться – даже ради самого потрясающего мужчины (самой потрясающей женщины)? В перечень могут войти работа, общение с друзьями, любимая собака, спортивные тренировки, пирожки с капустой и т. д. Не смущайтесь, если список окажется слишком длинным.

3. Потом уберите список. Доставайте его не реже раза в неделю и внимательно перечитывайте. Можно углублять и расширять написанное.

4. От чего, по вашему мнению, вам пришлось бы скорее всего отказаться, если бы вы вступили в брак или в прочные отношения с кем-либо? Например, от свободы, от нескольких полок в шкафу, от права распоряжаться своим временем и деньгами. От чего еще?

5. Пробовали вы изменить что-либо в самом себе (самой себе) в лучшую сторону, и если пробовали, то каковы результаты? Есть ли у вас какие-либо недостатки, к которым вашему будущему супругу будет трудно привыкнуть?

6. Какие проблемы возникали у вас в прошлом в отношениях с другими людьми? Что, с вашей точки зрения, мешало вам жить счастливо?

Какие были удачи? Каковы причины этих удач?

Как вы вели себя в том и в другом случаях?

7. Закончите предложение: беда всех мужчин (всех женщин) в том, что... Например: они сущие дети; они большие зануды; всем женщинам (мужчинам) нужно только одно; мужчины такие толстокожие; женщины слишком слезливы...

8. Далее прочитайте написанное и ответьте на вопрос: вы действительно верите в то, что написали, или так просто принято считать?

2) *Работа с личностными особенностями, затрудняющими поиск потенциального брачного партнера*

По мнению Н. В. Свидерской, можно выделить два типа клиентов, склонных к стратегии максимально спонтанного поведения и отсутствию сознательных усилий при поиске потенциального партнера:

1) со сниженной самооценкой, застенчивые, крайне интровертированные и тревожные;

2) гиперактивные, эгоцентричные, имеющие высокий уровень притязаний по отношению к будущему супругу, ригидные и консервативные.

Для работы с клиентами со сниженной самооценкой, застенчивыми, интровертированными и тревожными используются следующие стратегии работы:

- Клиента помещают в ситуацию, которая помогла бы ему получить новый значимый опыт общения. Речь идет прежде всего об участии в тренинге общения, где есть возможность получать обратную связь, контактировать с окружающим миром, раскрыть себя, принять открытость других, осознать нереалистичность своего «Я»-образа;

- Клиенту дают домашние задания: пробный контакт с лицами другого пола в процессе работы с группой; вынесение этого опыта на групповое обсуждение с целью получения отклика, строительства отношений;

- Продолжаются индивидуальные консультации для коррекции происходящих личностных изменений.

Для работы с гиперактивными, эгоцентричными, имеющими высокий уровень притязаний по отношению к будущему супругу, ригидными и консервативными клиентами используются следующие стратегии работы:

- Клиенту предлагают описать ситуации прежних знакомств и отношений с лицами другого пола, одну из этих ситуаций следует описать очень подробно;
- Консультант пересказывает, что он услышал об этих ситуациях, часто резюмирует услышанное. Цель: создание условий для того, чтобы клиент задумался над своей ситуацией, погрузился в нее и смог сам сделать необходимые выводы;
- Консультант указывает на противоречия в рассказах клиента, т. е. подчеркивает их, делает их осознаваемыми, анализируемыми;
- Чтобы поддержать самоанализ и более адекватное восприятие себя, консультант предлагает клиенту вспоминать свои чувства в описываемых ситуациях и записывать их;
- Клиент посещает тренинг общения для дальнейшей коррекции деструктивных личностных черт;
- Продолжаются индивидуальные консультации с целью коррекции деструктивных личностных черт.

*3) Создание образа потенциального партнера с учетом сведений, полученных о себе*

Работа предполагает беседу по приведенным ниже вопросам и анализ ответов клиента:

1. Какими качествами, на ваш взгляд, должен обладать будущий идеальный для вас супруг?
2. Задумывались ли вы о том, существует ли в действительности такой человек?
3. В какой мере вашему идеалу соответствует тот человек, с которым вы собираетесь связать свою судьбу?
4. Есть ли какие-либо психологические качества, которые вы не хотели бы видеть у своего будущего супруга (супруги)?
5. Имеются ли проявления подобных качеств у того человека, с которым вы планируете связать свою будущую жизнь?
6. Пытались ли вы как-то повлиять на своего будущего супруга, и если да, то что из этого получилось?
7. Есть ли у вас какие-либо недостатки, к которым вашему будущему супругу будет трудно привыкнуть?
8. Пытались ли вы что-то изменить в самом себе в лучшую сторону, и если пытались это сделать, то каковы результаты соответствующих попыток?
9. Что еще, кроме уже названных вами личностных качеств, вы считаете важным для будущей супружеской жизни? (Немов, 1999.)

В итоге получается примерный портрет потенциального брачного партнера.

*4) Обучение клиента технике знакомства*

Возможны два варианта работы: групповой (участие в ролевых тренингах) и индивидуальный (обучение алгоритму знакомства). Используется алгоритм, разработанный А. П. Егидесом (2002), который предполагает освоение следующих шагов:

1. Развитие навыков установления контактов по делу, на дозволенные и оправданные темы. Между незнакомыми людьми дозволенными считаются темы, «санкционированные» окружающими: обращение за помощью, предложение помощи, оправданный ситуацией разговор ни о чем (о погоде и т. п.);
2. Создание у клиента установок на ненавязчивость. Ненавязчивость успокаивает, укрепляет доверие; она может заключаться и в том, что в течение длительного времени, пока идет разговор, собеседника не спрашивают, как его зовут, и ему не сообщают своего имени;

3. Развитие навыков создания впечатления ненавязчивости, умения временно выйти из контакта, с тем чтобы восстановить его через некоторое время;

4. Развитие навыков установления повторного контакта. Алгоритм в принципе тот же, что и в первом случае. Умение найти повод и использовать его. Повторный контакт уже не следует прерывать для демонстрации ненавязчивости, но надо постараться придать ему характер непринужденной спокойной беседы на нейтральные темы;

5. Развитие навыков перехода с нейтральных тем к темам, представляющим взаимный интерес (чаще всего – профессия, хобби и др.). Для перехода от темы к теме также используются ассоциации;

6. Развитие навыков перехода на темы общего дела. Общее дело в дальнейшем требует контактов, то есть надо знать имя, телефон, адрес, договориться о встрече и т. д.;

7. Развитие установок на активное терпение, на то, что неудач может быть много. Клиента побуждают сказать себе, что только каждый 50-й заход будет результативным; на самом деле им, возможно, будет каждый 5-й. Клиента учат правильно относиться к неудачам. Неудача – это приобретение опыта вступления в контакт, хорошая разминка, общение с интересным человеком, иногда признак того, что уровень притязаний завышен. Главное правило при столкновении с неудачами – не прекращать практиковаться, не выжидать, а активно действовать;

8. Развитие установок на активное использование в жизни приобретенных умений и навыков, помощь в разработке конкретного плана будущих действий, привязанного к определенному времени и датам.

*5) Сопровождение последующей активности клиента, направленной на поиск партнера*

По мере развертывания дальнейшей активности клиента, направленной на поиск партнера, отдельные навыки, полученные при реализации программы, могут потерять для клиента свою значимость, выпасть из его внутренней схемы. Это проявляется в поведенческих ошибках. Задача психолога в ходе консультаций на этом этапе: анализируя реалии жизни клиента, находить эти ошибки и реконструировать, возобновлять формы работы, использовавшиеся на предыдущих этапах, направленные на то, чтобы исключить конкретную ошибку. В этом заключается психологическая поддержка клиента.

Можно использовать также следующие задания для поддержания высокого уровня активности клиента и высокого качества этой активности:

- В течение недели улыбнуться пятидесяти незнакомым людям другого пола и поприветствовать их. К заданию следует относиться как к игре. Задание помогает преодолеть инертность;

- Ревизия собственного гардероба – избавление от старого освобождает пространство шкафа (и жизни!) для нового;

- Создать коллаж из картинок и надписей, иллюстрирующих заветные желания клиента, и поместить его на видном месте. Эта работа поможет клиенту уточнить, сделать осязаемым его представление о счастье.

## **5.1.2. Другие вопросы добрачного консультирования**

После знакомства отношения развиваются, проходя определенные фазы, на каждой из которых потенциальные партнеры оценивают друг друга на предмет вступления в брак. Последовательно приобретают значение следующие критерии:

- 1) привлекательность внешности и манер поведения другого;
- 2) степень сходства интересов, точек зрения, ценностей;
- 3) совместимость ролей, возможность взаимно дополнять друг друга.

Следующие факторы увеличивают риск появления проблем между супругами в будущем:

1. Стереотипы: суждения о другом по его возрасту, росту, образованию, профессии, месту жительства;
2. Соображения выгоды: стремление улучшить за счет брака свое материальное и жилищное положение, переселиться в более престижный район, повысить социальный статус; опасения потерять уже имеющийся материальный, социальный или жилищный статус.
3. Суждения окружающих о другом: о его внешности и характере.
4. Коллективные представления: в женщинах принято в первую очередь обращать внимание на внешность, в мужчинах – на энергичность, самостоятельность, предприимчивость. Почему-то считается, что мужчина должен быть на 3 – 10 лет старше жены, быть выше ее ростом, иметь такой же или выше образовательный уровень, что именно он должен взять на себя основную долю ответственности за финансовое обеспечение семьи.
5. Потенциальные супруги очарованы чем-то одним и не обращают внимания на все остальное, например очарованы внешностью и не обращают внимания на интересы, ценности, на возможность взаимно дополнять друг друга в браке.
6. Партнеру приписывают собственные черты и переживания, например чувство одиночества, желание иметь и воспитывать детей.
7. Партнер подает себя не таким, каким является на самом деле, скрывает часть значимой информации о себе. Данный обман все равно со временем раскрывается.

К наиболее часто встречающимся ошибкам в поведении партнеров до брака относят следующие (Елизаров, 2004):

I. Смещение целей знакомства: партнер может быть привлекательным в сексуальном плане, но это не значит, что из него получится хороший супруг.

II. Синдром подросткового черновика: молодой человек, считая себя неопытным, до того как завязать знакомство с действительно понравившейся девушкой, сначала пытается «потренироваться», «набраться опыта» в отношениях с другой. Но нет одинаковых людей, и опыт в отношениях с одной зачастую не помогает, а мешает налаживать отношения с другой. В глазах окружающих такой молодой человек начинает выглядеть ненадежным.

III. Подавление другого своим совершенством: при знакомстве молодой человек пытается показать, насколько он умен, красив, богат, успешен, умеет хорошо одеваться. Она может поразить его своей красотой. В результате партнер может просто отказаться от общения, опасаясь неудачи. Контакт с более совершенным партнером снижает самооценку, что уменьшает симпатию к другому и включает механизмы психологической защиты.

IV. Преждевременное самораскрытие: откровенность, склонность человека к самораскрытию вызывает симпатию к нему. Но в случае общения малознакомых людей, если самораскрытие, откровенность касаются интимных моментов (особенно тех, которые противоречат общественным нормам), симпатия к чрезмерно открытому человеку снижается. Больше симпатии вызывает партнер с похожими установками и взглядами. Но сходство по главным установкам влияет на рост симпатии больше, чем сходство по второстепенным. При излишнем самораскрытии второстепенные вопросы могут приобрести статус важных, а это снижает симпатию. Если же у одного из партнеров уже сформировалось негативное отношение к другому, сходство установок будет еще более снижать симпатию. Однако при наличии положительных отношений и общения в паре установки двоих могут сближаться.

V. Установка на общение с похожими на себя обеспечивает психологическую безопасность и комфортность общения, но мешает усвоению принципиально новой информации. Ориентация на абсолютное сходство (когда идеальным партнером признается совершенно подобный человек) значительно обедняет жизнь и тормозит развитие. В ситуации, когда



человек уверен в позитивной оценке со стороны других людей, его желание общаться с непохожими на себя повышается, способность испытывать к ним симпатию увеличивается.

VI. Рассказы о собственных неудачах снижают симпатию к тому, кто об этом говорит. Удача – признак особых качеств человека, которые в любой ситуации повышают его шансы на успех. Когда человеку приписывают удачливость, симпатия к нему увеличивается.

VII. Дорогие подарки и значительные жертвы закладывают основы будущих разочарований, когда актуальное поведение партнера сравнивается с его отношением в прошлом. Если возникла привычка получать от какого-либо человека определенный уровень подкреплений, то, когда этот уровень снизится, возникнет негативная реакция.

VIII. Неадекватная оценка другого: если человек считает высокую оценку незаслуженной, он часто приписывает эгоистические мотивы и стремление к манипулированию тому, кто его переоценивает. Если человек считает оценку заниженной (ему кажется, его недооценили), то, как правило, у него возникает негативное отношение к тому, кто дал такую оценку;

IX. «Перескакивание» через этапы – желание вступить в брак «во что бы то ни стало» – может отпугнуть другого.

Знакомство, приводящее к устойчивой партнерской связи, результативно тогда, когда проходит следующие три фазы:

1) формальное знакомство. Люди просто получают информацию друг о друге, которая их ни к чему не обязывает. Они не должны показывать, на что способны в совместной жизни, не должны доказывать свою человеческую ценность. Прежде чем начать поиск супруга, следует научиться общаться в принципе, чтобы сформировать свой круг;

2) сближение на почве общих интересов и взглядов, переход к эмоционально значимым отношениям возникает на почве взаимного изучения: принятия или непринятия взглядов другого, может быть, в спорах (в которых часто рождается симпатия). Главное условие сближения – отсутствие равнодушия;

3) переход к интимным или супружеским отношениям. Речь идет о долгосрочном знакомстве и вероятном супружестве. Расставания, разрывы чреваты будущими страданиями для обоих, поэтому не следует превращать подобного рода отношения в «черновик».

Вот список действий, облегчающих познание партнера и сближение (в форме инструкций):

1. Выясните, кто он (она), что любит, чего не любит, какой стиль общения предпочитает, чем увлекается. Делайте это без лишнего напора, не лезьте в душу, не навязывайтесь, а наблюдайте. Не переживайте, что на это уходит время;

2. Попробуйте разделить его (ее) увлечения. Но делайте это искренне; посмотрите, в какой степени и в чем вы можете сойтись;

3. Обратите внимание на взаимодополняемость черт характера или потребностей. Развивайте соответствующие формы активности;

4. Не делайте того, что может в принципе его (ее) напугать. Делайте то, что может вызвать интерес, внимание;

5. Узнавайте его (ее), но до поры до времени не предлагайте себя. Выясните, чего ему (ей) в жизни не хватает (речь идет не о материальных вещах, а о содержании общения): восхищения, дружеского участия, разговоров, молчания? Не «я такой хороший, посмотри на меня», а «вот тебе то, чего никто до сих пор тебе не предложил». Позже выяснится, что это за человек, стоит ли предлагать ему себя;

6. Узнайте, что дает партнеру чувство комфорта, и стремитесь во время встречи обеспечить комфорт. Чем комфортнее условия для человека, тем лучше он относится к окружающим;

7. Если вы стремитесь к обоюдной симпатии, то сокращайте дистанцию, учитывая, конечно, актуальную готовность партнера это вынести. Чем меньшее расстояние между людьми, тем более вероятна симпатия между ними;

8. Но сокращать дистанцию следует постепенно. Необходимо следить, не напрягает ли очередное сокращение дистанции партнера;

9. Если частота ваших встреч растет, то и вероятность возникновения ситуаций, когда ощущается взаимное притяжение, увеличивается;

10. Позитивные действия (услуга, помощь, одобрение, высокая оценка и т. п.) вызывают симпатию, но лишь в том случае, если эти действия можно объяснить положительным отношением к партнеру. Главное, чтобы помощь не воспринималась как поведение стереотипное («он делает это всем») или обусловленное социальными нормами. При этом если позитивное действие вызвало всплеск признательности у партнера, то он склонен переоценивать положительное отношение к себе. У человека, осуществившего позитивное действие, симпатия по отношению к другому также увеличивается: «Если я делаю что-то хорошее ему, значит, он действительно хороший». Мелкие взаимные услуги являются нормой поведения и эмоций не вызывают. Но если человек не получает ожидаемой помощи, это вызывает негативную реакцию.

Существуют ситуации двойственных мотивов вступления в брак, порождающие проблемы в будущем. Речь в данном случае идет о ситуациях, когда декларируется одно (как правило – любовь), а реальным побудительным мотивом является другое. В этих ситуациях показаны изучение и анализ мотивов, отношений и чувств – как своих собственных, так и партнера. Если люди не лукавят сами с собой, их намерения серьезны, а ответственность за будущую семейную жизнь они принимают в полном объеме, есть шанс, что брак, стартовавший с этих позиций, окажется успешным. Вот возможные варианты подобных ситуаций:

- Обоюдное актерство: партнеры играют романтические роли в соответствии с ожиданиями друг друга, друзей и близких. Чтобы поддержать эти ожидания, они вступают в брак. Реальной же готовности вступить в брак у них нет;

- Общность интересов: одинаковые увлечения принимаются за родство душ. Общность со временем может оказаться иллюзорной или недостаточной;

- Уязвленное самолюбие: кто-то кого-то не замечает или отвергает. У отвергнутой стороны появляется потребность победить, сломить сопротивление другого. Эта деятельность может завершиться успехом – и браком. Но потом может выясниться, что эти люди не созданы друг для друга;

- Ловушка неполноценности: человек, не пользовавшийся успехом, вдруг становится объектом ухаживания и любви. Это может подтолкнуть его к браку без учета реальных последствий данного шага;

- Интимная удача: удовлетворенность сексуальными отношениями заслоняет все остальное. Потом начинаются разочарования;

- Взаимная доступность: быстрое и легкое сближение создает иллюзию полной совместимости и безоблачной жизни вдвоем;

- Ловушка жалости – брак из чувства долга, ощущения необходимости покровительствовать;

- Ловушка порядочности: длительный период знакомства, добрые интимные отношения, обязательства перед родственниками или друг перед другом морально заставляют вступить в брак;

- Ловушка выгоды или «пристанища»: в чистом виде это браки по расчету;

- Боязнь одиночества. В этом случае необходимо поднять в глазах клиента статус одиночества, показать, что это допустимое и нормальное состояние жизни человека, если он не нашел свою пару;

- Ловушка мести или стремление забыться – брак с любимым человеком по тем или иным причинам невозможен (например, неразделенная любовь), и создается супружеский союз с другим претендентом на руку и сердце с целью отомстить или забыться.

### 5.1.3. Предбрачное консультирование по вопросам супружеской совместимости

При спонтанном, свободном подборе брачных партнеров образовавшиеся пары лишь в трети случаев обнаруживают достаточную совместимость (Обозов, Обозова, 1981). Именно на этапе выбора партнеров совершаются ошибки, в дальнейшем ведущие к неустойчивости брака. Можно назвать по крайней мере два фактора, обуславливающие неадекватность выбора партнера: сужение поля выбора и ошибки субъективного восприятия.

Выбор партнера ограничен возрастом, статусом, территориальными и прочими границами. Расширение потенциального поля выбора партнеров – одно из условий оптимального выбора.

Второй фактор неадекватного выбора связан с механизмами восприятия. Выбор супруга регулируется идеальным образом партнера. В создании этого образа участвует весь предшествующий опыт общения, эталоны родительской семьи, литературные прообразы, социальные стереотипы и идеалы ближайшего окружения.

Следует учитывать, что характеристики, по которым подбирается оптимальный партнер, трудно сформулировать. Для более адекватной оценки этих характеристик необходим определенный уровень психологической подготовки. Очень важен достаточный стаж знакомства, при этом не следует закрывать глаза на недостатки партнера до брака или надеяться его перевоспитать, так как исправить взрослого человека почти невозможно.

Многие психологи считают, что *супружеская совместимость* – важнейшее условие стабильности и благополучия супружеской пары (Обозов, 2000). Совместимость определяют как взаимное принятие партнеров, основанное на оптимальном сочетании – сходстве или взаимодополнительности – ценностных ориентаций, личностных и психофизиологических особенностей. Совместимость может быть описана в основном двумя характеристиками взаимодействия: показателями субъективной удовлетворенности партнером (психологический признак) и показателями эмоционально-энергетических затрат при общении с ним (физиологический признак).

Выделяют следующие уровни совместимости (Столяренко, 1999):

1. Высший и наиболее сложный уровень совместимости – ценностно-ориентационное единство, совместимость жизненных ценностей, устремлений, идеалов, интересов, убеждений (чем больше совпадают устремления, убеждения, ценности, тем легче людям понять друг друга, тем выше совместимость);

2. Согласованность функционально-ролевых ожиданий, представлений человека о своих ролях и функциях в данном союзе;

3. Совместимость индивидуально-психологических характеристик людей:

- а) психофизиологическая совместимость темпераментов;
- б) совместимость врожденных психотипов;
- в) совместимость приобретенных качеств характера;
- с) сексуальная совместимость.

Особенно большую значимость в семейно-брачных отношениях имеет ценностная и психофизиологическая совместимость. Все остальные виды совместимости или несовместимости подвержены динамическим изменениям и достаточно легко изменяются в процессе взаимной адаптации членов семьи или в ходе психотерапии. Ценностная и психофизиологическая несовместимость не поддается или с большим трудом поддается коррекции.

В ряде исследований был сформулирован закон совместимости: врожденные качества в совместимых парах должны быть контрастны, тогда как приобретенные качества – подобны, схожи. Супружеские союзы людей, не слишком различающихся своим происхождением, условиями жизнедеятельности, воспитания, являются более прочными, ведь вероятность совпадения в них установок, ценностей, интересов, идеалов, привычек (т. е. приобретенных качеств) заведомо выше (Столяренко, 1999). Однако другие исследования показали, что не существует ответа на вопрос о влиянии схожести – *гомогении* или противоположности и взаимного дополнения – *комплементарности* личностных черт на гармонию и успешность супружества. В некоторых случаях положительное влияние оказывает гомогения, в других – комплементарность, а в ряде случаев (обычно касающихся такого измерения, как доминирование – подчинение) выгоднее, когда качества партнеров полярны.

В настоящем справочнике рассматриваются два основных подхода к исследованию потенциальной супружеской совместимости: структурный и функциональный подходы.

*Структурный подход* ориентирован на изучение психофизиологической совместимости. Наиболее известным исследованием, проведенным в русле данного подхода, является исследование психологической совместимости на основе соционической типологии (Аугустинавичюте, 1981).

Основой для соционической типологии послужила классификация К. Г. Юнга, предложенная им в работе «Психологические типы» (Юнг, 1995). Юнг различал 8 независимых типов личности, которые получались в результате сочетания четырех эмпирически открытых им признаков классификации, представляющих отдельные функции психики (мышление, эмоции, ощущения и интуиция) с экстравертной или интровертной установкой сознания. В конце 50-х гг. в США была разработана типология Майерс-Бриггс (Myers-Briggs, McCaulley, 1985), которая увеличила количество типов до 16 за счет введения еще одной функции (рациональность/иррациональность).

Предпочтительная направленность внимания (Extraversion/ Intraversion): экстраверсия (E) – ориентированность вовне, предпочтение развития вширь, склонность к общению. Экстраверты обращаются к окружающим людям как к источнику энергии. Интроверсия (I) – ориентированность на внутренний мир, предпочтение развития вглубь, склонность к одиночеству. Интроверты черпают энергию в своем внутреннем психологическом пространстве.

Предпочтительный способ восприятия информации (Sensing – Intuition): сенсорика (S), или здравомыслие, – восприятие информации фрагментарно, опирается на собственный опыт и здравый смысл, вовлеченность в окружающую ситуацию (здесь и сейчас). Сенсорики часто ориентируются на общепринятое мнение, хорошо оценивают сиюминутную практическую выгоду. Интуиция (N) – охват информации в целом, полагаются на интуицию, вдохновение. Интуитивные типы хорошо улавливают потенциальные возможности, хотя при этом могут излишне абстрагироваться от реальности.

Предпочтительный способ принятия решений (Thinking – Feeling): логика (T), или мышление, – ориентация в принятии решений на холодный логический расчет, эмоциональная отстраненность. Этика (F), или переживание, – ориентация в принятии решений на человеческие взаимоотношения, этические моменты, эмоциональная вовлеченность.

Предпочтительный способ ориентации в окружающем мире (Judging – Perceiving): рациональность (J) – предпочтение определенности, стремление к планированию, следование заданному плану, организованность, методичность. Иррациональность (P), или импульсивность, – предпочтение постоянной свободы выбора, спонтанность, гибкость, непредсказуемость, нерегулярность.

Развитием типологии К.Г. Юнга в России, Литве, на Украине и в других странах СНГ занимается *соционика* – молодая наука, возникшая в 70-х гг. нашего века на стыке психологии, социологии и информатики. Основатель соционики – литовский ученый, педа-

гог, экономист Аушра Аугустинавичюте соединила типологию Юнга с информатикой. Она разработала систему знаков и моделей, составившую аналитический аппарат для изучения структуры человеческой психики (Аугустинавичюте, 1998), и описала взаимодействия между типами личностей, названные *интертипными отношениями* (Аугустинавичюте, 1991). При этом она изменила обозначения функций, заменив старые термины (мышление, эмоции, ощущения и интуицию) на новые (соответственно, логику – Л, этику – Э, сенсорику – С и интуицию – И). Это было сделано для того, чтобы не путать понятия «чувство» (feeling) и «ощущение» (sensing), а также чтобы показать, что мыслят, например, не только «мыслительные», а чувствуют не только «чувствующие» типы.

А. Аугустинавичюте разработала так называемую модель «Ю», названную так в честь Юнга. А. Аугустинавичюте обозначила каждую функцию (логика, этика, сенсорику, интуиция) как наступательные (экстравертные) либо оборонительные (интровертные) функции. Наступательные функции (экстравертные) как бы стремятся к расширению контактов человека с миром, бесцеремонны по отношению к существующей системе отношений. Оборонительные (интровертные) функции как бы стремятся минимизировать и упростить эти контакты, выстраивают стабильную систему отношений. Перечислим специфические особенности наступательных и оборонительных форм психических функций: логики, этики, интуиции и сенсорики.

1. Деловая логика (наступательная логика, обращенная «вовне»): конструирование, логический синтез, деловая выгода, эффективность, цель, план, технология.

2. Структурная логика (защитная логика, систематизирует и логически упрощает окружающее, помогает выстраивать логическую линию обороны против внешнего вмешательства, придирчиво выискивает чужие логические ошибки): анализ, умозрительная структура, система, теория, стратегия.

3. Этика эмоций (наступательная эмоциональность): открытое эмоциональное воздействие, непосредственная эмоциональная реакция, экстаз.

4. Этика отношений (защитно-оборонительная эмоциональность): отношения и взаимодействия между людьми, вопросы долга и морали, тонкое эмоциональное восприятие.

5. Интуиция возможностей (наступательное воображение): способность мгновенно оценить внутреннее содержание, потенциальные возможности объекта, поиск новых возможностей, творческая фантазия, генерация новых идей.

6. Интуиция времени (защитно-оборонительное воображение): тревога, скептицизм, мнительность, предчувствие, прогноз, способность улавливать динамику развития, одним взглядом распознавать будущие опасности.

7. Волевая сенсорику (наступательная и оптимистическая): решительность, уверенность, оптимизм, несомненность, анархичность, независимость, призыв к активному действию, экспансия, владение пространством, активное стремление ко всему самому лучшему, красивому и приятному.

8. Сенсорику ощущений (защитная): гармония пространственных форм, ощущение красоты и удобства, ощущение вкуса, самочувствие, радость покоя и удобства положения, гедонизм, лень, нежелание напрягаться, сосредоточенность на своих удобствах и ощущениях.

Согласно модели «Ю», человеческая психика есть результат совместного действия четырех «каналов связи», или каналов обработки информации. Каждая из функций занимает «свой» канал, не повторяясь ни в одном из них.

1-й канал (акцептный) – канал оперативного реагирования на окружающую обстановку, «планирующий» будущие действия, самый мощный, в наибольшей мере определяющий психический тип человека, называется *программным*. Если это экстраверт, канал

занят наступательной функцией, если интроверт – оборонительной. По этому каналу человек получает наиболее полную и объективную информацию о мире. Его мысли, его действия и часто профессия так или иначе зависят от вида функции, действующей в 1-м канале.

2-й канал (творческий) – «исполнительный», реализующий намеченную программу действий на практике; его называют *продуктивным*, или *творческим*. Это доминантная сфера, область активного действия, направленного вовне. Творческие возможности человека всегда согласуются с функцией этого канала. Если функция 1-го канала указывает *программу* психотипа, то функция 2-го канала – *способ реализации этой программы*.

Действие главных, наиболее сильных функций представлено в 1-м и 2-м каналах.

3-й канал (адаптивный) – наиболее психологически уязвимый, с ним связаны чувствительность к критике, обидчивость. Тут есть стремление (чаще всего неосуществимое) видеть себя в согласии с миром и с самим собой. Но этот канал болезненно воспринимает любое давление, и его психическая функция в результате весьма уязвима для постороннего «вторжения». Этот канал обозначают иногда как МНС (*место наименьшего сопротивления*).

4-й канал (суггестивный) – подсознательный. Связан с процессами запоминания информации, по этому каналу человек в наибольшей степени внушаем. Его психическая функция самая слабая из четырех, человек весьма неуверенно по ней ориентируется, и коррекция тут, естественно, необходима. Однако на сознательном уровне человек почти безразличен к информации данного канала и довольно слабо ее воспринимает.

Названия психотипов в соционике сложились в нескольких вариантах. Первый – самый рациональный – обозначает обе функции ведущего блока и тем самым вместе с названием дает точную привязку к функциональной характеристике психотипа, например: логико-сенсорный интроверт или этико-интуитивный экстраверт. Будем пользоваться ими при случае через их русскую и английскую аббревиатуры: ЛСЭ, ЭИЭ, ЛСИ и т. д. и ESTJ, ISTP, ESTP и т. д. Второй вариант названий более популярен – это имена известных личностей, у которых были явно выраженные черты соответствующего психотипа. Суть третьей системы наименований психотипов позаимствована у американских психологов, тут обозначение каждого психотипа имеет в своей основе ключевое слово, определяющее одно из самых характерных для него качеств и, соответственно, его социальную функцию: «Лирик», «Гуманист», «Энтузиаст», «Инициатор» и т. д.

В сводной таблице 5.1 мы приводим системы наименований, которые встречаются в нашей литературе.

Таблица 5.1

## Соционические типы (Таланов, Малкина-Пых, 2003)

Психологическая ориентация				№ канала модели «Ю»				Обозначение типа
				1	2	3	4	
Интроверты	Иррациональные	Этики	Интуиты	Интуиция времени	Этика эмоций	Логика деловая	Сенсорика волевая	Есенин (ИЭИ); Лирик, Романтик
			Сенсорики	Сенсорика ощущений	Этика эмоций	Логика деловая	Интуиция возможностей	Дюма (СЭИ); Посредник, Художник, Сибарит
		Логики	Интуиты	Интуиция времени	Деловая логика	Этика эмоций	Сенсорика волевая	Бальзак (ИЛИ); Критик, Архитектор
			Сенсорики	Сенсорика ощущений	Логика деловая	Этика эмоций	Интуиция возможностей	Габен (СЛИ); Мастер
	Рациональные	Этики	Интуиты	Этика отношений	Интуиция возможностей	Сенсорика волевая	Логика деловая	Достоевский (ЭИИ); Писатель, Гуманист
			Сенсорики	Этика отношений	Сенсорика волевая	Интуиция возможностей	Логика деловая	Драйзер (ЭСИ); Хранитель
		Логики	Интуиты	Логика структурная	Интуиция возможностей	Сенсорика волевая	Этика эмоций	Робеспьер (ЛИИ); Аналитик
			Сенсорики	Логика структурная	Сенсорика волевая	Интуиция возможностей	Этика эмоций	Максим Горький (ЛСИ); Систематик, Контролер, Инспектор, Опекун

Экстраверты	Иррациональные	Этики	Интуиты	Интуиция возможностей	Этика отношений	Логика структурная	Сенсорика ощущений	Гексли (ИЭЭ); Инициатор, Вдохновитель, Журналист
			Сенсорики	Сенсорика волевая	Этика отношений	Логика структурная	Интуиция времени	Наполеон (СЭЭ); Лидер, Политик, Тамара
		Логики	Интуиты	Интуиция возможностей	Логика структурная	Этика отношений	Сенсорика ощущений	Дон Кихот (ИЛЭ); Искатель, Новатор, Изобретатель
			Сенсорики	Сенсорика волевая	Логика структурная	Этика отношений	Интуиция времени	Жуков (СЛЭ); Организатор, Маршал, Антрепренер
	Рациональные	Этики	Интуиты	Этика эмоций	Интуиция времени	Сенсорика ощущений	Логика структурная	Гамлет (ЭИЭ); Артист, Наставник, Педагог
			Сенсорики	Этика эмоций	Сенсорика ощущений	Интуиция времени	Логика структурная	Гюго (ЭСЭ); Энтузиаст, Коммуникатор, Торговец
		Логики	Интуиты	Логика деловая	Интуиция времени	Сенсорика ощущений	Этика отношений	Джек Лондон (ЛИЭ); Предприниматель, Экспериментатор, Фельдмаршал
			Сенсорики	Логика деловая	Сенсорика ощущений	Интуиция времени	Этика отношений	Штирлиц (ЛСЭ); Администратор, Управляющий

Более развернутые описания каждого из 16 типов по четырем функциям модели «Ю» можно найти в монографиях по соционике (Филатова, 2001) и на интернет-сайтах [www.jung.spb.ru](http://www.jung.spb.ru) или [www.ru.laser.ru](http://www.ru.laser.ru)

В парах любых двух психотипов из 16 возможных складываются характерные отношения взаимодействия, зависящие от иерархии психологических функций у партнеров (табл. 5.2; Филатова, 2001). Всего насчитывается 14 типов таких отношений, из них 12 симметричных и 2 асимметричных.

*Отношения дуализации, или полного дополнения.* Супружеские пары часто образуются по принципу дополнения. Эти отношения гармоничны – они обеспечивают взаимную поддержку, понимание и стимуляцию. Кроме того, задачи внешних контактов в зависимости от

их привязки к той или другой психологической функции гармонично распределяются между партнерами.

*Полудуальные отношения* достаточно гармоничны. Когда люди знакомятся, строят планы, договариваются о делах, все идет прекрасно, не хуже, чем у дуалов. Но когда они начинают осуществлять задуманное, оказывается, что у обоих есть одна и та же сфера, где и тот и другой не сильны, стало быть, они не могут эффективно помогать друг другу. Поскольку полной компенсации нет, при достаточном сближении может возникнуть некоторое взаимное разочарование.

*Отношения активации* – благоприятны, хотя и не в такой степени, как дуальные. Утомление друг от друга может наступить в связи с разными ритмами жизни.

*Зеркальные отношения.* Партнеры довольно схожи, то, о чем говорит или размышляет один, без лишних слов реализует другой. Им есть чему друг у друга поучиться, хотя иногда это приводит к искушению поучать партнера.

*Миражные отношения.* Отношения благоприятны, однако партнерам легче поддерживать отношения в делах не слишком серьезных, например где-нибудь на совместном отдыхе. В семейной жизни для тех, у кого фактор психологического комфорта доминирует, отношения могут быть вполне благоприятными.

*Тождественные отношения.* Оба партнера принадлежат к одному и тому же психотипу, соответственно, во всех каналах функции у них полностью совпадают. Отношения идеальны для взаимодействия учителя и ученика, родителя и ребенка, директора и его первого заместителя – то есть во всех случаях, где главными являются проблемы взаимопонимания или доверия. Отношения малопродуктивны и утомительны для внешних контактов этой пары, так как партнеры не обеспечивают друг друга поддержкой по слабым функциям.

*Отношения параллельного квазитождества.* Отношения не конфликтны, партнеры имеют общие интересы, тем не менее обоим кажется, что партнеру недостает чего-то очень существенного, но почему-то у него многое получается лучше. В результате партнеры могут обсуждать какую-то общую тему, но из трудного положения каждый выходит своим путем.

*Деловые отношения.* Отношения нейтральны и довольно успешны в условиях общей работы.

*Отношения полной противоположности.* Причин для конфликтов нет, как нет и взаимопонимания. Периодически возникает взаимное раздражение, так как партнеры слишком похожи с точки зрения иерархии функций, имеют сходные интересы и методы решения проблем, но существенно разнятся по стилю.

*Родственные отношения.* Отношения нейтральны, доброжелательны при не очень длительных контактах, но могут утомлять при долгом общении. Там, где речь идет о деловой активности, эти отношения могут оказаться достаточно плодотворными, если у партнеров одинаковые интересы.

*Отношения суперэго.* Интересы партнеров совершенно различны, общение затруднено, они не могут положиться друг на друга, часто возникают конфликты.

*Отношения конфликта.* Отношения утомляют, изматывают и раздражают обоих, особенно при длительном близком общении.

*Отношения социального заказа.* Отношения во всех отношениях приятны для Заказчика, но утомительны для Подзаказного. Все, что говорит и делает Подзаказный, Заказчику кажется не слишком важным и значимым, а Заказчик, наоборот, воспринимается Подзаказным как весьма значительная фигура, заказ которой невозможно не выполнить.

*Отношения ревизии.* Одна сторона (Ревизор) наступает, другая (Подревизный) все время пятится, постоянно проигрывая.



Таблица 5.2

## Схема интертипных отношений

	Представитель типа	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="text-align: center;">Он →</div> <div style="margin: 0 20px;"> <div style="text-align: center;">Я ↓</div> <div style="text-align: center;">Он мне ↘</div> </div> </div>	Есенин	Дюма	Бальзак	Габен	Достоевский	Драйзер	Робеспьер	Максим	Гексли	Наполеон	Дон Кихот	Жуков	Гамлет	Гюго	Джек	Штирлиц
1	Есенин	Т	де	ро	сэ	кт	Зк	пЗ	А	пп	пД	М	Д	З	пР	Р	К
2	Дюма	де	Т	сэ	ро	Зк	кт	А	пЗ	пД	пп	Д	М	пР	З	К	Р
3	Бальзак	ро	сэ	Т	де	пЗ	А	кт	Зк	М	Д	пп	пД	Р	К	З	пР
4	Габен	сэ	ро	де	Т	А	пЗ	Зк	кт	Д	М	пД	пп	К	Р	пР	З
5	Достоевский	кт	пЗ	Зк	А	Т	ро	де	сэ	З	Р	пР	К	пп	М	пД	Д
6	Драйзер	пЗ	кт	А	Зк	ро	Т	сэ	де	Р	З	К	пР	М	пп	Д	пД
7	Робеспьер	Зк	А	кт	Зк	де	сэ	Т	ро	пР	К	З	Р	пД	Д	пп	М
8	Максим	А	Зк	пЗ	кт	сэ	де	ро	Т	К	пР	Р	З	Д	пД	М	пп
9	Гексли	пп	пД	М	Д	З	пР	Р	К	Т	де	ро	сэ	кт	Зк	кЗ	А
10	Наполеон	пД	пп	Д	М	пД	З	К	Р	де	Т	сэ	ро	Зк	кт	А	кЗ
11	Дон Кихот	М	Д	пп	пД	Р	К	З	пР	ро	сэ	Т	де	Пз	А	кт	Зк
12	Жуков	Д	М	пД	пп	К	Р	пР	З	сэ	ро	де	Т	А	Пз	Зк	кт
13	Гамлет	З	Р	пР	К	пп	М	пД	Д	кт	пЗ	Зк	А	Т	ро	де	сэ
14	Гюго	Р	З	К	пР	М	пп	Д	пД	пЗ	кт	А	Зк	ро	Т	сэ	де
15	Джек	пР	К	З	Р	пД	Д	пп	М	Зк	А	кт	Пз	де	сэ	Т	ро
16	Штирлиц	К	пР	Р	З	Д	пД	М	пп	А	Зк	Пз	кт	сэ	де	ро	Т

Т — тождество; К — конфликтные; Д — дуальные; пД — полудуальные; А — активация; М — миражные; З — зеркальные; Р — Ревизор; пР — Подревизный; Зк — Заказчик; пЗ — Подзаказный; пп — полная противоположность; ро — родственные; кт — квазитожество; сэ — суперэго; де — деловые.

Подробнее интертипные отношения описаны в монографии Е. С. Филатовой (2001).

Рассмотрим поведение разных социотипов в период поиска брачного партнера и в дальнейшей совместной жизни. Для этого 16 социотипов рассматриваются и анализируются как четыре группы, каждая из которых образована из двух родственных, т. е. в какой-то степени похожих своим поведением, диад (Аугустинавичюте, 1991). Иными словами, мы рассмотрим пары социотипов, между которыми могут возникать дуальные отношения, то есть отношения дополняемости.

#### А. Логические экстраверты и этические интроверты

**Первая диада:** логико-сенсорный экстраверт и этико-интуитивный интроверт.

*Логико-сенсорный экстраверт* (Штирлиц) обладает логикой, умеет разумно и логично действовать. Интересно, что самое активное внимание он обращает не на интеллект других, который, по его представлению, есть постоянная, неизменная и не зависящая от человека

величина, а на умение рационально действовать и внешность. Не так важно, насколько партнер умен, как важна его элегантность и физическая форма, так как она зависит только от доброй воли человека. Точно и метко отличает красивые вещи от некрасивых, но красивые и неудобные или бесполезные вещи для его рационального ума не существуют.

Его влечение к лицам другого пола совершенно сознательное, и он его не боится. Чувствует потребность любви, хочет любить и быть любимым, но делать из любви поэму не умеет. Старается привлечь девушку ласками, услугами, подарками, но не красивыми словами о чувствах. Это его мучает, кажется трудным и бессмысленным. В чувствах он пассивная и потому легко уязвимая сторона. Быстро полюбить не может, боится обмануться и принять желаемое за действительное. Если любовь противоречит логике, он отбрасывает любовь.

У людей с развитыми ощущениями недоразвита интуиция, поэтому они старательно избегают случайностей, хотят полной ясности и уверенности. Не могут любить человека, в котором сомневаются, которому не доверяют, с которым появляются проблемы; не могут любить даже тех, кто слишком самостоятелен и не нуждается в постоянной помощи и опеке. В сфере чувств человек данного типа не рискует. Он может желать ту, которая его не желает, но не может любить ту, которая его не любит. Ему нужен партнер с глубокими интровертными чувствами и почти незаметными на поверхности уравновешенными эмоциями, т. е. человек, умеющий измерять чувства других своими чувствами. Для логического экстраверта исключительно важна положительная и тактичная эмоциональная оценка всех его поступков, забот, усилий.

Он чувствует ответственность за партнера. Очень не любит, если партнер попадает под чье-то влияние и прислушивается к советам других. Так как данный тип обладает развитым вкусом, он склонен навязывать партнеру свое понимание красоты.

Логическому экстраверту наиболее соответствует тип *этико-интуитивного интроверта* (Достоевский). Это носитель тихого внутреннего моря чувств, незаметного для посторонних. Мир его чувств настолько тонок, богат и устойчив, что ему не нужны словесные доказательства любви. Он без слов видит, кто кого любит, кто кому нужен, а кому не нужен. Ценное свойство этого типа – умение приспособиться к эмоциям другого, сопереживать другому, снять эмоциональное напряжение, успокоить. Люди этого типа постоянно в кого-то влюблены, перед кем-то в глубине души преклоняются, хотя чаще производят впечатление холодных, замкнутых в себе или даже бесчувственных. Их влюбленность, что вообще свойственно интуитивному типу, платоническая, бесплотная.

Равно как логическому экстраверту необходимо, чтобы его кто-то любил, а иначе он любить не умеет, так этическому интроверту необходимо чье-то влечение. Он сам желать не смеет, своим собственным влечением недоволен, старается его заглушить, не поддаться его влиянию. Смелость приходит не скоро, вместе с верой в любимого человека и когда он убежден, что его влечение не покажется смешным, не унизит его в глазах другого.

Этический интроверт ищет приятных эмоций, которые дают ему разум, логика, деятельность, умение защищать и требовательность партнера. Никаких других доказательств любви и разговоров о любви не нужно. Нужно, чтобы партнер своим поведением доставлял эти приятные эмоции: не опаздывал на свидания, выполнял свои обещания, был вежливым, заботливым. Ожидание, которое никогда не обманывается, является одним из самых больших удовольствий для этого типа. Такая девушка, как и мужчина, хочет жить согласно вкусам и желаниям другого не потому, что не имеет своих, а потому, что желает полной гармонии взаимоотношений.

**Вторая диада:** логико-интуитивный экстраверт и этико-сенсорный интроверт.

Сильная сторона *логико-интуитивного экстраверта* (Дж. Лондон) тоже логика. Из-за развитого абстрактного мышления он невнимателен к внешности партнера. Больше того –

блестящие физические данные ему даже мешают. Ему нужен не тот, кто кажется ему самым красивым, а скорее тот, для кого он самый красивый. Ведь он из-за своей невнимательности к окружению не разбирается в том, как его видят другие, всегда не уверен в своей внешности и немного переживает из-за своей мнимой непривлекательности. Для интуитивных типов признание своего физического «Я» исключительно важно, поэтому тут и нужен партнер с развитым эстетическим чувством, вкусу которого можно доверять. Ему нужно чувствовать: я нравлюсь, несмотря на то что вкус у него развит и даже претенциозен, я нравлюсь, несмотря на то что в отношении других людей он очень критичен, что большинство из них для него некрасивы. Я нравлюсь не потому, что ему все равно, какой я, а потому, что я такой, какой есть.

Его этические чувства и эмоции недоразвиты, как и у любого логического типа. Постоянно любить он может лишь того, чьих осознанных чувств и осознанного влечения хватает на двоих. Рассеянный в быту, он полностью доверяет вкусу партнера и позволяет ему собой командовать.

В партнеры ему лучше всего подходит *этико-сенсорный интроверт* (Драйзер). Это тоже носитель глубоких этических чувств и любви. Но так как его сенсорика хорошо развита, он является очень самостоятельной личностью, монополизирующей всю эротику. Своих эмоций он не демонстрирует, поэтому кажется холодным, а из-за своей острой проницательности, с помощью которой отлично разбирается в окружающем мире, даже злым. Он не смотрит на собеседника – как бы для того, чтобы не испепелить его своим недоверчивым пронизывающим взглядом.

Этико-сенсорный интроверт не думает о будущем, а живет лишь сегодняшним днем и не любит ожидать. Что можно сделать сегодня, не откладывая на завтра. А сегодня можно сделать то, что вот теперь вздумалось. Этот тип неуступчив и упрям, поэтому так удачно дружит с логико-интуитивным экстравертом, который живет не теперешним днем, а тем, что было и что будет, и не обращает внимания на сегодня. Любит этико-сенсорный интроверт тоже не словами, а делом, только, в отличие от логико-сенсорного экстраверта, не склонен эти «дела» придумывать сам и с удовольствием во всей повседневной конкретности поддается воле партнера. В любое время бросает одно и начинает другое, если партнеру этого захочется.

## **Б. Этические экстраверты и логические интроверты**

**Первая диада:** этико-сенсорный экстраверт и логико-интуитивный интроверт.

*Этико-сенсорный экстраверт* (Гюго) обладает развитой сенсорикой, поэтому замечает не только духовные, но и физические свойства партнера. Ему важны не только психические и интеллектуальные данные партнера, но и умение заинтересовать своей внешностью, физической выправкой, элегантностью. Эстетический вкус развит. Не переносит беспорядка и неопрятности. Ко вкусу других приспосабливаться не хочет.

Интересующий его логический интроверт кажется замкнутым, загадочным, для других малопонятным и поэтому исключительно привлекательным. Яркие эмоции этического экстраверта, его умение радоваться всему хорошему и красивому поднимают жизненный тонус логического интроверта. Логический интроверт не бесчувственен, но он всегда не уверен, уместны ли его эмоции. Этический экстраверт как раз тот, кто искусно выражает накопившееся в душе. Поэтому его и ценят.

В партнеры этико-сенсорному экстраверту особенно подходит *логико-интуитивный интроверт* (Робеспьер), который довольно уступчив, охотно приспосабливается к партнеру, одобряет его вкус, отвечает на его эротическую инициативу. Логико-интуитивный интроверт и в своих чувствах, и в своем влечении может признаться лишь после того, как в глазах партнера недвусмысленно появятся не только эмоции, но и желание.

Самая сильная сторона логико-интуитивного интроверта – логическое мышление. Побуждающая к общественной деятельности экстравертная интуиция является второй, творческой стороной, которая требует признания партнера. Без признания он чувствует себя потерянным. Поэтому его удовлетворенность и дееспособность зависят от интеллекта партнера, его чуткости и умения одобрять. Время от времени он даже склонен проверять эмоции партнера малопонятными выходками. Если партнер реагирует адекватно, значит, есть контакт, все в порядке. Осуждение неправильных поступков ему необходимо, как компас, который ориентирует в сфере общественного мнения. Кроме того, если партнера интересует его деятельность, значит, интересует и его личность. Поэтому и нужно удостовериться, что тот все еще не переносит дурных поступков: следовательно, замечает, заботится, проявляет внимание.

Отношения с сексуальным партнером сложны. Ни объекта влечения, ни тем более объекта чувств по своей воле не меняет. Можно сказать, что он любит того, кто уверен в своих чувствах и не боится любить и быть любимым.

Экстравертные эмоции – основа союза двоих людей, благодаря которому эмоционально более активный этический экстраверт внушает значительно более пассивному и менее смелому логическому интроверту уверенность в себе и в своей деятельности, дает основу, активизирует. Это влияние одного человека на другого напоминает чудо, сила такого влияния зависит от уровня интеллекта обоих.

**Вторая диада:** этико-интуитивный экстраверт и логико-сенсорный интроверт.

Эмоции *этико-интуитивного экстраверта* (Гамлет) хорошо выражены и заметны окружающим, но они как бы отвлеченные. Он может распространяться о своих эмоциях и переживаниях, но его чувства платонические. Он не смеет желать даже очень любимого человека. Некоторое значение тут имеет и неадекватное сексуальное воспитание, оно еще более усложняет их жизнь. Он благожелателен к каждому, кто проявил к нему доброе чувство, но партнеру нужно потратить много времени и внимания, чтобы это чувство спланилось с влечением. Влечение, как и у всех интуитивных типов, носит своеобразный «заочный» характер. Это значит, что объект вызывает осознанные желания, лишь когда он отсутствует. Когда любимый перед глазами, влечение кажется чем-то призрачным и фантастическим. При недостаточном понимании со стороны партнера он даже и в браке избегает сексуальной близости. Свои чувства к партнеру выражает не конкретной заботой, а только драматическими рассказами и предупреждениями об опасностях, которые могут на того свалиться.

*Логико-сенсорный интроверт* (Максим Горький) является эстетом. Острое восприятие красоты, желание видеть ее вокруг себя, оценивать и наслаждаться. Он не такой гурман, как логико-сенсорный экстраверт. Ему не так важно, что он ест и пьет. Он желает удивить мир своей элегантностью и особенно элегантностью партнера. А точнее – красивыми объектами.

Своего влечения логико-сенсорный интроверт не скрывает, не стесняется, часто даже создается впечатление, будто он его нарочно демонстрирует. Его проникновенный жадный взгляд не пропускает незамеченным и неоцененным ни одного представителя противоположного пола и многим может быть неприятен. Этот взгляд не столько волнует этико-интуитивного экстраверта, сколько убеждает в том, что его и вправду ценят и желают. Предлагает руку на основе полностью осознанного влечения и смутных для него самых чувств. О чувствах другого судит по внешним проявлениям. Поэтому сравнительно легко может ошибиться и свое желание быть любимым принять за чувства партнера. Понимает это и терзается недоверием. Поэтому этико-интуитивный экстраверт со своим подчеркнутым высокомерием – именно то, что нужно: мало вероятности, что тот пойдет на сближение раньше, чем убедится в подлинности своих чувств.

## **В. Сенсорные экстраверты и интуитивные интроверты**

**Первая диада:** сенсорно-логический экстраверт и интуитивно-этический интроверт.

*Сенсорно-логический экстраверт* (Жуков), как и все экстраверты, не любит чужой инициативы. Тот, кто ее проявляет, неинтересен, назойлив и скучен. Порой старается этого не показывать, изображает вежливость (особенно девушка), но чувствует себя скверно. Человек с таким характером вовсе не сомневается, что имеет право на физическую любовь, если только сам ее ищет, если ее не навязали. Влечение, стремление к физической идентификации с другим человеком – непререкаемая часть его природы. Его слабое место – чувства. Судя о других по себе, он твердо знает, что его могут желать, но редко бывает уверен, что его еще и любят. Влечение – обыкновенное средство самореализации, а любовь, идентификация с другим человеком – не каждому доступная роскошь. Поэтому он не может сам заговорить о чувствах, пока не уверен в партнере, а если проговорится, то чувствует, как будто сам себя предал. Он боится в любви не идентификации с другим, а незаконного желания, незаслуженной роскоши. Боится он не только любви, но и любых других чувств.

Эмоционально он вполне откровенно чувствует себя только с *интуитивно-этическим интровертом* (Есенин), который, с одной стороны, достаточно эмоционален, хорошо понимает чувства партнера и не скрывает собственные, с другой – производит впечатление крайне беспомощного, потерявшегося в жизни человека. Только рядом с ним сенсорно-логический экстраверт верит, что над его чувствами не будут смеяться. Даже если его отвергнут, это покажется столь беспомощным и неправдоподобным, что не обидит. Кроме того, сенсорно-логическому экстраверту импонирует сексуальная сдержанность партнера как предпосылка серьезных чувств и постоянства.

Сила сенсорно-логического экстраверта в его энергии, в способности делать логические выводы и отказаться от чувств. Его слабость – в старании спрятать свои чувства. Сила интуитивно-этического интроверта в его приспособленности к другим людям и в умении манипулировать их эмоциями. Сенсорно-логическому экстраверту может казаться, что партнер привлекает его своим бессилием, так как на чувства и эмоции, которых не прячут, он смотрит как на слабость. Но партнер, интуитивно-этический интроверт, видит перед собой тоже беспомощного человека. Ведь он выбирает сенсорно-логического экстраверта (в отличие от сенсорно-этического экстраверта) только из-за его «беспомощности», несмелости в любви.

**Вторая диада:** сенсорно-этический экстраверт и интуитивно-логический интроверт.

*Сенсорно-этический экстраверт* (Наполеон) не только не скрывает своих чувств, но, наоборот, ими гордится. Сравнительно легко, если это отвечает его внутреннему настроению, высказывает свое восхищение и словами, и взглядом. Он всегда за полноценную любовь, за физическую и психическую идентификацию, если только ему это нужно – даже когда любовь кратковременна. Очень хорошо знает, чего хочет от объекта любви, не склонен приспособливаться, но только диктовать. Наполеон, как и все сенсорные типы, много внимания уделяет эстетике окружения, чистоте, порядку. Он чаще всего обладает врожденным вкусом, умеет хорошо одеваться и того же требует от окружающих. Внимателен к физическим данным партнера. Во всей своей деятельности очень инициативен. А вот чувства меры для оценки содеянного не имеет, постоянно уверен, что сделал все, что мог.

Благодаря своей инициативности и требовательности сенсорно-этические экстраверты довольно часто разочаровываются в объектах своих чувств. Те оказываются «не такими», недостаточно понимают порывы их души. По сути, ему нужен человек, к которому можно приспособиться, не приспособливаясь.

*Интуитивно-логический интроверт* (Бальзак) не только сам редко проявляет инициативу, что в целом характерно почти для всех интровертов, но и подшучивает над теми, кто ее проявляет, когда без этого можно обойтись. Все деятельные, мол, лезут на сцену, хотят быть в центре внимания или разываются из-за собственной глупости. Некоторые это вос-

принимают как трезвость взгляда, объективное независимое суждение, смелость говорить неприятные вещи. Другим это не нравится, так как всегда и везде он ухитряется добавить свою каплю дегтя.

Интересно еще одно свойство этого типа – уступчивость. Он любит людей сильных, хорошо знающих свои цели и требующих уступок, людей, которые освобождают его от необходимости искать цели, а сами пользуются придуманными им методами. Но уступает он лишь в том случае, когда считает, что так будет умнее, нужно, необходимо, иначе нельзя.

Когда люди делают что-нибудь с энтузиазмом, возможные неудачи чаще всего забываются. Интровертная интуиция охлаждает энтузиазм, напоминая о том, что нечего радоваться, что это доступно любому глупцу и что еще неизвестно, получится ли задуманное, – и тогда настроение портится, пыл угасает. Зато он непревзойденный утешитель, когда не везет другим, когда все падает из рук, когда судьба кажется враждебной. А в сущности, он боится всех экстравертных эмоций, его раздражают как радостные настроения, которые кажутся ему камуфляжем, мешающим видеть суть дела, так и любое отчаяние, трагизм. Он их гасит. Он сам не может слушаться эмоций, отсюда отказ от чувствительности и склонность смотреть на всех, позволяющих себе быть таковыми, как на эгоцентричных детей, которых полезно хотя бы изредка возратить к земной реальности. Вот это и нужно сенсорно-этическому экстраверту – любящее существо, которое заблаговременно подумает о приближении неудачи, своими предупреждениями охраняет от любого удара, неожиданности, а если постигнет катастрофа, сумеет показать относительность зла во времени.

Интуитивно-логический интроверт в своих чувствах очень постоянен, не склонен к приключениям, желает полной зависимости от требовательности любимого. Вниманию партнера доверяет не скоро, ждет долгих доказательств, поэтому-то и выглядит недостижимым и серьезным. Из отдельных элементов поведения другого человека, его поступков он составляет как бы действующую модель. Поэтому его невозможно чем-нибудь удивить. Отсюда же его неудовлетворенность теми, в поведении кого трудно увидеть понятную последовательность, из-за чего нельзя составить его модель поведения.

### **Г. Интуитивные экстраверты и сенсорные интроверты**

**Первая диада:** интуитивно-логический экстраверт и сенсорно-этический интроверт.

*Интуитивно-логический экстраверт* (Дон Кихот), как и все другие экстраверты, не любит чужой инициативы. Друзей выбирает сам. Не любит ни уступчивых, которые кажутся ему неопределенными, ни тех, кто пользуется уступками других. Но, как правило, уступает, а не наступает. Исключительно плохой тактик: не только не умеет устанавливать с людьми нужное расстояние, но и не понимает, каким оно должно быть. Не умеет сердиться, упрямиться, отстаивать свои интересы. Поэтому тех, кто старается его использовать не ради какого-то нового сложного и интересного дела, что является его страстью, а из личных эгоистических интересов, старается прямо рассердить. И поэтому часто славится плохим характером. Уступок и услуг делать не любит. Но то, что делает ради дела, даже когда делает за других, уступкой не считает. «За других» не есть «для других». Чувства для него – табу, от них нужно бежать. Он хочет быть уверен, что любой поступок есть результат логического объективного, а не субъективного этического мышления.

Интуитивно-логический экстраверт видит объективные возможности партнера, но не его чувства. Любит упрямых, очень хорошо знающих, чего они хотят, и вместе с тем веселых, теплых, спокойных сенсорных интровертов. Он человек слова, выполняющий все, что пообещал, даже если это невыгодно. Его страсть – забота о создании условий для жизненной активности других, к которой он относится бережно.

В эротических чувствах очень сдержан. Положение осложняется экстраверсией, которая не позволяет поддаваться воле и инициативе другого. Скрытые чувства созревают трудно. Долго сомневается, сравнивает, обдумывает. Иногда нужны год или два лишь для

того, чтобы самому себе, не сомневаясь, сказать «люблю». Еще тяжелее это показать другому, поэтому он пытается избавиться от чувства, чтобы в глазах другого не показаться смешным, слабым, зависимым и ничтожным. В чувствах партнера и его эмоциональных установках совершенно не разбирается. Любовь – неподвластный бушующий психологический ураган, сплошной бред, когда ничем другим невозможно заниматься и ни о чем другом невозможно думать. На разговор о чувствах решается, только когда понимает, что они переросли в хроническую болезнь, от которой необходимо лечиться. Интересно, что он не способен от них избавиться, пока нет уверенности (и только до тех пор, пока ее нет) в ответном чувстве.

В партнеры ему подходит дружелюбный, всегда оптимистично настроенный сенсорно-этический интроверт.

*Сенсорно-этический интроверт* (Дюма) очень хорошо чувствует себя в мире эмоций. Проницателен к чувствам других. Легко различает, кто и насколько его любит и желает. Это тип художника, который оценивает жизнь во всех ее проявлениях. Любит красоту и гармонию и их творит. Если что-нибудь делает, то делает с чувством и вкусом. На любой труд смотрит как на творчество, которое должно восхищать других и его самого, даже если это готовка пищи. В любви он тоже художник. Если объект любви недостаточно внимателен, умеет сравнительно легко удалиться, заменить его другим. Эти свои желания он очень хорошо знает и ответственность за них не перекладывает на другого. Это как раз то, что наиболее подходит интуитивно-логическому экстраверту, который сам по своей инициативе ни поверить в чувства, ни отказаться от них не умеет.

**Вторая диада:** интуитивно-этический экстраверт и сенсорно-логический интроверт.

*Интуитивно-этический экстраверт* (Гексли) своих чувств совершенно не стесняется, умеет желать и добиваться. Но, как и все интуитивные типы, старается обойти влечение. Его речи о любви и тоске пламенны, взгляды и улыбки обольстительны. Но его ласки неуверенные, осторожные, больше увлекающие, соблазняющие и спрашивающие, чем дающие и требующие. Поцелуи бесплотные, как прикосновение бабочки. Дальше этого по своей инициативе идти не может и не умеет. Он боится и попасть в зависимость от другого, и показаться неумелым или грубым в ласке.

Он довольно неустойчив в своих чувствах из-за своего беспокойного нрава, который диктуется экстраверсией и умением привлечь к себе людей. В европейской культуре его сексуальная сдержанность плюс пламенность чувств исключительно импонирует женщинам. Им близка и понятна эмоциональная смелость, инициативность Дон Жуана и вместе с тем его «неопасность», которая предчувствуется заранее. Кроме того, в условиях двух уровней духовных культур: «высшей» – мужской и «низшей» – женской – женщине исключительно льстило внимание мужчины не к ее телу, а к духовной жизни.

Для его психики физическая идентификация – это отказ от контроля над ситуацией, полное тождество с партнером, сдача позиций. Ему нужна упрямая, замкнутая, но полностью доверяющая женщина, т. е. ... *сенсорно-логический интроверт* (Габен). Если он встречает ее не слишком поздно, пока еще способен отказаться от эмоциональной власти над всеми и сексуальной свободы, странствия Дон Жуана кончаются. Тогда о нем говорят: «И кто бы мог подумать, что он когда-нибудь станет серьезным». В своих мечтах сенсорно-логический интроверт вынашивает образ идеального партнера, который наиболее похож на интуитивно-этического экстраверта.

Практика соционических исследований и консультаций показала, что совместимость и дуальность – понятия нетождественные. Гуленко и Мегедь (1995) проводят четкую границу между дуальностью и совместимостью. Под дуальностью понимается внутренняя дополнительность одного типа психики другим, а под совместимостью – внешняя дополнительность одного типа поведения другим. Следовательно, можно встретить, с одной стороны, дуаль-

ные типы психики, несовместимые по социальному поведению, а с другой – совместимые по социальному поведению недюальные типы.

Традиционная соционика в таблице интертипных отношений зафиксировала лишь один из видов комплементарности (дополнительности) – внутренний. Реальная совместимость, в отличие от статической дуальности, носит психофункциональный характер. Под психофункциональным уровнем проявления личности понимается способ взаимодействия людей в течение длительного времени на ограниченной территории.

Классификация совместимости людей на психофункциональном уровне на основе соционической типологии предложена Гуленко (1992). Рассматривая эротическую сторону отношений между людьми, можно выделить, с одной стороны, субъекты чувств, а с другой их объекты. Субъекты чувств, с точки зрения соционики, – это этики, которые живут больше сердцем, чем умом. Объекты чувств – это логики, живущие больше умом, чем сердечными порывами. Этики, следовательно, останавливают свой чувственный выбор на том, кто им нравится; логики же выбирают обычно того, кому нравятся они. Здесь речь идет не о сексуальном, а об этико-эмоциональном поведении.

На другой оси данной классификации социотипы разделяются на интровертов и экстравертов.

При оценке коммуникабельности этические экстраверты, если это чистые типы, в любой ситуации ориентированы на человеческие контакты. Но весьма контактны и многие этические интроверты. Это неудивительно, ведь они же хорошо чувствуют себя именно в неформальной обстановке, где главную роль играет субъективное чувство. Логические же типы, даже экстравертные, в этих условиях могут быть совсем неконтактными, ведь тут они лишены ориентиров и поэтому оказываются всего лишь объектами чужих симпатий-антипатий.

Таким образом, ось социотипов логики – этики, пересекаясь с осью экстраверты – интроверты, образует четыре группы коммуникабельности.

### **1. Экстравертные этики, или Страстные (Гексли, Наполеон, Гамлет, Гюго)**

Их позиция в общении – активный поиск чувств. Они несут эмоции окружающим людям. Для их жизненного сценария характерно то, что они в среднем раньше других типов женятся или выходят замуж. Они же чаще, чем представители других социотипов, разводятся. Общение они понимают как обмен эмоциями, как своеобразное «плавание» в бурном потоке жизни.

### **2. Интровертные логики, или Хладнокровные (Бальзак, Габен, Робеспьер, Максим Горький)**

Группа коммуникабельности, противоположная Страстным. Их позиция в неформальном общении – пассивное ожидание чувств. Общение у этих типов идет по устоявшимся схемам и нормам. Их жизненный сценарий предполагает самые поздние браки без последующих разводов. Их браки, как правило, наименее удачны. Общение они понимают как обмен недостающей информацией, фактами. Такое общение ничего бы не потеряло, если бы осуществлялось только в письменном виде. Между этими двумя полюсами коммуникабельности – ярким и тусклым – находятся две промежуточные группы.

### **3. Экстравертные логики, или Деловые (Дон Кихот, Жуков, Джек Лондон, Штирлиц)**

Мужской стереотип коммуникабельности. Его можно назвать – активное ожидание чувств. Деловые социотипы рассчитывают встретить партнера среди вереницы дел. Общение эти социотипы понимают как деловое сотрудничество.

### **4. Интровертные этики, или Душевные (Есенин, Дюма, Достоевский, Драйзер)**

Женский стереотип коммуникабельности. Эту позицию можно охарактеризовать как пассивный поиск чувств. Душевные социотипы, будучи этиками, уверенно выбирают импо-



нирующего партнера, но, как интроверты, выражают свою готовность к контактам косвенным образом. Именно такого поведения требует от женщины в предбрачный период традиционная мораль. Эта категория социотипов наиболее склонна к «домостроевскому» сценарию со стереотипным распределением мужских и женских обязанностей: мужчина – кормилец семьи и ее защитник, женщина – хранитель очага и воспитатель детей. Общение понимается как обмен знаками душевной привязанности.

Проводя соционическую консультацию по гармонизации межличностных отношений в паре, рекомендуется учитывать следующие усредненные сценарии интертипной динамики.

### **1. Деловой и Душевный**

Удачное сочетание двух видов коммуникабельности, позволяющее достичь гомеостаза – самоподдерживающегося равновесного состояния как внутри системы, так и во взаимодействии с окружающей средой. При возникновении внутренних разногласий между такими партнерами Деловой, как экстраверт, активно воздействует на Душевного, и тот без особого сопротивления поддается такому влиянию. Благодаря умению Душевного сглаживать острые углы равновесие восстанавливается. Когда в такой паре возникают конфликты с окружающими, их гораздо больше переживает Душевный, так как он этик. Однако из-за своей интроверсии он просто излагает проблему Деловому, который и предпринимает соответствующие меры. В результате пара оказывается устойчивой и против деструктивного влияния извне.

### **2. Страстный и Хладнокровный**

Еще одно удачное сочетание, способное обеспечить естественную саморегуляцию. При возникновении внутренних разногласий Страстный начинает воздействовать на Хладнокровного с позиций экстравертной экспансии с целью изменить его поведение. Однако Хладнокровный – как мало подверженный эмоциям тип – не поддается этим попыткам. Его поведение со временем все же перестраивается просто вследствие того, что меняется его собственная оценка ситуации. Страстный испытывает от этого удовлетворение, да и его пыл к тому времени уже остывает, и конфликт естественным путем гаснет. В случае внешней агрессии Хладнокровный склонен ее игнорировать и заниматься своим делом как ни в чем не бывало. Такая сдержанная позиция весьма импонирует Страстному, так как позволяет ему самостоятельно справиться с возникшими проблемами этического характера.

Два следующих вида взаимоотношений обеспечивают психологический гомеостаз лишь частично. Уровень совместимости между ними средний. Разрушительными оказываются либо внешние деструктивные воздействия, либо внутренние разногласия.

### **3. Деловой и Хладнокровный**

События разворачиваются обычно по такому сценарию. Оба в такой паре довольно равнодушны к этическим воздействиям партнера. Деловой пытается использовать Хладнокровного в своих целях, но его попытки ни к чему не приводят. Со временем, после ряда неудач стремление Делового изменить ситуацию по собственному вкусу угасает, и партнеры отдаляются друг от друга. Внутреннее равновесие, таким образом, все же устанавливается. В отношениях с окружающими пара оказывается нечувствительной. Каждый занят своим делом. Однако если внешние воздействия настолько сильны, что даже способны запустить малоактивные этические функции партнеров, то между ними возникают ссоры по поводу ответных действий. Нарушенное равновесие с внешним миром восстановить очень трудно.

### **4. Страстный и Душевный**

Особенности притирки друг к другу здесь таковы. Каждый в паре, поскольку оба этики, хорошо чувствует, что возникший между ними конфликт крайне негативно сказывается на настроении другого. Однако лишь Душевный будет стараться изменить собственное поведение. Страстный будет требовать изменить поведение партнера. Так как Душевный уступает,

то мир после ряда эмоциональных всплесков все же восстанавливается. Если в этой паре возникают проблемы с окружающими, отношения сразу драматизируются. У них прослеживается склонность переносить внешние конфликты на собственные отношения. Любое обсуждение внешних событий в этих условиях легко приводит к ссоре. Движущая сила подобного сценария – избыток эмоциональности. Равновесие в такой паре неустойчиво перед внутренними разногласиями.

### **5. Страстный и Деловой**

Этот жизненный сценарий, пожалуй, самый динамичный и противоречивый. Поскольку оба экстраверты, то каждый стремится изменить поведение партнера. Оба активны и не желают подстраиваться под другого. Деловой находит себе отдушину в еще большем количестве дел, а Страстный стремится выяснять отношения. Конфликт из-за этого еще больше раздувается. В отношениях с окружающими оба пытаются активно воздействовать на внешний мир и начинают соперничать между собой за лидерство. Причем Деловой в этих столкновениях играет более активную роль, потому что считает, что Страстный своей эмоциональной несдержанностью вредит общему делу. Пара неуживчива: в ней очень трудно достичь устойчивости, как против внутренних, так и против внешних негативных факторов.

### **6. Душевный и Хладнокровный**

Жизненный сценарий тут пронизан внутренними противоречиями и колебаниями. Из-за интроверсии при возникновении разногласий каждый стремится прежде всего изменить себя. Однако отклик Душевного быстрее и заметнее. Поэтому он ощущает, что приносит себя в жертву ради мира. Хладнокровный же этих миротворческих действий как бы и не замечает, не ценит самопожертвования Душевного. Это порождает напряженность в их взаимоотношениях. Изменить окружение в нужную сторону по причине все той же интроверсии они не в состоянии. Поэтому внешние негативные воздействия на такую пару могут без труда ее разрушить. Причем более неустойчивым в этом отношении оказывается Душевный, особо чувствительный к внешним симпатиям-антипатиям. Следовательно, такая пара не обладает эффективными механизмами поддержания гомеостаза.

### **7. Два Деловых**

Оба стремятся воздействовать на партнера ради достижения собственных целей, но одновременно оба нечувствительны к таким воздействиям. Вследствие этого в паре нередко разгораются краткие, но интенсивные ссоры. Оба пытаются влиять на окружающих, но не умеют по-настоящему согласовать свои действия. Каждый все делает для того, чтобы обратить ход событий в свою пользу. Совместимость удовлетворительна лишь тогда, когда оба выступают сплоченным фронтом против внешнего конкурента.

### **8. Два Страстных**

Такой высококоммуникабельной паре не удастся избежать мелких обвинений в адрес друг друга. Каждый будет воздействовать на другого, но никто не собирается уступать. Каждому будет казаться, что другой его не понимает, поэтому у них возникает сильное желание выяснять отношения. Однако попытка доказать партнеру собственную правоту, как правило, заканчивается ничем. Конфликт из-за этого долго не угасает. В контактах с окружением оба будут соперничать в эмоциональном влиянии на него. Такую пару легко поссорить, так как эмоциональная избыточность в ней должна находить какую-то разрядку. Когда нужно отстаивать общие интересы от внешних посягательств, координация совместных действий затруднена. Достижение равновесия в паре на длительный срок нереально.

### **9. Два Душевных**

Оба всячески стремятся уйти от столкновений. Это стабилизирует пару как целое. Но если конфликт между ними все же возникнет, то его причину каждый будет усматривать в действиях другого. Это снижает степень взаимности в отношениях. Пара хотя и compro-

миссная, но обидчивая и неоткровенная. Внешние проблемы каждый попытается решить независимо, не прибегая к помощи другого, так как быстро убеждается, что подталкивание к активным действиям вовне ни к чему не приводит. В результате возникает взаимное разочарование в дееспособности друг друга. Однако наличие общей приемлемой цели может сплотить «душевную» пару довольно сильно. Общая задача может заключаться в поддержании теплой психологической атмосферы и сложившихся привязанностей в рамках значимого для них микроколлектива, например – в воспитании детей.

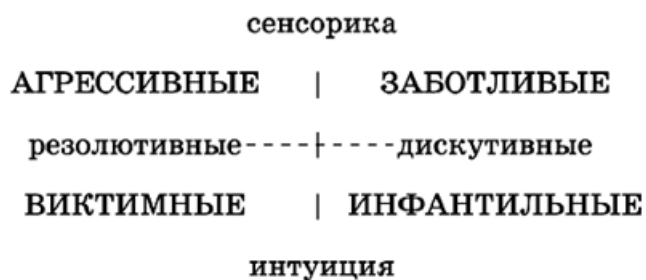
#### 10. Два Хладнокровных

Очень неудачный жизненный сценарий из-за недостатка активности и душевного тепла. Каждый нечувствителен к усилиям другого и реагирует на его действия со значительным опозданием. Поэтому пара хотя и не конфликтует, но фактически и не взаимодействует позитивно. Один оставляет в покое другого и доволен, что его тоже не задевают. Возникающий конфликт угасает быстро, так как никто не «подливает масла в огонь». При изменении внешних обстоятельств каждый из членов пары самостоятельно старается приспособиться к переменам. Помощь друг другу минимальна. Из-за этого складывается атмосфера отчужденности. Повысить совместимость в ней может спланирующая цель – разработка схем, методик, инструкций, прогнозов.

Следующая классификация типов совместимости из той же работы (Гуленко, 1992) включает также две перпендикулярные оси.

Ось «сенсорика – интуиция». Интуитивные вспышки и озарения – полная противоположность рациональному опыту, добываемому многими годами. Сенсорика же – это, по сути, врожденные инстинктивные реакции на раздражения взаимодействующего со средой организма, которые коренятся в подсознательной части психики.

Ось «резолютивность – дискутивность». При помощи этой пары признаков все социотипы разбиваются на четыре группы. Вторая и третья группы называются «резолютивными» – решительными (лат. *resolvo* – разрешаю, распутываю, развязываю), т. е. показывают склонность к жестким, резким волевым актам, разрешающим противоречия. Первая и четвертая группы «дискутивные» – совещательные (лат. *discutio* – обсуждаю, обговариваю), т. е. показывают склонность к открытому обсуждению возникающих противоречий.



Ось «сенсорика – интуиция», пересекаясь с осью «резолютивность – дискутивность», образует четыре группы социотипов.

Полученным группам присвоены такие названия:

1. Дискутивные сенсорика – Гюго, Дюма, Штирлиц, Габен – Заботливые;
2. Резолютивные сенсорика – Жуков, Максим Горький, Наполеон, Драйзер – Агрессивные;
3. Резолютивные интуиты – Гамлет, Есенин, Джек, Бальзак – Виктимные.
4. Дискутивные интуиты – Дон Кихот, Робеспьер, Гексли, Достоевский – Инфантильные.

Мужские и женские типы рассматриваются по отдельности.

### *Женские типы*

#### **Заботливая женщина, или «женщина-мать»**

Склонна опекать своего партнера. Испытывает влечение к слабым, но интеллигентным мужчинам, которые ей подчиняются в повседневных делах. Ей приятно их защитить, поддержать, приободрить. Такие качества характера, как слабость и стремление подчиняться, которые в массовом сознании не вызывают уважения к мужчинам, эта женщина прощает либо считает вполне приемлемыми.

#### **Женщина-Агрессор**

Все время пытается соперничать с мужчиной, в том числе и в эротических отношениях. Склонна к иронии, насмешкам над противоположным полом. Любит чувствовать себя более компетентной, чем мужчина, в любом деле. Во время любовной игры ожидает от мужчины заискивания, показной слабости, эмоциональной нестойкости.

#### **Виктимная женщина**

Идеал такой женщины – физически сильный мужчина, напоминающий суперменов из американских боевиков. Она желает испытывать на себе его силу, противостоять его натиску, чувствовать себя жертвой. В любовных играх отдает предпочтение разным формам противоборства, разжигающим страсть партнера. Женщинам этого типа порой имманентно присущи мазохистские черты. Правда, далеко не все из них отдают себе в этом отчет.

#### **Инфантильная женщина, или «женщина-дочь»**

Идеал этой женщины – добрый и опытный, хорошо приспособленный к жизни мужчина, обычно старше ее по возрасту. В присутствии такого мужчины она чувствует себя маленькой девочкой, почти во всем зависимой от него. В любовной игре предпочтение отдает психологическому фактору – душевной беседе, располагающей музыке, созданию условий для релаксации. Превыше всего ценит снисходительность и заботу.

### *Мужские типы*

#### **Заботливый мужчина, или мужчина-отец**

Опытный и внимательный к духовному миру женщины партнер, умеющий расположить ее к себе покровительственным ухаживанием. В любовной игре очень ценит женскую нежность и незащищенность, ждет восхищения своим жизненным опытом и мастерством.

#### **Мужчина-Агрессор**

Этот социотип имеет склонность к насильственному овладению женщиной. В любовной игре любит демонстрировать борьбу. Может позволить себе грубость, иногда причиняет боль – как физическую, так и моральную. Ожидает от женщины подчинения силе.

#### **Виктимный мужчина**

Идеализирует властную женщину. Подстраивается под ее вкусы, уважает в ней волевые качества. В поведении то подчеркивает свою зависимость и послушность, то вырывается из-под контроля. В отношениях с женщиной подсознательно ожидает распоряжений, подвохов, упреков. Не получая подобных реакций, невольно их провоцирует.

#### **Инфантильный мужчина, или «мужчина-сын»**

Несамостоятельный, наивный в житейских делах, ожидает от женщины деловой и эмоциональной поддержки. Невольно подчеркивает свою обойденность вниманием, загубленные таланты, неприспособленность к жизненной борьбе. Уважает в женщинах опыт и отзывчивость.

Психосексуальная совместимость для описанных типов выглядит следующим образом.

#### **Заботливая женщина**

Не приемлет от мужчины сильных, грубых ласк. Лишенная прелюдии силовая эротическая игра угнетает ее сексуальность, поэтому мужчины-супермены ее разочаровывают. Поведение совместимого с ней мужчины должно быть инфантильным, т. е. несмелым, выжи-

дающе-манящим. Такая женщина любит ласки, которые выражаются в нежных, по-детски слабых прикосновениях к эрогенным зонам. Отношения с Виктимным мужчиной ее тоже не устраивают: его капризность, уловки и провокации ее удивляют и отталкивают. Отношения с тождественным по психосексуальным устремлениям Заботливым мужчиной ее с течением времени разочаровывают, хотя в принципе она ничего против и не имеет.

#### **Агрессивная женщина**

Ищет объект для властных и активных эротических действий. Больше всего ее устраивает мужчина, который ведет себя послушно, но капризничает. Тогда она имеет повод к агрессии. Виктимный мужчина боготворит такую женщину и вместе с тем побаивается ее. Его поведение можно сравнить с поведением пажа, который целиком посвящает себя служению «прекрасной даме». Постоянная игра для нее лучшее лекарство от пресыщения. В отношениях с Инфантильным мужчиной ей не хватает игровой покорности с его стороны. Его нежелание приспособливаться к агрессивным выпадам не может не поставить такой союз на грань разрыва. Отношения с Агрессором ей, с одной стороны, льстят и подстегивают ее азарт, но, с другой, и отталкивают, так как не приводят к желаемой победе. Поэтому они приносят лишь временное удовлетворение. Заботливый же мужчина будет нервировать ее своим отношением к ней как к маленькому ребенку, которое она воспринимает как унижение.

#### **Виктимная женщина**

Умело играет на своей слабости, незащищенности или неорганизованности, провоцируя тем самым Агрессивного мужчину к активным и решительным действиям. В любовных играх наибольшее значение для нее имеют крепкие объятия и сила, уступая которой она демонстрирует свою покорность воле мужчины. Мужчины Заботливого типа кажутся ей удобными, но слишком скучными, а Инфантильных она в душе считает и вовсе безвольными слабаками. С мужчинами подобного себе типа Виктимная женщина вступает в сложные, с подтекстом отношения, соревнуясь с ними в жертвенности и требуя за это особых привилегий. Нередко подобные игры буквально изматывают обоих.

#### **Инфантильная женщина**

В эротической жизни женщины этого типа наибольшее значение имеют тонкие ласки и психологизм отношений. Она непреднамеренно демонстрирует своими поступками хрупкость и детскую наивность. Инфантильная женщина легко принимает дела и увлечения партнера, которому симпатизирует. В любовных играх она с удовольствием подхватывает инициативу Заботливого мужчины, проявляя собственную утонченность и фантазию. На суперменов, т. е. мужчин Агрессивного типа, такая женщина, конечно, обращает внимание, но сблизиться с ними опасается из-за их инстинктивности и грубости. Мужчина Виктимного типа ее устраивает только частично: поначалу он романтичен, но затем вызывает недоумение своими страданиями и непредсказуемостью. С мужчинами же тождественного Инфантильного типа она обязательно почувствует дискомфорт от недостатка заботы о своих повседневных потребностях. В такой паре степень отчуждения будет медленно возрастать.

**Акцентуации характера.** Важным шагом в развитии соционики было открытие соответствия одной из слабых функций (функции 3-го канала) в модели психологического типа тому, что у А. Е. Личко в его теории акцентуаций характера называется «местом наименьшего сопротивления» (МНС) (Личко, 1983). А. Аугустинавичюте связала эту концепцию со своей типологией, где проявления слабой функции называют иногда «болевой точкой». Слабость функции, по ее мнению, является основной причиной стрессов, неврозов и конфликтов.

От характеров супругов часто зависят все нюансы межличностных отношений, а также эмоционально-психологический климат в семье. Характер определяется как совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающихся и проявляющихся в деятельности и общении, обуславливающих типичные для нее способы поведения. При-

нято считать, что основу формирования характера составляют конституциональные особенности (телосложение и биохимическая индивидуальность), нейродинамические свойства мозга, особенности функциональной геометрии больших полушарий (симметрии/асимметрии функционирования парных рецепторов и эффекторов).

Знания об особенностях характера супругов помогают подсказать им, что приемлемо и полезно в общении с партнером, а что неприемлемо, нежелательно, какие формы общения с партнером следует выбрать, а от чего в общении именно с этим человеком следует воздержаться. Знание особенностей своего характера помогает каждому из супругов отдавать себе отчет в своих слабых местах, которые могут препятствовать гармоничной жизни семьи. Знание особенностей своего характера и характера партнера помогает также оказывать помощь друг другу и себе самим в проблемах, связанных с самореализацией в обществе. Отдельные свойства характера взаимосвязаны и образуют своеобразное единство. Определенная организация качеств и свойств создает структуру характера.

Акцентуации характера – это крайние варианты нормы, при которых отдельные черты чрезмерно усилены, вследствие чего появляется избирательная уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий при хорошей и повышенной устойчивости к другим. Акцентуация – это чрезмерное заострение отдельных черт личности.

Систематика, которой мы придерживаемся ниже, в основном опирается на классификацию П. Б. Ганнушкина (1998) и на типологию акцентуированных личностей у взрослых по Леонгарду. Карл Леонгард – выдающийся немецкий психиатр, известный своим подходом к диагностике шизофрении. Кроме того, Леонгард известен благодаря своей концепции акцентуированной личности (Леонгард, 2000).

*Гипертимный тип.* Это люди, характеризующиеся постоянно приподнятым, хорошим настроением, т. е. одним из двух крайних состояний циркулярного психоза. Жизнерадостные, общительные, приветливые, остроумные, они могут производить на окружающих самое благоприятное впечатление. Однако при резко выраженных формах становятся заметны и характерные отрицательные черты. Стремление к лидерству (чаще – неформальному) делает гипертимных людей заводилами шумных компаний, инициаторами масштабных начинаний, которые редко доводятся до конца. В их жизни возможны блестящие взлеты (хотя в деловых вопросах эти люди крайне ненадежны) и резкие падения, которые, впрочем, легко переносятся; гипертимики сохраняют находчивость и изобретательность в любых затруднительных положениях. Их деятельная направленность может иметь и асоциальные проявления (аферы, мошенничество и пр.).

*Гипертимно-неустойчивый вариант.* Людям этого типа свойственна жажда развлечений, веселья, рискованных походов. Она выступает на первый план и заслоняет занятия и работу, ведет к употреблению алкоголя и наркотиков, к сексуальным эксцессам и делинквентности. Решающую роль в том, что на фоне гипертимной акцентуации развивается гипертимно-неустойчивая психопатия, обычно играет семья. Причиной этому может стать как чрезмерная опека: гиперпротекция, мелочный контроль и жестокий диктат, сочетающаяся с неблагополучными отношениями в семье, так и недостаток внимания, безнадзорность.

*Циклоидный тип.* Характерна многократная смена периодов полного расцвета сил, энергии, здоровья, хорошего настроения и периодов депрессии, тоски, пониженной работоспособности. Эти частые смены душевных состояний утомляют человека, делают его поведение малопредсказуемым, противоречивым. Такие колебания обыкновенно начинаются в пубертатный период, который и у других типов часто приводит к более или менее значительному нарушению душевного равновесия. Далее начинается периодическая смена одних состояний другими, иногда сезонного характера, чаще перемены происходят весной или осенью. При этом обыкновенно состояние возбуждения субъективно воспринимается как период полного здоровья и расцвета сил, тогда как приступы депрессии, даже легкие, пере-

живаются тяжело и болезненно: сопровождающие их соматические расстройства, а также понижение работоспособности, чувство скованности и безотчетно тоскливое настроение нередко заставляют обратиться к врачу.

*Лабильный тип.* Лабильный тип (эмотивно-лабильный, реактивно-лабильный) отличается изменчивостью настроения, его резкими перепадами по самым ничтожным поводам. Похвала и порицание, любые внешние события вызывают немедленные эмоциональные реакции, от чрезмерной радости до беспочвенного уныния. У таких людей бывают «хорошие» и «плохие» дни, нередко в зависимости от погоды. Их часто считают людьми легкомысленными, но это не так: они способны испытывать глубокие постоянные чувства к родным, друзьям, любимому человеку.

*Астено-невротический тип.* Характеризуется чрезмерной возбудимостью, а также мнительностью относительно своего здоровья. Частые болезненные соматические ощущения (жалобы на работу сердца, органов пищеварения и др.) и повышенное внимание к ним отражают склонность к ипохондрии. Это постоянные посетители врачебных кабинетов (подчас нескольких одновременно). Они внушаемы и дают сильные психогенные реакции при установлении любого диагноза. Социальная дезадаптация тут проявляется в смущении и робости, которые они пытаются скрыть под маской внешней развязности.

*Сенситивный тип.* Для людей этого типа характерно постоянно пониженное настроение, они во всем видят только мрачные стороны, жизнь кажется тягостной, бессмысленной, они пессимистичны, чрезвычайно ранимы, быстро устают физически. Люди этого типа могут быть очень отзывчивыми, добрыми, если попадают в атмосферу сочувствия со стороны близких, но, оставшись наедине, снова впадают в уныние. Слабым звеном сенситивной личности является отношение окружающих. Для них непереносима ситуация насмешки или подозрения в неблагоприятных поступках, ситуация, когда на их репутацию падает малейшая тень или когда они подвергаются несправедливым обвинениям.

*Психастенический тип.* Отличается чрезмерной нерешительностью, вплоть до полной неспособности принимать какие-либо решения. При этом длительное ожидание опасных событий в будущем (здоровье и участь близких, собственные неудачи и т. п.) травмирует их сильнее, чем уже свершившиеся события. Постоянная тревога при необходимости выбора (даже в мелочах) компенсируется либо уходом в воображение, излишней мечтательностью и верой в приметы, либо – всякого рода ритуалами. По той же причине психастеник часто склонен к самоанализу и рассуждениям – обстоятельным, но бесплодным.

*Шизоидный тип.* Шизоида лучше всего характеризуют следующие особенности: аутистическая оторванность от внешнего реального мира, отсутствие внутреннего единства и последовательности, причудливая парадоксальность эмоциональной жизни и поведения. Его обыкновенно воспринимают как человека странного и непонятного, от которого не знаешь, чего ждать. Так как у шизоидов обыкновенно отсутствует непосредственное ощущение действительности, в их поступках нередко можно наблюдать недостаток такта и полное неумение считаться с чужими интересами. В работе они редко следуют чужим указаниям, упрямо делая все так, как им нравится, руководствуясь иной раз чрезвычайно темными и малопонятными соображениями. Отличаясь общей недоверчивостью и подозрительностью, шизоиды далеко не ко всем людям относятся одинаково: будучи людьми крайностей, не знающими середины, склонными к преувеличениям, они и в своих симпатиях и антипатиях большей частью проявляют капризную избирательность и чрезмерную пристрастность.

*Эпилептоидный тип.* Характеризуется сочетанием трех основных признаков: а) крайней раздражительностью, вплоть до ярости; б) приступами аффективных расстройств (тоски, гнева, страха) и в) асоциальными установками. Впрочем, последняя особенность может быть скрытой и обнаруживаться, напротив, в преувеличенной гиперсоциальности, в подчеркнуто строгом соблюдении моральных норм, доходящем до ханжества. Эпилептоиды

обычно очень активны, напряженно деятельны, настойчивы и даже упрямы, в общении эгоистичны, нетерпеливы и крайне нетерпимы к мнению других, резко реагируют на любые возражения. Характерные для них страстность и любовь к сильным ощущениям нередко выражаются в отсутствии чувства меры (в азартных играх, коллекционировании, обогащении и т. д.). Их мышление инертно, вязко, нечувствительно к новому опыту.

*Истероидный тип.* Характерно стремление обращать на себя постоянное внимание, для чего часто представляет себя и других намеренно неверно. Требующие признания люди этого типа любой ценой хотят казаться значительнее (как лучше, так и хуже), чем они есть. Это стремление выражается в эксцентричных поступках, оригинальных идеях, в рассказах о своих особых редко встречаемых (мнимых) заболеваниях, а также в демонстративных обмороках, припадках, суицидальных попытках (как правило, «неудачных»). Их привязанности, интересы, чувства поверхностны и во многом зависят от окружающих, так как рассчитаны на внешний эффект.

*Неустойчивый тип.* Характеризуется полной реактивностью в поведении, которое целиком определяется внешней социальной средой. Не имея глубоких интересов и привязанностей, они скучают в одиночестве, но хорошо чувствуют себя в компании, умеют поддерживать беседу. Они легко внушаемы, в манере поведения часто берут пример с наиболее ярких своих приятелей. В работе несамостоятельны, хотя и способны увлечься (но ненадолго), беспорядочны, неаккуратны и, наконец, ленивы. Неустойчивые особо склонны к приему наркотических средств, под действием которых становятся, как правило, эгоистичными и жестокими, а затем горько раскаиваются, сетау на случайные внешние обстоятельства.

*Конформный тип.* Главный отличительный признак этой группы людей – чрезмерная конформность, почти полное отсутствие собственной инициативы. Представители этой группы обычно ориентируются на свое непосредственное социальное окружение, однако не ищут в нем наиболее ярких примеров для подражания (как неустойчивые), но стремятся думать, действовать, жить «как все». Неумение противостоять внешнему влиянию, внушаемость и консерватизм делают их ревностными служителями общепринятых мнений, дежурной моды и др., выражающими банальные истины в напыщенной (нередко – усложненной) форме и с самым торжественным видом. Умелое и точное следование шаблону (например, модному фасону одежды или чьему-либо авторитетному предписанию) сопровождается ощущением собственной значительности, доходящее до горделивого самодовольства.

*Сверхпунктуальный характер (ананкаст)* прямо противоположен демонстративному и отличается недостаточной способностью к вытеснению. Ананкасты не в состоянии принять решение даже тогда, когда для этого существуют все предпосылки. Они стремятся, не приступая к действию, взвесить все до последней мелочи и не могут исключить из сознания ни одного возможного варианта более удачного решения. Они не способны к вытеснению и потому испытывают затруднения перед действием.

*Застревающий характер.* Характеризуется развитой и конкретно направленной волей. У людей с застревающим характером есть соблазн властвовать, они ему часто поддаются, хотя подчиняют себе других не всегда умышленно. Они могут быть навязчивыми в общении и инертными при выполнении различных дел. Мелочной скрупулезностью в делах они могут терроризировать окружающих. Люди с таким характером злопамятны, но это определяют не их принципы, а то, что неприятные образы и эмоции легко вспоминаются и все переживается так, как будто было вчера. Неприятности не забываются, а наслаиваются одна на другую, накапливаются. Для мышления этого типа личности характерно заимствование новых мыслей от окружающих. Если такой человек ставит перед собой цель, то эмоционально привязывается к ней, «застревает» и будет устойчиво стремиться к ее достижению. Его цели – внешние, конкретные: власть, авторитет, успех.



Итак, у каждого человека есть свои особенности, которые так или иначе проявляются как в супружеских взаимоотношениях, так и в отношениях с детьми. Знание характера человека, его темперамента позволяет прогнозировать и предвидеть реальные трудности и проблемы, что повышает возможности адаптации в браке. Если один из брачных партнеров понимает и знает характер другого, это помогает ему правильно реагировать на те или иные поступки. В супружестве возможны разнообразные сочетания типов, что и создает уникальный психологический климат любой семьи. Разумеется, для каждого из описанных типов характерны свои особые конфликтные ситуации. Однако если супруги проявляют достаточно благоразумия, терпимы и уступчивы, то акцентированные черты характера не представляют угрозы для стабильности брака.

В таблице 5.4 представлены рассмотренные социотипы и соответствующие акцентуации характера.

Таблица 5.3

## Социотипы и акцентуации характера (Таланов, Малкина-Пых, 2002)

Имя типа	Название социотипа	Акцентуации по А. Э. Личко	Акцентуации по К. Леонгарду
Рациональные			
Штирлиц	Логико-сенсорный экстраверт	—	Демонстративно-застревающий
Достоевский	Этико-интуитивный интроверт	Сенситивный	Эмотивный
Джек Лондон	Логико-интуитивный экстраверт	—	Застревающе-параноидальный
Драйзер	Этико-сенсорный интроверт	Астено-невротический	Тревожно-ипохондрический
Гюго	Этико-сенсорный экстраверт	Гипертимный	Гипертимический
Робеспьер	Логико-интуитивный интроверт	Психастенический	Дистимический
Гамлет	Этико-интуитивный экстраверт	Истероидный	Демонстративно-истерический
Максим Горький	Логико-сенсорный интроверт	Шизоидный	Возбудимо-дистимический
Иррациональные			
Жуков	Сенсорно-логический экстраверт	циклоидный	Возбудимо-педантический
Есенин	Интуитивно-этический интроверт	Конформно-гипертимный	Педантически-гипертимный
Наполеон	Сенсорно-этический экстраверт	Эпилептоидный	Возбудимо-эпилептоидный
Бальзак	Интуитивно-логический интроверт	Конформный	Педантический-ананкаст
Дон Кихот	Интуитивно-логический экстраверт	Лабильный	Аффективно-лабильный
Дюма	Сенсорно-этический интроверт	Гипертимно-неустойчивый	Демонстративно-гипертимический
Гексли	Интуитивно-этический экстраверт	Лабильно-истероидный	Аффективно-экзальтированный
Габен	Сенсорно-логический интроверт	Неустойчивый	—

Тесты для определения социотипа личности (тест Кейрси) и акцентуации характера приведены в главе 4 настоящего справочника.

Существует и принципиально иной подход к анализу совместимости потенциальных брачных партнеров – подход функциональный.

*Функциональный подход* отражает личность через ее роли и функции в группе. При исследовании пары функциональный подход исследует соотношение семейных ролей супругов и их представлений о семье. Совместимость при этом выступает как согласование, сходство представлений и ожиданий супругов о семейной жизни, непротиворечивость ролей

в паре. Именно такое понимание совместимости близко к представлению об удовлетворенности браком.

Сторонники функционального подхода считают, что, если члены семьи по-разному понимают свои роли и предъявляют друг другу несогласованные ожидания и соответствующие требования, семья заведомо малосовместима и конфликтна. Здесь речь идет о ролевом конфликте, или о конфликте представлений (Арутюнян, 1983). Основные моральные принципы, интересы, кругозор, стиль жизни, психосоциальная зрелость и шкала ценностей – эти показатели отражают тот факт, что, помимо личностных качеств супругов, брачное взаимодействие связано с ожиданиями и опытом их предшествующей жизни. Для того чтобы помочь супругам, имеющим проблемы в браке, необходимо выяснить, на чем базируются некоторые из их *ожиданий* и каково *реальное положение дел в семье*. С этой целью обычно исследуют брак их родителей, братьев или сестер и динамику развития брачных отношений.

*Концепция дублирования свойств братьев и сестер* предполагает, что в новых социальных связях человек стремится реализовать свои отношения с братьями и сестрами. Более устойчивые и удачные браки наблюдаются в тех случаях, когда отношения между партнерами строятся именно по такому принципу, с учетом половой принадлежности. В этом смысле супружеские отношения могут быть полностью комплементарными (например, мужчина – старший брат в паре с женщиной – младшей сестрой или наоборот: женщина – старшая сестра с мужчиной – младшим ребенком). В некомплементарном браке разногласия и противоречия появляются на почве первенства или подчинения в семье.

*Концепция дублирования родительских свойств* предполагает, что человек учится выполнять мужскую или женскую роль в значительной мере от своих родителей и неосознанно использует в своей семье модель отношений родителей. Он обучается супружеской роли на основе отождествления себя с родителем своего пола. *Отождествление*, идентификация – *элементарная психологическая реакция*, заключающаяся в том, что один человек мысленно приравнивает себя к другому (родителю). Подчас того не замечая, он перенимает способ мышления, идеи и ценности, а самое главное – эмоциональные реакции и внутренние состояния, неосознанно или сознательно старается уподобиться родителю, а потому одобряет его стандарты поведения и приспосабливается к его оценкам. Он сливается с личностью родителя. В эту схему включается и роль родителя другого пола: формы родительских взаимоотношений становятся эталоном.

В супружестве оба партнера пытаются приспособить свои отношения к внутренним схемам-ожиданиям. Под влиянием влюбленности человек некоторое время может проявлять «уступчивость» или, вернее, «близорукость», частично отказываясь от реализации своей программы ради партнера, желая приспособиться к нему. Обычно это вызывает внутреннее противоречие, поэтому возникает стремление вернуться на запрограммированный путь.

*Социальное наследование* личностных свойств и поведенческих шаблонов определяет и сходство супружеских отношений, которые также наследуются, поэтому люди часто воспроизводят не только выбор партнера, но и многие ошибки и проблемы родителей. Два важнейших измерения родительских взаимоотношений во многом определяют успешность брака ребенка. Первым важным измерением является *доминирование в семье* (кто из родителей командовал, а кто подчинялся), вторым – *общее благополучие* (уравновешенность и взаимоприятие) взаимоотношений. Сравнение отношений в благополучных и конфликтных супружеских парах показывает, что на уравновешенность существенное влияние оказывают благоприятная модель родительского брака, хорошее отношение отца к матери, счастливое детство. Уравновешенные супруги в детстве были спокойными, их редко наказывали, чаще ласкали.

Различают также *браки симметричный, комплементарный и метакомплементарный*. В симметричном браке оба супруга имеют равные права, никто из них не подчинен другому.

Проблемы решаются путем согласия, обмена или компромисса. В комплементарном браке один распоряжается, дает приказания, другой ожидает совета или инструкции. В метакомплементарном браке ведущего положения достигает тот, кто реализует собственные цели, подчеркивая свою слабость, неопытность, неумелость и бессилие и манипулируя своим партнером.

Таким образом, при динамическом подходе к семейным проблемам супружеской совместимости взаимоотношения анализируются с точки зрения внутренней мотивации поведения супругов. При этом оценивается влияние семьи, в которой вырос каждый из супругов, учитывается присущая ей атмосфера, уравновешенность, спокойствие, разделение прав и обязанностей между отцом и матерью. Следует понять, почему каждый супруг таков, какой есть, чего он ожидает от супружеского союза и почему реагирует на поведение партнера так, а не иначе.

Особое внимание при исследовании супружеской пары следует уделять факторам выбора потенциального партнера.

Выбор и оценка потенциального партнера проходят несколько фаз или стадий.

1. На первой стадии существенную роль играют внешняя привлекательность и манера поведения. Важное значение имеет и оценка окружающих.

2. На второй стадии центр тяжести смещается в область сходства интересов, точек зрения, ценностей. Если выявляются существенные расхождения и обнаруженные недостатки не компенсируются какими-либо достоинствами, партнеры расходятся, считая, что не соответствуют друг другу.

3. На третьей стадии оценивается совместимость ролей. Партнеры устанавливают, смогут ли они занять в супружеском союзе взаимодополняющие роли, что позволит им удовлетворить свои потребности. Оцениваются как сходство характеров и наклонностей, так и противоположность взаимодополняющих черт.

Во всех фазах действует принцип *соизмеримости обмена*: равновесие достигается только в том случае, если такой обмен, с точки зрения партнеров, равноценен.

Итак, проблема семейного благополучия связана, в первую очередь, с тем, насколько психологически совместимы друг с другом члены будущей семьи. Совместимость как многоуровневый феномен связана не только с актуальным состоянием и личностными особенностями потенциальных супругов, но также и с их опытом прошлой жизни, опытом межличностных отношений в родительской семье. Наиболее оптимальна ситуация, когда опыт и усвоенный тип взаимоотношений будущих супругов *носят в целом позитивный характер, сходны или взаимодополнительны* (комплементарны), *не противоречат общесоциальной системе правил и норм взаимодействия и взаимоотношений*.

Соответствующие тесты и методики для исследования ролевых ожиданий, ценностных установок и т. д. потенциальных супругов приведены в главе 4.

## 5.2. Групповое психологическое консультирование

Консультирование предбрачной пары может проходить в формате группы. Иногда этот вид консультирования оказывает более сильное влияние на формирование отношений в добрачной или предбрачной паре, чем консультирование индивидуальное, особенно если человек испытывает трудности, связанные с привычными стереотипами общения с матерью, отцом, другими значимыми людьми, неуверенностью в себе, низкой самооценкой и др. (Силиева, 2004).

Пребывание человека в специально организованных группах помогает молодым людям в решении проблем, возникающих при межличностном взаимодействии в добрачный период. В психокоррекционных группах выявляются факторы, оказывающие влияние на взгляды и поведение клиента, участник группы имеет возможность получить обратную связь и поддержку от других ее членов, имеющих сходные проблемы или опыт и способных благодаря этому оказать существенную помощь.

Преимущество групповой психотерапии, по мнению К. Рудестам (Рудестам, 1997), состоит в том, что реакции, возникающие и прорабатываемые в контексте группового взаимодействия, помогают в решении межличностных конфликтов вне группы. В дружественной и контролируемой обстановке можно усваивать новые навыки, экспериментировать с новыми типами поведения. Присутствие равноправных партнеров, а не только психолога создает ощущение комфорта. У недостаточно уверенных в себе членов группы не возникает чувства, что на них оказывают давление, они чувствуют себя спокойней, ощущая поддержку и зная, что такие же проблемы есть у других.

В данной главе мы приводим техники и упражнения нескольких тренингов, которые можно объединить под общим названием «Тренинг коммуникативных способностей и навыков решения проблем». Данные упражнения и техники взяты из работ К. Фопеля «Создание команды» и «Сплоченность и толерантность в группе».

В современном мире способность действовать в команде, несомненно, является одним из наиболее востребованных личных качеств наряду с надежностью, готовностью помочь, чуткостью, широтой взглядов, терпением и самоуважением. Эти качества необходимы всем, кто хочет строить отношения с другими на основе взаимного уважения, коммуникации и сотрудничества. Современная жизнь, как правило, пронизана духом соперничества. В экономике конкуренция является двигателем прогресса и гарантией существования бизнеса. В школе учащихся часто сравнивают между собой, проводят разнообразные конкурсы и состязания, предполагающие обязательное наличие победителей и проигравших. Часто даже хобби и увлечения подразумевают соревнование и соперничество. К сожалению, соперничество нередко проникает и в частную жизнь. Супруги соревнуются в том, кто зарабатывает больше денег, доказывают друг другу, что они успешнее в карьере. Чтобы повлиять на поведение детей, родители зачастую постоянно сравнивают друг с другом братьев и сестер. При этом все осознают, что победителей обычно намного меньше, чем проигравших. Всегда есть риск потерпеть поражение, и сознание этого порождает неуверенность в себе и различные страхи. В результате победители и проигравшие становятся гораздо более агрессивными, что, безусловно, осложняет их отношения с другими людьми. Соперничество делает нас психологически более закрытыми, рано или поздно разрушает внутреннюю уверенность в своих силах, которая должна базироваться на доверии к другим и к себе, на готовности и способности помогать и принимать помощь.

Сотрудничество помогает людям сосуществовать вместе. Совершенно естественно видеть своих партнеров в хорошем свете и ценить отношения с ними. Когда люди делят

успех, они склонны оказывать друг другу поддержку. В атмосфере сотрудничества всегда легче быть дружелюбными к другим.

Сотрудничество вовсе не означает бесконфликтность. Настоящее сотрудничество ведет к тому, что каждый вносит свой личный вклад, каждый имеет собственное мнение. На основе позитивных отношений вырастает то, что условно можно назвать «конструктивным конфликтом». Когда речь идет о разных интересах и разных точках зрения, все сложности вполне разрешимы, если они не связываются с вопросами победы или поражения.

### **5.2.1. Тренинг «Стать принятым и признанным»**

#### **«Дзен-прогулка» (30 минут)**

Упражнение будет наиболее эффективным, если соблюдается одно из следующих условий:

- есть возможность организовать прогулку в парке, в лесу и т. п.;
- неподалеку от места встречи группы находится памятник архитектуры, например замок, монастырь, старинный отель;
- город, в котором проходит встреча, имеет древнюю историю, и ведущий с группой может отправиться осматривать местные достопримечательности.

1. Каждый член группы выбирает себе партнера, который ему наиболее интересен.

2. Партнеры решают, кто из них будет А, а кто – Б. Игрок А первым закрывает глаза, и Б за руку ведет его на прогулку.

3. Игрок Б подводит партнера к красивым объектам – цветку, дереву, капле росы на листе, старинной колонне, иконе, к месту, откуда открывается прекрасный вид на окрестности, и т. п. Лучше всего выбирать объекты, которые можно рассматривать вблизи.

4. Игрок Б останавливается вместе с партнером перед выбранным объектом и бережно, словно объектив камеры, поворачивает голову партнера. Когда игрок А позднее откроет глаза, он должен внезапно увидеть именно тот «кадр», который решил показать партнер.

5. Затем Б сжимает руку А, в этот момент А на мгновение открывает глаза и тут же опять закрывает их. Можно поступить так: А держит глаза открытыми до тех пор, пока Б крепко сжимает его руку. Как только Б ослабляет нажим, А снова закрывает глаза.

6. Подобный прием позволяет испытать чувство глубокого искреннего изумления. Молниеносный взгляд на окружающую действительность, точнее, на какой-либо «кадр», как бы позволяет увидеть самую его суть.

7. Не говоря ни слова, оба партнера направляются к следующим объектам.

8. Однако существует одно исключение: если игрок А захочет повторно увидеть объект, он может сказать: «Еще раз!» Игрок Б выполняет его пожелание, не затягивая время наблюдения.

9. На первый круг подобной прогулки отводится 15 минут. Затем партнеры меняются ролями. Примерно через полчаса после начала упражнения игроков необходимо собрать вместе. Каждый участник рассказывает о том, насколько хорошо партнер его вел, помог ли ощущать безопасность и испытать изысканные переживания.

Это упражнение можно начать с чтения нескольких хокку (хокку – японское трехстишие). Возможно, и сами участники игры сразу же после дзен-прогулки захотят выразить свои переживания в стихотворной форме.

Если члены группы не имеют опыта действий с закрытыми глазами, стоит предварительно поговорить о различных аспектах безопасности «слепых», об ответственности, которую несут за них «поводыри».

#### **«Бег рук» (5 минут)**

1. Участники разбиваются на команды по шесть человек.
2. Каждая команда образует круг. Все игроки вытягивают правые руки к центру и кладут ладони одну на другую.
3. Теперь участники перекладывают ладони: самая нижняя рука начинает путешествие наверх, за ней следует рука второго игрока, которая теперь оказалась снизу, и т. п. Руки должны перемещаться строго по очереди, причем в каждый момент двигать рукой может только один игрок.
4. После того как члены команд научатся работать быстро и слаженно, начинается соревнование между командами: кто быстрее изменит расположение рук. Как только команда успешно завершит перегруппировку, все ее игроки должны будут закричать в один голос: «Готово!»
5. Сыграйте в эту игру два или три раза и в заключение спросите, изменились ли у играющих ощущения от рук партнеров.

В пылу соревнования часто бывает трудно определить момент окончания состязания, поэтому для удобства можно пометить руку первого игрока, например крестиком.

Если у вас достаточно времени, проведите соревнование с левыми руками и, что довольно трудно, с обеими. В последнем случае руки одного и того же участника не должны лежать одна на другой. Успех игры во многом зависит от того, насколько развиты у игроков способность к сосредоточению и координация движений.

#### **«Помогите!» (20 минут)**

1. Члены группы сидят на стульях, образуя круг. В центр круга садится доброволец и начинает рассказывать историю. Она может быть правдивой либо вымышленной. Группа внимательно слушает.

2. Когда у какого-либо слушателя создается впечатление, что рассказчик запутался, не уверен в себе либо потерял нить истории, он сам выходит в середину круга и сменяет рассказчика. А тот занимает место в круге.

3. Основной упор в игре делается на то, как излагается история. Вся группа внимательно слушает рассказчика, чтобы сразу понять, когда у него возникнут трудности с выполнением задания. Каждый должен наблюдать за жестикующей рассказчика, звуком его голоса, дикцией. Это помогает понять, в какой момент у говорящего появится некоторая неуверенность. Желательно, чтобы еще до того, как рассказчик устал или запутался, его заменил другой игрок. Содержание рассказываемой истории имеет второстепенное значение. Еще раз подчеркнем, что основное внимание должно быть уделено взаимодействию между рассказчиком и аудиторией.

4. Предложите участникам записывать свои наблюдения по ходу рассказа, чтобы потом их можно было сравнить.

5. Когда история рассказана до конца, подведите итоги. При этом можно воспользоваться следующими вопросами:

- Долго ли длилось повествование, прежде чем кто-то сменил рассказчика?
- Почему группа не поняла, что рассказчик попал в сложное положение?
- Действительно ли у рассказчика возникли трудности или его заменили напрасно, без нужды?
- Почему рассказчик запутался (сбился, устал)?
- Помогли ли ему выйти из затруднительного положения?
- Легко ли рассказчик принял помощь?
- Как в повседневной жизни вам удастся определить неуверенность другого человека?
- Легко ли вы принимаете предложение помочь, поддержку, прислушиваетесь к советам?

- Что можно назвать тактичной помощью?
- Что вы считаете опекающей, навязчивой помощью?
- Какие культурные нормы мешают предложить помощь?

Позднее можно несколько видоизменить игру и проверить отношения между рассказчиком и аудиторией другим способом. В этом варианте игры задача рассказчика – поддерживать как можно более тесный контакт с аудиторией, особенно взглядом. Говорящего никто не прерывает, но каждый раз, когда одному из слушателей кажется, что рассказчик не обращает на него внимания, он поднимает руку. Если же слушатель чувствует, что совсем потерял контакт с рассказчиком, то начинает покачивать рукой. Эти сигналы – призыв к более активной работе рассказчика с аудиторией.

#### **«Сидим без стула» (10 минут)**

Освободите побольше места, отодвинув столы и стулья в сторону. Подберите для игры бодрую танцевальную музыку.

1. Члены группы расходятся по комнате.
2. Вы включаете музыку, и все играющие начинают двигаться в ее ритме.
3. Когда музыка прекращается (или ведущий ее внезапно выключает), участники как можно быстрее образуют пары: один игрок наполовину приседает так, чтобы к нему на колени мог сесть другой.
4. Два участника, выполнившие это упражнение последними, выбывают из игры и садятся на пол.
5. Аналогичным образом игра продолжается дальше. Как только включается музыка, оставшиеся участники продолжают двигаться по комнате. Последняя оставшаяся пара может исполнить под музыку импровизированный танец.

#### **«Палатка на пятерых» (20 минут)**

Отодвиньте столы и стулья в сторону и освободите место для игры. Для упражнения понадобится несколько толстых газет и катушки с пленкой любого фильма.

1. Участники делятся на команды по пять или шесть человек в каждой.
2. Все команды получают по стопке газетной бумаги и катушке с пленкой.
3. Каждая команда должна построить из этих немудреных материалов палатку, в которой хватит места для всех ее членов. Также можно использовать столы и стулья, находящиеся в комнате.
4. На обсуждение и планирование «строительства» дается 4 минуты. В это время к бумаге и катушке прикасаться нельзя.
5. В планировании работ и в самом «строительстве» должны участвовать все члены команды. На проведение «строительных работ» отводится 8 минут.
6. В конце игры каждая команда должна продемонстрировать, что все ее участники действительно помещаются в палатке.
7. Коротко оцените результаты игры, предложив участникам ответить на следующие вопросы:
  - Насколько гармоничным было взаимодействие членов команды?
  - Смогли ли вы проявить себя в данном задании?
  - Удалось ли играющим соединить вместе отдельные инициативы?
  - Каким было настроение игроков во время работы?
  - Удалась ли совместная работа в командах?
  - Нравится ли вам ваша палатка?



Если члены группы ориентированы преимущественно на соревнование, можно изменить правила. Игра проводится на скорость: побеждает та команда, которая первой поставит палатку и уютно устроится в ней всем составом. Главная цель задания – совместная работа и взаимное сближение членов команды – в этом случае также достигается.

#### **«Тройка» (10 минут)**

1. Цель игры: три игрока, не сговариваясь, должны показать столько пальцев, чтобы в сумме получилось заранее оговоренное число. Начните с числа «семь».

2. Игроки могут подбираться в «тройки» по разным принципам, например, вместе собираются три игрока, дни рождения которых приходятся на разные месяцы. Участники мини-команд встают в углы воображаемого треугольника и внимательно смотрят друг на друга.

3. Один из трех игроков начинает считать: «Раз, два, три!» На счет «три» каждый участник показывает столько пальцев правой руки (от одного до пяти), сколько, по его мнению, нужно, чтобы в сумме получилось число, оговоренное ранее. Игра продолжается до тех пор, пока три игрока вместе не выкинут спонтанно семь пальцев.

Можно немного усложнить игру. Пусть участники используют обе руки и попытаются выбросить, предположим, число «одиннадцать». Правила остаются теми же, но игрокам, скорее всего, придется чуть дольше ждать удачи.

#### **«Рулетка имен» (10 минут)**

Отодвиньте столы и стулья в сторону и освободите место для игры.

1. Разделите группу на две команды. Пусть каждая команда образует круг (желательно, чтобы в команде было не менее восьми человек, иначе игроки быстро потеряют к ней интерес).

2. По команде «Марш!» оба круга начинают вращаться в противоположных направлениях (по часовой стрелке и против нее). Направление движения должно быть оговорено заранее.

3. Приблизительно через 15 секунд нужно крикнуть «Стоп!», в этот момент два игрока из расположенных рядом кругов обязательно окажутся спинами друг к другу.

4. По команде «Смотри!» эти игроки поворачиваются на 180°. Тот, кто первым назовет имя своего «визави», перетаскивает соперника в свой круг. Далее игра продолжается по тем же правилам, в том же ритме.

*Замечание:* сигналы «Марш!» и «Стоп!» можно заменить звуком колокольчика или хлопушки.

#### **«Пустите корни» (10 минут)**

1. Игроки разбиваются на тройки. Попросите участников выбрать себе в партнеры игроков, которые родились в разные месяцы. В тройках один из игроков становится между двумя другими – совершенно прямо, руки вдоль туловища, кулаки сжаты.

2. Партнеры подставляют под кулаки стоящего посередине сложенные ладони и пытаются оторвать его от земли. Возможно, первая же попытка увенчается успехом, особенно если поднимать придется не слишком тяжелого человека. После этого они подают сигнал группе: «Готово, подняли!» и ставят игрока на пол.

3. Теперь каждому стоящему в середине игроку надо сказать следующее: «Сейчас ты сможешь сильно озадачить своих партнеров: тебе предстоит пустить корни в пол. Закрой глаза и представь себе, что у твоих ног есть корни, которые уходят глубоко в землю. Старайся дышать поглубже и вообрази, что с каждым вдохом ты втягиваешь и пропускаешь через себя энергию неба. Она протекает через твоё тело и уходит в землю под тобой. Ощути, как с

каждым вдохом ты становишься спокойнее и тяжелее, проникаешь глубоко в землю... Когда ты почувствуешь, что стал совсем тяжелым и крепко связан с землей, кивком головы дай партнерам сигнал, что они могут во второй раз попытаться приподнять тебя».

4. Во многих случаях окажется, что стоящего в середине игрока больше не смогут приподнять, во всяком случае, сделать это будет значительно труднее.

#### **«Я тоже!» (15 минут)**

Отодвиньте столы и стулья в сторону и освободите место для игры.

1. Члены группы произвольно рассаживаются на полу или садятся в кружок. В центре комнаты должно остаться свободное место. Там встанет первый доброволец, он будет ведущим.

2. Ведущий внимательно наблюдает за сидящими вокруг него людьми. Он должен заметить какую-то присущую некоторым игрокам (и бросающуюся в глаза) общую деталь, но не называть ее вслух, а произнести лишь имена людей, к которым она относится, и попросить их встать рядом с собой.

3. Оставшиеся сидеть игроки должны определить, что же это за сходство объединяет всех людей, стоящих посередине круга.

4. Тот, кто догадывается первым, становится новым ведущим и выходит на середину. Все остальные садятся на пол.

5. Игру нужно провести несколько раз, чтобы каждый игрок был выбран хотя бы однажды.

Сначала общей чертой может быть какая-то характерная деталь внешности игроков: элемент одежды голубого цвета, карие глаза, вьющиеся волосы и т. д. Постепенно принцип отбора может усложняться: в центр комнаты выходят только женщины, только смешливые игроки, только те, чье имя содержит определенную гласную, только участники с одинаковыми профессиями и т. д.

#### **«Театральные лица» (15 минут)**

1. Каждый игрок ищет себе партнера, который бы существенно отличался от него темпераментом и чувством юмора. Партнеры становятся спиной друг к другу, и один из них начинает игру с вопроса: «Какое у меня лицо, когда мой компьютер зависает?...» или «Какое у меня лицо, когда утром я понимаю: мне плохо оттого, что я выпил накануне?»

2. После краткого периода молчания и непродолжительной подготовки партнеры разворачиваются на 180° и мимикой демонстрируют, какое лицо у них было бы в описанной ситуации. Соответствующее выражение лица нужно сохранять достаточно долго, чтобы игрок смог оценить актерский потенциал своего партнера. Через 10 секунд партнеры опять становятся спиной друг к другу – и второй игрок предлагает свои варианты, например: «Как я буду выглядеть, когда узнаю, что мой дальний родственник назначил меня своим единственным наследником?»

3. Жизненные взлеты и падения неминуемо отражаются на мимике. Предложите игрокам, особенно если они затрудняются в подборе ситуаций, следующие варианты. Как я выгляжу:

- когда утром встаю с кровати?
- когда шеф говорит мне: «Вы уволены!»?
- если проспал более чем на час?
- если кто-то говорит мне, что безумно увлечен мной?

4. Партнеры должны сыграть несколько раз, чтобы их мимика стала более живой и подвижной. Теперь начинается собственно игра: стоя спиной к спине, партнеры обсуждают, как выглядят лица людей, которых разбирает смех или охватила ярость, испуг. Затем по зара-

нее оговоренному сигналу игроки поворачиваются лицом друг к другу. Их цель – показать одно и то же выражение лица. Здесь речь идет о чистой телепатии, договариваться заранее нельзя. Смогут ли партнеры три раза подряд попасть в «яблочко», совпадут ли выражения их лиц?

### **Эксцентрические движения (10 минут)**

1. Желательно, чтобы каждый участник нашел такого партнера, который совершенно не похож на него. После этого игроки коротко делятся впечатлениями о том, чем именно они непохожи.

2. Объясните участникам цель игры: принять такое физическое положение, при котором сохранить равновесие можно только с помощью партнера.

3. Участники руками обхватывают друг друга за запястья и отклоняются назад до тех пор, пока не почувствуют, что могут упасть без поддержки партнера.

4. Затем оба начинают двигаться и принимают различные позы, в которых совершенно невозможно удержаться в одиночку. Со временем эти положения могут становиться все более рискованными. На выполнение задания отводится 1–2 минуты.

5. Теперь участники собираются по две пары вместе и образуют квартет. И снова задание состоит в том, чтобы принять такое положение, равновесие в которых можно сохранить только с помощью партнеров (2 минуты).

6. Наконец, все члены группы собираются вместе и берутся за руки. Их цель – показать уникальный пример неустойчивого равновесия, сохранить которое можно лишь с помощью совместных усилий.

Позаботьтесь о том, чтобы поблизости не было никакой мебели или других вещей, о которые участники игры могли бы пораниться.

### **«Прекрасно, что ты здесь» (15 минут)**

Отодвиньте столы и стулья в сторону и освободите место для игры.

1. Группа образует два круга, внутренний и внешний. Участники внутреннего круга и участники внешнего должны встать друг напротив друга. Если число игроков нечетное, участие в игре должен принять и ведущий.

2. Коротко расскажите о цели игры: «Даже когда мы знакомы с каким-то человеком весьма поверхностно, у нас спонтанно возникают как положительные, так и отрицательные реакции на него. Как правило, нам нравятся в других людях те качества, которые мы ценим и хотели бы развить в себе, и нам трудно переносить то, что мы критикуем и осуждаем в самих себе, в чем не желаем себе признаться и т. д. В данном упражнении участники могут попытаться выразить словами положительные впечатления друг о друге».

3. Каждой паре отводится 1 минута на то, чтобы партнеры поделились своими впечатлениями друг о друге. Игроки должны охарактеризовать те качества, которые они заметили друг в друге, рассказать о своих ожиданиях и т. п.

4. Затем оба круга начинают двигаться в противоположных направлениях (15 секунд) и после сигнала «Стоп» останавливаются. Теперь напротив друг друга оказываются новые участники. Повторите задание: высказать положительные впечатления о партнере. Обмен «любезностями» не должен затягиваться: на выполнение задания отводится 1 минута.

5. Дайте игрокам возможность еще три или четыре раза сменить партнеров.

6. В заключение попросите участников ответить на следующие вопросы:

- Какие стороны – положительные или отрицательные – вы замечаете в людях, когда только знакомитесь с ними?

- Кем считаете себя, пессимистом или оптимистом?

- Какое чувство вы хотели бы вызывать в других? Уважение? Страх? Симпатию? Агрессию? Любопытство?
- Как вы реагируете на комплименты и положительные отзывы о себе?
- Сохраняете ли вы присутствие духа, если чувствуете, что вами недовольны окружающие?
- Насколько легко задеть вас словом?

### **Учимся понимать друг друга (10 минут)**

1. Члены группы ходят по комнате в произвольном ритме. По сигналу «Стоп» они должны остановиться и встать перед тем участником, который оказался ближе всего. Пусть, не говоря ни слова, игроки попытаются почувствовать, как внешний облик другого человека: положение тела, мимика, частота дыхания, выражение глаз – воздействует на них. Они должны ощутить эмоциональное состояние другого и мгновенно оценить свое собственное.

2. Через полминуты партнеры делятся впечатлениями, которые получили друг о друге. На выполнение задания отводится 2 минуты.

3. Члены группы продолжают прогулку по комнате. Дайте им возможность попробовать себя еще с двумя-тремя партнерами.

4. Обсудите итоги упражнения, задавая участникам следующие вопросы:

- Почему людям важно учиться понимать язык тела?
- Насколько хорошо удалось понять того или иного игрока?
- В какой мере каждый сумел без слов почувствовать внутренний мир партнера?

### **«Дружеские трио» (25 минут)**

1. Участники делятся на тройки. Партнерами по возможности должны стать люди, которые еще не знают друг друга либо знакомы совсем немного.

2. Ведущий говорит приблизительно следующее: «Сейчас вам представится случай познакомиться друг с другом. Вероятно, вы захотите использовать это время для того, чтобы рассказать что-то о себе и о своей жизни. Попробуйте рассказать друг другу то, что обычно не говорят, когда видят человека в первый раз. Одним словом, попытайтесь действительно хорошо узнать друг друга за каких-то 10 минут». (Поскольку на выполнение этого задания отводится всего 10 минут, у каждого игрока есть чуть больше 3 минут на рассказ о себе.)

3. После этого начинается следующий этап. Скажите участникам примерно следующее: «А теперь представьте, будто вы встретили своего лучшего друга или подругу и рассказываете ему (ей) о тех двоих людях, с которыми только что познакомились. Постарайтесь охарактеризовать этих людей и свое впечатление о них с положительной стороны. Например, ваша речь могла бы звучать так: „Я только что встретил двоих интересных людей. Петя – энергичный молодой человек, открытый и искренний. Я думаю, мне будет легко ладить с ним. Маша – девушка с прекрасным чувством юмора. Она умеет внимательно выслушать другого человека. Еще мне нравится ее мягкая улыбка. По-моему, с ней легко вести разговор“. На выполнение этого задания отводится 6 минут, следовательно, у каждого игрока в трио есть 2 минуты на характеристику партнеров.

4. В конце игры вся группа собирается вместе. Каждого участника представляют его партнеры, с которыми он недавно был вместе. Эта презентация может быть весьма лаконичной. Представленный участник коротко благодарит партнеров и добавляет к сказанному то, что кажется ему особенно важным.

В большинстве случаев члены группы получают удовольствие, когда слышат положительные отзывы о себе, даже если испытывают при этом легкое смущение. Это упражнение способствует налаживанию доверительных отношений в группе и повышает самооценку участников.

### **«Правда и вымысел» (60 минут)**

1. Ведущий может сам начать игру и рассказать группе три короткие истории из своей жизни. При этом две из них должны быть настоящими, а одна вымышленной. Группа пытается выяснить, какая история выдумана.

2. При кратком варианте упражнения исследование историй должно быть недолгим. Участники все вместе решают, какие истории были истинными, а затем рассказчик сообщает, какая из историй была вымышленной. После этого настает очередь нового участника.

3. При полном варианте упражнения группе хватит времени на то, чтобы расспросить рассказчика. Каждый участник может задавать вопросы, которые помогут ему найти вымышленную историю, и обосновать свое мнение. Часто членам группы нравится возможность выяснить суть дела. Время, отводимое на вопросы и комментарии, составляет от 5 до 10 минут.

Имейте в виду, что, если среди рассказываемых историй есть действительно интересные, необычные, из ряда вон выходящие, это может вызвать в группе довольно сильный резонанс. Иногда участники настолько ошеломлены услышанным, что весьма бурно выражают свои эмоции. Очень трудно и, в конечном счете, бесполезно пытаться прервать этот процесс. Дайте волю естественному интересу участников – и упражнение пройдет очень оживленно, хотя график работы будет сорван.

Игру рекомендуется проводить в небольших группах (желательно, чтобы количество участников не превышало десяти-двенадцати человек).

### **«Комментарии» (45 минут)**

Для упражнения понадобятся листы бумаги и карандаши по числу участников.

1. Каждый участник пишет свое имя на листе бумаги сверху. Затем листы складывают в одну стопку, перемешивают и раздают членам группы.

2. Все пишут короткие комментарии под именем на том листе, который им достался. Это может быть комплимент, вопрос или же личное мнение о данном человеке.

3. Все листы снова складываются в стопку, перемешиваются и заново раздаются участникам, которые опять пишут свои комментарии.

4. Те же действия повторяют еще раз.

5. Теперь на каждом листе написано по три комментария. Ведущий собирает все листы и по одному зачитывает их вслух. Когда содержимое каждого листа прочитано, его «хозяин» может высказать свое мнение по следующим вопросам:

- Удивил ли меня чей-либо отзыв?
- Считаю ли я данные высказывания в мой адрес корректными?
- Хочу ли я ответить на заданный вопрос?
- Как я обычно чувствую себя, попадая в новый коллектив?
- Как я хочу выглядеть в группе?
- Моя восприимчивость – это скорее достоинство или недостаток?

Возможен и другой вариант, когда сначала зачитываются комментарии, написанные на всех листах, а затем происходит обсуждение.

### **«Мой вклад» (30 минут)**

Для упражнения понадобятся разноцветные нитки. Например, если в группе шестнадцать человек, можно обойтись четырьмя цветами. Отрежьте от ниток каждого цвета по четыре куса длиной 50 см. Таким образом, каждая группа из четырех человек получит нитки собственного цвета.

1. Раздайте отрезанные куски ниток членам группы. Команду образуют участники, которым достались нити одного цвета. Они начинают связывать узлами свои куски в одну длинную нитку. Каждый раз, когда узел готов, участник, завязавший его, говорит о том, каким может быть его вклад в совместную работу. Речь идет не обязательно о данном упражнении. Участник может порассуждать о своем месте в группе в принципе, отвечая на следующие вопросы:

- Какой опыт принес я с собой в группу?
- Что я умею делать?
- Как я могу способствовать общей работе?

Постепенно из отдельных нитей образуется длинная «лента». На выполнение задания отводится 10 минут.

2. Когда все отрезки нитей связаны, начинается следующий этап. Получившиеся «ленты» поочередно связывают между собой. В результате из ниток должен получиться большой круг. Члены группы стоят по кругу, и каждый держит в руке часть нити, которая объединяет всех.

3. Теперь каждый участник рассказывает группе о том, какой вклад он хочет внести в общую работу. Предложения могут выглядеть таким образом: «Я внесу в общую работу мое лояльное отношение к людям, доброту и умение стратегически мыслить». Следующие члены группы стараются не повторять уже упомянутые слова.

4. В заключение ведущий обходит круг и отрезает для каждого игрока нить таким образом, чтобы в каждом отрезанном куске был узел. Следовательно, каждый участник получает еще и отрезок «чужой» нити. Это символизирует зависимость работы группы от каждого ее участника.

### **«Привлекательная группа» (45 минут)**

Для упражнения понадобятся бумага и карандаши.

1. Участники делятся на подгруппы по шесть человек. Каждый игрок старается выбрать в партнеры тех членов группы, которых он не знает или почти не знает, участников с иным темпераментом, другого возраста и т. п.

2. Когда все группы сформированы, ведущий может сказать примерно следующее: «Часто мы видим самих себя совсем иначе, чем другие. Иногда мы особенно критичны по отношению к своему внешнему виду или недовольны собой. Обычно мы для себя самих наиболее строгие критики. Во многом это связано с тем, что другие люди не говорят о том, насколько они любят нас или расположены к нам. Увы, почему-то в нашем обществе не принято говорить друг другу комплименты».

3. Ведущий проводит небольшой тест: «Кто из вас регулярно говорит другим людям о том, что ему особенно нравится в их внешности? Поднимите руки». (Обычно поднятых рук очень мало.)

4. Ведущий продолжает: «Сегодня мы поговорим о вещах, которые чаще всего обходим молчанием. Нам всем что-то нравится в нашей внешности, а что-то хотелось бы изменить. Я хотел бы, чтобы каждый из вас на какое-то мгновение задумался над тем, какие черты собственной внешности нравятся вам больше всего. Что вы находите в себе привлекательным и симпатичным?» Дайте игрокам 30 секунд на обдумывание вопроса.

5. Следующее задание: «Теперь я хотел бы, чтобы вы огляделись вокруг себя и отметили в каждом участнике группы какую-то особо привлекательную деталь внешности. Затем запишите на листе бумаги имена членов группы и те черты, которые вам понравились. У одного это будут волосы, у другого – глаза, у третьего – выразительные руки и т. д. Когда вы будете составлять список, не забудьте включить в него себя и записать, что именно вам нравится в собственной внешности. Поскольку мы не привыкли обсуждать с другими

людьми подобные вещи, возможно, сначала вы будете испытывать некоторые затруднения при выполнении задания, но вскоре это чувство пройдет, и тогда вы сможете получить удовольствие от игры». На выполнение этого задания отводится 3–5 минут.

6. Теперь члены каждой небольшой группы могут сконцентрировать свое внимание на ком-то одном из них, чтобы рассказать, что им нравится в его внешности. В конце каждого круга получивший «подпитку» участник говорит окружающим о том, что ему самому нравится в его внешнем виде.

7. Когда все участники получили «положительный заряд», группа снова собирается вместе, чтобы подвести итоги. Пусть игроки ответят на следующие вопросы:

- Что удивило вас в этой игре?
- Как вы чувствуете себя теперь?
- Легко ли было говорить или выслушивать комплименты?
- Испытывали ли вы смешанные чувства?

### **Подарки (20 минут)**

1. Группа садится в круг.

2. Ведущий с юмором говорит несколько слов о том, как важно дарить подарки, чтобы завоевать благосклонность другого, что это единственная в своем роде возможность расположить к себе и завоевать доверие.

3. Один из участников начинает. Он встает, подходит к любому другому участнику и вручает ему вымышленный подарок. Передача подарка состоит из вербальной и невербальной частей. Первый участник может сказать комплимент и объяснить, почему он дарит подарок. Но он не должен прямо называть то, что дарит. С другой стороны, ему надо как можно более правдоподобно с помощью мимики и жестов показать, какой формы подарок, большой он или маленький, насколько тяжелый и т. д.

4. Затем, также используя только мимику и жесты, человек, получивший подарок, должен показать, как он его принимает и при необходимости распаковывает. Он должен решить, что это такое, поблагодарить за подарок, четко и выразительно рассказать, что ему подарили. После короткого диалога первый участник возвращается на место.

5. Получивший подарок встает и направляется к какому-либо другому члену группы, чтобы в свою очередь сделать тому подарок.

6. Дарители должны в любом случае соглашаться с тем, что называет принимающий подарок, и во время диалога ориентироваться именно на это.

7. Принимающий подарок участник абсолютно свободен в том, как представить себе дар. Это может быть какой-то предмет, но может быть и некое абстрактное качество.

8. Участники должны позаботиться о том, чтобы не был забыт никто. При этом каждый может получить только один подарок. Ведущему также стоит принять участие в упражнении.

Возможен и другой вариант: вымышленный день рождения. Именинник – ведущий. Он получает подарки от всех членов группы, при этом они называют то, что дарят. В заключение ведущий говорит о том, что больше всего хотел бы получить на самом деле (что-то одно). Тот, чей подарок назван, становится следующим именинником.

### **Десять вопросов (30 минут)**

Каждому участнику понадобится бумага и карандаш.

1. Сначала каждый составляет список собственных положительных характеристик. Сюда должны быть включены следующие параметры: черты характера, система ценностей, навыки, хобби, привлекательные стороны внешности, профессиональные достижения и т. д. На выполнение задания отводится 5 минут.

2. Затем участники разбиваются на подгруппы по три-четыре человека в каждой и договариваются о том, кто из них будет А, В, С и D.

3. Первым начинает игру А, он говорит: «Вы можете задать десять вопросов, чтобы выяснить, какое из положительных качеств в моем списке я в этот момент отмечаю крестиком». Остальные члены подгруппы в течение 10 минут отгадывают, о какой характеристике идет речь.

4. Каждый раз, когда кто-то из членов команды высказывает неверное предположение, игрок А должен ответить, например, так: «Да, большое спасибо. Я любознательный, темпераментный человек... но я отметил крестиком не это качество». После этой галантной реплики участники продолжают задавать вопросы. Когда группа найдет правильный ответ, игрок А также благодарит партнеров: «Да, большое спасибо. Вы угадали. Я хорошо играю в шахматы». Если же все десять вопросов заданы, а правильный ответ не найден, игрок А сам называет качество, которое он отметил. Затем на вопросы отвечает очередной игрок подгруппы.

### **5.2.2. Тренинг «Развитие доверия»**

#### **«Разожми кулак» (15 минут)**

Эта игра рассчитана на двух человек. Она дает возможность обоим хорошо узнать партнера: его восприимчивость, особенности поведения, прямоту или скрытность, склонность к манипулированию, стиль поведения в конфликтах. Это упражнение очень простое, но очень ценное.

1. Попросите группу образовать пары: «Найдите кого-нибудь, кто вам интересен или о ком вам трудно составить впечатление».

2. Партнеры садятся рядом и решают, кто из них будет А, а кто – Б.

3. А сжимает правую руку в кулак. Перед Б стоит задача этот кулак разжать. Он выбирает любое средство (словесное или физическое воздействие), которое кажется ему подходящим, и пробует применить его, а партнер А решает, хочет ли он оказать сопротивление, как долго он будет это делать и когда он уступит партнеру.

4. После этого партнеры меняются ролями. Теперь Б сжимает руку в кулак, и А пытается этот кулак разжать.

5. Когда пара завершила работу, вся группа собирается и обменивается опытом:

- Какие средства только усиливали сопротивление?
- Какие средства можно назвать тактичными?
- Пытался ли кто-нибудь проверить, как партнер реагирует на стресс?
- Не отказался ли кто-нибудь выполнить задание, потому что оно показалось ему смешным или неестественным?
- Играло ли какую-либо роль доверие партнеров друг к другу?
- Как бы вы оценили атмосферу доверительности в группе в целом?
- Есть ли среди членов группы кто-нибудь, с кем бы вы охотно повторили задание?

#### **«Сквозь игольное ушко» (10 минут)**

Цель упражнения – воспитать у членов группы доверие к себе и другим, чуткость по отношению к окружающим.

Отодвиньте стулья и столы к стенам, чтобы в комнате было достаточно места.

1. Участники расходятся по комнате. Ведущий говорит, что хотел бы предложить им несложный эксперимент, который тем не менее способен резко поменять их отношение к кому-либо из группы. Участники должны закрыть глаза.



2. Ведущий объясняет, что будет видеть каждого и будет следить за тем, чтобы все соблюдали правила. Пусть игроки примут «позу безопасности»: руки на уровне груди, ладонями наружу (это необходимо, чтобы столкновение не привело к травме).

3. С закрытыми глазами участники начинают медленно ходить по комнате и пытаются определить, что происходит вокруг: приближаются ли они к другим людям, идут ли к стене, к окну, столам, стульям и т. д.

4. Каждый должен пытаться избежать столкновения с другими людьми. Чтобы это получилось, движения должны быть медленные и точные (2–3 минуты).

5. Теперь попросите игроков открыть глаза и определить, соответствует ли их реальное местонахождение тому, что они себе представляли с закрытыми глазами.

6. Это была подготовка. Теперь начинается собственно эксперимент. Группа становится в круг. Все снова закрывают глаза и держат руки перед собой, принимая защитную позу. Задание состоит в том, чтобы все участники одновременно попытались достичь противоположной стороны круга. Разумеется, что при этой попытке в центре круга окажется сразу много людей. Задача каждого – пройти через толпу, не наступив никому на ноги и ни с кем не сталкиваясь. Тот, кто достигает противоположной стороны круга, останавливается там, повернувшись лицом в центр круга, и открывает глаза.

7. Когда группа выполнит это задание, можно его повторить. Упражнение завершается, только если все участники группы выполняют задание без серьезных столкновений друг с другом.

8. В конце упражнения задайте следующие вопросы:

- Что вы чувствовали во время упражнения?
- Насколько вы могли доверять другим членам группы?
- Выросло ли доверие членов группы друг к другу после выполнения задания?
- Были ли критические ситуации во время выполнения задания?
- Как вы ориентировались в пространстве?
- Как вы охарактеризуете успехи всей группы?
- Постоянно ли у вас были закрыты глаза или вы иногда открывали их?
- Пригодится ли вам этот опыт в вашей профессиональной деятельности?

По сути, это упражнение показывает, что по жизни можно идти по-разному (вовсе не обязательно во что бы то ни стало пробиваться к цели, расталкивая всех на своем пути), что люди, к которым вы проявили бережное отношение, скорее всего, отнесутся к вам так же, что не обязательно стремиться быть быстрее и лучше остальных. Можно облегчить задание, предоставив участникам возможность провести несколько раундов с открытыми глазами и лишь затем рискнуть сыграть с закрытыми. Если в группе существует сильная напряженность или неприязнь между отдельными участниками, упражнение проводить не стоит.

#### **«Совместная импровизация» (5 минут)**

Это короткое упражнение помогает партнерам почувствовать доверие друг к другу. Кроме того, оно развивает фантазию и помогает найти общий язык.

1. Группа делится на пары, которые распределяются по комнате так, чтобы не мешать друг другу.

2. Партнеры встают друг напротив друга на расстоянии руки, ступни они держат вместе – эту позицию они должны сохранять на протяжении всего упражнения.

3. Оба партнера медленно отклоняются назад. Прежде чем кто-либо из них потеряет равновесие, они протягивают вперед руки и удерживают друг друга. Теперь каждый осторожно тянет партнера на себя, пока оба опять не встанут в исходную позицию, а затем снова отпускают руки и т. д.

4. Затем партнеры могут попробовать держать друг друга за запястья, предплечья, локти или пальцы.

5. Когда партнеры освоились с этими движениями, предложите им станцевать медленный танец – в ритме, который они сами выберут. Иногда они танцуют, держась обеими руками, иногда одной. На танец отводится 3 минуты.

6. В конце партнеры обсуждают следующие вопросы:

- Уверенно ли они чувствовали себя друг с другом?
- Нашли ли они общий ритм?
- Возникла ли между ними атмосфера взаимопонимания?
- Что они чувствовали, когда откидывались назад?
- О чем при этом думали?

### **«Небольшое путешествие» (30 минут)**

Это упражнение развивает доверие членов группы друг к другу, будит фантазию и творческую энергию.

1. Участники разбиваются на небольшие группы по шесть-восемь человек. Ведущий говорит примерно следующее: «Сейчас вы отправитесь в небольшое путешествие. Вы должны будете закрыть глаза. Кто-то из группы будет гидом. Только он может оставить глаза открытыми».

2. Затем группа встает в ряд друг за другом, первым стоит гид. Участники закрывают глаза, и каждый кладет руки на плечи впереди стоящего (можно класть руки не на плечи, а на бедра).

3. Путешествие должно длиться 15 минут. Оно может проходить как в комнате для занятий, так и в зале. Группа ходит вверх-вниз по лестницам и может выходить на улицу. Задача гида – сделать путешествие как можно более интересным. Он вслух описывает группе воображаемые места, через которые пролегает их маршрут, указывает на воображаемые опасности, делится своими впечатлениями... Гид должен давать группе инструкции, как надо вести себя в данной местности – идти на цыпочках, двигаться бесшумно, ползти на животе и т. д. Если гид ведет группу по пустыне, он может сказать примерно следующее: «Вы с трудом переставляете ноги в горячем песке... Сейчас начнется песчаная буря, повернитесь при ходьбе налево, чтобы ветер не дул вам в лицо... Песчаная буря усиливается... Встаньте и плотно прижмитесь друг к другу, чтобы вы могли прикрыть друг друга... Держите руки перед лицом, чтобы не вдыхать песок...»

4. Остальные внимательно слушают советы гида и выполняют все, что он требует, представляя все события как можно реалистичнее. Перед «путешествием» группа самостоятельно может решить, нужно ли обговаривать маршрут заранее.

5. Гид отвечает за безопасность членов группы. Он должен сделать все, чтобы путешествие стало незабываемым для всех участников.

Через 15 минут, когда путешествие закончится, все вместе обсуждают свои впечатления:

- Какое было настроение во время путешествия?
- Насколько уверенно чувствовал себя каждый?
- Было ли путешествие интересным?
- Какие эпизоды наиболее понравились?
- Были ли в путешествии критические моменты?
- Каким был контакт членов группы?
- Чувствовали ли члены группы общую поддержку, атмосферу взаимопомощи?
- Как себя чувствовал гид?
- Может быть, ему больше бы понравилось побыть в роли простого путешественника?

- А кто бы предпочел роль гида?
- Если бы упражнение решили повторить, что следовало бы изменить?
- Как кто себя чувствовал в роли «слепого»?

#### **«Опасения» (15 минут)**

Это упражнение представляет собой проверку на доверие между людьми, которые опасаются и недолюбливают друг друга.

1. Участники выбирают себе в партнеры того, с кем им тяжело или не очень хочется общаться. Для этого достаточно, чтобы хотя бы один из партнеров испытывал неприятные чувства и недоверие к другому. Лучше, если недоверие не взаимное.

2. Пары расходятся по комнате так, чтобы друг другу не мешать.

3. Тот, кто испытывает к партнеру отрицательные чувства, имеет 5 минут, чтобы со всех сторон изучить причины своего недоверия. Он должен говорить своему партнеру фразы, которые всегда начинаются так: «Я не доверяю тебе, потому что...» Например: «Я не доверяю тебе, потому что ты намного больше меня и выглядишь сильнее... Я не доверяю тебе, потому что думаю, что ты превосходишь меня не только физически...»

Партнер молча слушает, не задавая вопросов и никак не комментируя эти высказывания, тем более – не вступая в спор. Вместо этого он пытается рассматривать эту откровенность (зачастую неприятную) как первый шаг на пути к сближению.

4. По истечении 5 минут тот человек, которому были адресованы «обвинения», получает возможность дать на них ответ. Он подтверждает то, что, на его взгляд, было отмечено правильно, и обязательно говорит о том, в чем его партнер ошибается. Например: «Да, ты прав, я действительно чувствую себя сильным, но я вовсе не смотрю на тебя свысока. Ты только что сказал такие вещи, которые показались мне очень интересными». На этот процесс также отводится 5 минут.

5. После этого партнеры меняются ролями.

#### **«Подойди ближе» (10 минут)**

Это упражнение позволяет понять, сколько личного пространства нужно человеку, как близко он готов подпускать к себе других людей, каковы его потребности в одиночестве и участии и, соответственно, какова его готовность идти на контакт и сотрудничество.

1. Играют двое. Один закрывает глаза, другой встает на расстоянии пяти метров от него.

2. «Слепой» партнер дает сигнал к началу игры и говорит: «Иди сюда». Тогда другой медленно подходит к «слепому» до тех пор, пока тот не поднимет руку и не скажет «Стоп!». После этого партнеры меняются ролями.

3. После окончания упражнения партнеры обмениваются своими впечатлениями.

«Слепой» говорит о том:

- Что он чувствовал в тот момент, когда сказал «Стоп!»?
- Что он чувствовал при приближении партнера?
- Какое расстояние от него до партнера было комфортным?
- Каков его личный ритм при вхождении в контакт и при выходе из него?
- Какое количество человек в группе для него приемлемо?
- Сколько времени ему нужно тратить на себя самого?

Его партнер также рассказывает о том, что он чувствовал:

- Подпустили ли его ближе, чем он сам того хотел?

У этой игры есть еще два варианта:

1. Оба партнера стоят с закрытыми глазами на расстоянии около 5 м друг от друга. Один из них стоит на месте, а другой приближается. Тот, кто стоит на месте, все время

издает какой-нибудь звук. Пока звук продолжается, партнер может медленно приближаться. Когда кто-то один почувствует, что больше не хочет уменьшать расстояние, он просто говорит «Стоп!».

2. Исходная позиция такая же, как и в основной версии упражнения: один с закрытыми глазами, другой с открытыми на расстоянии пяти метров. Но теперь тот партнер, у которого глаза открыты, старается неслышно подойти как можно ближе к другому, вплоть до того, что может коснуться его. При этом он может обойти партнера и подкрасться к нему сзади, может останавливаться и вообще делать все, чтобы скрыть от партнера свое местонахождение. Любой из них может закончить игру: «зрячий» партнер, когда выполнил задачу, а «слепой» – когда ему очень хочется узнать, где находится другой. Знаком для окончания игры служит сигнал «Стоп!».

### **«Непростое задание» (30 минут)**

Это упражнение является интересным групповым экспериментом, в котором все зависит не только от выбранной стратегии, но и от уровня доверия в группе. Участники смогут успешно выполнить это задание, если будут часто обращаться друг к другу за помощью, а это не так просто, как может показаться. Многие неожиданно для себя попадают в стрессовую ситуацию. Это отличный тест на то, насколько хорошо члены группы могут взаимодействовать друг с другом при совместном решении проблемы в ситуации, где необходимо быть терпеливым и уметь размышлять.

1. Ведущий говорит примерно следующее: «Я хотел бы пригласить вас поучаствовать в эксперименте, в результате которого вы узнаете, насколько хорошо ваша группа работает в команде. Все вместе вы будете решать проблему в необычной ситуации. Сложность заключается в том, что вы должны делать это с закрытыми глазами. Пожалуйста, не подглядывайте».

2. Участники закрывают глаза или надевают повязки. Они начинают молча ходить по комнате. Никто не разговаривает до тех пор, пока ведущий не объявит конец этого этапа. Чтобы не нанести друг другу травм при случайном столкновении, участники держат руки на уровне груди, ладонями наружу. Привыкнув к состоянию своей временной слепоты, они уже могут сравнительно быстро решить первую часть задания: образовать круг, встав друг за другом и положив руки на плечи соседа спереди.

3. Теперь каждый руками ощупывает спину, затылок, плечи и голову соседа спереди, чтобы впоследствии суметь узнать его (на этом этапе не разрешается разговаривать). Ведущий записывает последовательность расположения участников, чтобы потом проверить, правильно ли решена задача (1 минута).

4. Затем дается команда разойтись. Участники должны снова ходить по комнате (1 минута).

5. Когда все перемешались, ведущий говорит «Стоп!» и объявляет о втором задании. Группа должна снова образовать круг в прежней последовательности. Причем сейчас группе дается право решать, могут ли участники на этом этапе разговаривать или будут решать задачу молча. Ведущий, со своей стороны, должен отметить время, которое потребуется группе, чтобы договориться по этому вопросу.

6. Когда группа образует новый круг, ведущий спрашивает, все ли считают, что задание выполнено, или будут еще какие-либо изменения. Лишь когда вся группа решит, что эксперимент, по ее мнению, окончен, все могут открыть глаза.

7. Теперь ведущий рассказывает группе о том, насколько точно она выполнила задание: кто в круге стоит на правильном месте, кто нет и сколько времени потребовалось для решения задачи. Если упражнение заинтересовало группу, ей предлагают повторить эксперимент и попытаться во второй раз сделать это быстрее и правильнее.

8. В конце упражнения участники обсуждают следующие вопросы:

- Какой была атмосфера в группе?
- Была ли паника? Беспокойство?
- Как участники общались?
- Было ли достигнуто согласие в том, как поступать?
- Работала ли группа как команда?
- Кто взял на себя функции руководителя?
- Получили ли его усилия поддержку или вознаграждение?
- Выражались ли во время выполнения упражнения чувства и каким образом?
- Возросло или снизилось доверие каждого участника к группе?
- Испытывал ли тот или иной участник отрицательные или, напротив, положительные чувства в ходе выполнения упражнения?
- Что стоило бы сделать иначе, если бы эксперимент повторился?

#### **«Чего я избегаю» (20 минут)**

Это вербальное упражнение побуждает группу к большей открытости и взаимному доверию.

1. Каждому участнику дается карандаш, бумага и 5 минут времени, чтобы написать список под общим заголовком «Чего я избегаю». Это могут быть темы разговоров и чувства, люди и действия, точки зрения и мнения. Надо попытаться сделать это, не упрекая себя ни в чем и не думая о чужом мнении. Ведущий говорит, что все люди чего-нибудь не любят и избегают, это совершенно нормальная ситуация. Это упражнение дает возможность задуматься над тем, насколько мы довольны своей жизнью. Список включает в себя столько пунктов, сколько участник успеет написать за 5 минут.

2. Теперь все участники разбиваются на пары, и каждый обсуждает с партнером свой список. Однако этот разговор вовсе не обязывает участников менять свое поведение и перестать избегать тех или иных вещей. Но когда человек знает, чего избегает, ему легче изменить ситуацию. Если он осознает свои барьеры, ему легче понять, откуда они возникли. Участники общаются в парах в течение 10 минут.

3. После этого в краткой общей беседе обсуждаются разговоры в парах.

#### **«Артобстрел» (15 минут)**

Это веселое упражнение позволяет не только расслабиться и развлечься, но и обучает. Оно уместно в ситуациях, когда группа устала, когда есть напряжение, агрессия и конфликты на бессознательном уровне. Это безопасный способ развеять плохое настроение и преобразовать агрессию в конструктивное действие.

Для каждой пары участников понадобится пара мягких «метательных снарядов», например мягкие мячики, мягкие игрушки, свернутые шерстяные носки и т. д. Кроме того, для каждой пары потребуется одна повязка на глаза, потому что во время игры довольно трудно помнить о том, что надо держать глаза закрытыми.

1. Подготавливается место. Чтобы игра получилась живой, площадка не должна быть слишком большой. Участники должны иметь возможность достаточно быстро находить и подбирать упавшие метательные снаряды. Мешающую мебель отодвигают в стороны.

2. Участники разбиваются на пары. Один из партнеров надевает на глаза повязку и берет в руки два метательных снаряда. Другой партнер становится его «тренером», но при этом ему не разрешено прикасаться к снарядам. «Слепой» должен бросать снаряды, подбирать их и при этом еще стараться, чтобы в него самого не попали. «Тренер» не может прикасаться к партнеру, но может разговаривать с ним, указывать направление броска и давать советы. «Слепой» также может разговаривать.

3. У каждой пары есть цель – поразить «слепого» из другой команды. Когда это происходит, «тренер» кричит: «Попали!» В этот момент игра останавливается, члены выигравшей команды меняются ролями и играют еще раз. Однако попадание в тренера – это недочет нападающей команды, при этом раздается сигнальный возглас «Рикошет!».

4 Никто из участников не должен покидать границы игровой площадки. Это важно для того, чтобы сохранить хороший обзор и обеспечить безопасность участников. Если снаряд вылетает за пределы площадки, ведущий группы может бросить его обратно. Если ход игры замедляется, можно подбросить на площадку дополнительные снаряды – это увеличит темп.

#### **«Видеть руками» (20 минут)**

В отличие от восточных или южноевропейских народов северные европейцы избегают прикосновений друг к другу при разговоре. Порой такая сдержанность кажется неуместной, поскольку снижает эмоциональное тепло общения. Хорошо сработавшиеся команды со временем создают атмосферу, в которой физический контакт возможен. Упражнение направлено на частичное разрушение привычных физических границ общения. Лучше проводить это упражнение, когда сам ведущий не имеет ничего против прикосновений.

1. Ведущий настраивает группу на работу. Участники встают в круг, держа друг друга за руки. Проведите небольшую разминку, попросив участников закрыть глаза и представить себе, что:

- к телу прикасается нечто холодное;
- к телу прикасается нечто теплое;
- к левой руке прикасается что-то шершавое;
- к правой руке прикасается нечто гладкое;
- к обеим рукам прикасается нечто плоское;
- к обеим рукам прикасается нечто круглое;
- к пальцам прикасается нечто маленькое и острое;
- вы берете что-нибудь хрупкое двумя пальцами.

2. Затем каждый участник сравнивает ощущения от двух рук своих соседей по кругу.

3. Участники строятся в две шеренги друг напротив друга так, чтобы у каждого определился партнер в противоположной шеренге. Участники, стоящие в первой шеренге, закрывают глаза и делают шаг вперед, чтобы очутиться как можно ближе к другой шеренге и иметь возможность коснуться лица стоящего напротив. Они могут две минуты изучать на ощупь лица партнеров. Разговаривать запрещено.

4. Теперь игроки с открытыми глазами делают шаг назад и меняют порядок.

5. Задача «слепых» заключается в том, чтобы найти своего партнера.

6. Если «слепой» считает, что нашел партнера, он, не открывая глаз, осторожно спрашивает: «Я нашел тебя?» И только когда партнер это подтвердил, «слепой» может открыть глаза. В противном случае «слепой» продолжает поиск. Партнеры, нашедшие друг друга, отходят в сторону и делятся впечатлениями от упражнения.

7. В конце упражнения, при обсуждении того, что происходило в группе, ведущий может кратко рассказать о языке тела, о культурных нормах и доверии.

#### **«Особенное доверие» (10 минут)**

В ходе упражнения участники должны установить друг с другом контакт в течение 5 минут. Это вызывает тот комплекс чувств, который испытывают в детстве, когда ребенок умел легко освободиться от напряжения и был особенно близок к родителям.

1. Группа делится на две части. Члены одной из них ложатся в удобных позах на пол – поэтому в комнате должен быть ковер или подстилка. Эти участники держат глаза закрытыми на протяжении всего упражнения. Руки свободно лежат вдоль туловища, на полу или

на бедрах (ни в коем случае нельзя скрещивать руки на груди). Лежащим предлагают отдохнуть и расслабиться, пусть они дышат глубоко, равномерно и представляют себе, как их беспокойство и напряжение уходят все дальше и дальше.

2. Оставшиеся участники выбирают себе кого-нибудь в качестве партнера, подходят к ним и садятся рядом, скрестив ноги. Все это происходит в молчании. Лучше всего будет, если партнерами в этом упражнении станут люди, интересные друг другу и недостаточно знакомые. Сидящие участники стараются расслабиться и дышать в одном ритме с лежащим партнером, пытаясь установить с ним связь. Для этого одна рука кладется под голову лежащего, а другая – под шею. После этого сидящий участник приподнимает голову партнера на пару сантиметров. Лежащий ничего не предпринимает, он просто позволяет партнеру почувствовать вес его головы.

3. Затем сидящий начинает осторожно поворачивать голову лежащего из стороны в сторону, но так, чтобы лежащий имел возможность контролировать движения. Небольшие движения головой по кругу могут вызвать у лежащего приятное чувство расслабления и доверия, через пару минут сидящий осторожно и мягко кладет голову лежащего на пол и еще через полминуты убирает руки из-под головы лежащего. У лежащего есть минута, чтобы прочувствовать свои ощущения. Только после этого он открывает глаза и смотрит, кто был рядом с ним.

4. После этого партнеры меняются ролями.

5. После второй части (которая также длится около 5 минут) все участники обмениваются впечатлениями:

- Что я чувствовал во время упражнения?
- Сложно ли мне было отдать себя во власть другого человека?
- О чем я думал во время упражнения?
- Мог ли я довериться незнакомым рукам?
- Что я чувствовал в роли сидящего?
- Было ли мне легко прикасаться к голове другого человека, держать ее?
- Сомневался ли я в том, что смогу сделать приятное своему партнеру?
- Чему я научился в ходе упражнения?

### **Поиск (20 минут)**

Упражнение выполняется в парах. Партнеры должны координировать свои действия в необычной ситуации, когда один «слепой», это требует особенной коммуникации. «Зрячий» партнер должен не только ясно и четко выражать свои мысли, но и принимать во внимание неуверенность и незащищенность партнера. «Слепой» должен ориентироваться в основном по слуху, и каждое слово его партнера имеет большое значение (например, «сделай шаг влево, здесь стул» и т. д.), – но при этом он может заявлять о своих желаниях и потребностях, которым в обычной ситуации внимание обычно не уделяется (например, «давай пойдем медленнее... Пожалуйста, встань слева от меня... Скажи, сколько мы еще должны пройти...» и т. д.). Это упражнение лучше проводить не в помещении, а в парке. Каждой паре потребуются повязка на глаза и теннисный мяч.

1. Участники группы разбиваются на пары. Основание для выбора партнера – стремление лучше узнать его.

2. Один из партнеров надевает повязку на глаза и делает пару кругов, держа в руках теннисный мяч. Затем он как можно дальше бросает его в любом направлении. Задача «зрячего» – служить «слепому» проводником, чтобы тот мог найти мяч. Он не должен прикасаться к «слепому» – за исключением опасной ситуации. «Слепой» тоже может разговаривать и формулировать свои пожелания.

3. Ведущий напоминает о том, что «зрячие» партнеры ни на секунду не должны упускать из виду своих подопечных. Они отвечают за безопасность «слепых». Взаимное доверие развивается только тогда, когда «слепой» уверен в постоянной поддержке партнера.

4. После того как «слепой» найдет мяч, партнеры меняются ролями.

Можно провести упражнение несколько раз, в зависимости от того, каким временем располагает группа.

#### **«Футбол» (30 минут)**

Это упражнение – идеальный тренинг сотрудничества и доверия. В его основе лежат обычные футбольные правила, только ворот здесь нет, а есть линия, исполняющая их функцию. Удар за линию означает гол. Группе понадобится не туго надутый мяч. Если группа очень большая (от восемнадцати человек), можно использовать два или даже три мяча одновременно – это придаст игре динамичность. Чтобы различать команды, можно предложить участникам повязать на лоб красные либо синие платки. Лучше всего играть на газоне. На землю параллельно кладут две веревки около 10 м длиной, на расстоянии 20 м друг от друга. Пространство между ними будет игровой площадкой. (Если игра проходит в спортивном зале, границами поля могут служить баскетбольные линии.)

1. Группа делится на две равные команды. В игру надо играть с закрытыми глазами, поэтому все оказываются в равных условиях, и наличие или отсутствие навыков футболиста не имеет особого значения. Каждая команда делится на пары. Один из партнеров надевает повязку на глаза (синюю или красную – в зависимости от команды) – этот партнер будет играть. «Зрячий» партнер будет тренером, который направляет «слепого» с помощью голоса.

2. Прежде чем начнется игра, можно дать участникам возможность потренироваться. «Тренеры» указывают своим партнерам, где находится мяч и куда его бросать.

3. При начале игры обе команды выстраиваются возле средней линии, как это делают настоящие футболисты. Ведущий дает сигнал к началу при помощи свистка и вбрасывает мяч (мячи) как можно точнее в середину поля. Игра началась.

4. Вот правила игры (их зачитывают до начала):

- Только «слепой» игрок может касаться мяча. «Тренеру» разрешается лишь давать словесные указания.

- Ни «тренер», ни игрок не могут умышленно прикасаться друг к другу, но нечаянные прикосновения допускаются. Нельзя расталкивать остальных, чтобы приблизиться к мячу.

- Если мяч выбивают за пределы игровой площадки, судья (ведущий или его помощник) снова возвращает его в игру.

- На поле нет ворот.

- Запрещены дальние броски мяча. По мячу нельзя бить носком, можно только подталкивать его боковой частью ступни – это обеспечивает безопасность. Игрок, не соблюдающий эти правила, должен быть дисквалифицирован.

- Не допускается тяжелая обувь для игроков, чтобы свести к минимуму риск травмы.

- В тех же целях игрокам рекомендуется двигаться в безопасной позе: руки перед собой ладонями наружу.

5. Через пять минут игры участники меняются ролями. При этом имеет смысл выбрать себе нового партнера. Перед этим раундом участникам снова дают время для тренировки и привыкания к партнеру.

6. Игра продолжается, пока сохраняется желание играть.

7. В конце игры проводится обсуждение:

- Насколько важна была победа для каждой команды?

- Как я лично воспринимал происходящее? Как игру или как серьезное соревнование?

- Была ли у моего «тренера» определенная стратегия?



- Были ли указания твоего «тренера» утомительными и неконструктивными?
- Как обстояло дело у обеих команд со спортивным поведением?
- Каким было взаимодействие между «тренером» и игроком?
- Как закончилась игра?
- Чему научил меня этот эксперимент?

#### **«Коридор» (20 минут)**

В ходе упражнения один из участников группы проверяет, насколько глубоко он может доверять остальным. Упражнение используется тогда, когда в группе еще не установилось настоящее доверие. Лучше всего проводить его в начале занятия, когда внимание и физические реакции лучше.

1. Вся группа встает в два ряда друг напротив друга, на расстоянии руки или чуть больше, образуя своеобразный коридор. Доброволец идет по этому коридору и в какой-то момент начинает падать назад. Остальные участники каждое мгновение должны быть готовы поймать его.

2. Каждый решает для себя, пойдет ли он с открытыми глазами или закроет их.
3. Предоставьте возможность пройти между двух рядов каждому участнику группы.
4. После упражнения обсудите с членами группы их впечатления:
  - Легко ли мне было начать падать?
  - Боялся ли я, что окажусь слишком тяжелым?
  - Боялся ли я, что группа будет невнимательной?
  - Как я чувствовал себя в момент падения?
  - Какое чувство я испытал, когда меня поймали?
  - Были ли в ходе выполнения упражнения неожиданности?
  - Возникла ли в группе атмосфера игры?

Участники, которые боятся и не доверяют своим товарищам, могут выполнить задание несколько раз. Некоторым участникам доставляет удовольствие ошарашивать группу, они предпочитают падать совершенно неожиданно. Другие же падают очень медленно, так что члены группы успевают подготовиться к этому.

### **5.2.3. Тренинг «Индивидуальность»**

#### **«Ассоциации» (30 минут)**

Это упражнение подходит для небольшой группы (восемь-двенадцать человек), участники которой уже хорошо знают друг друга. Его следует проводить не раньше чем во второй половине тренинга. Обычно всем участникам интересно узнать, как их воспринимают остальные.

1. Группа садится в круг, один из участников (водящий) загадывает кого-нибудь из группы, не сообщая остальным о своем выборе. Задача группы – угадать, кого задумал игрок. Чтобы это сделать, остальные начинают задавать ему вопросы-метафоры, например: «Если бы тот человек, которого ты загадал, был зданием, то к какому типу зданий он бы относился?» Сферы для ассоциаций выбираются совершенно произвольно, например: музыка, цвет, время года, модель автомобиля, местность, орудие труда, время суток и т. д.

2. Водящий представляет себе того, кого он выбрал, ищет подходящие ассоциации и отвечает, например, следующим образом: «Если бы он был зданием, то был бы старой деревенской кузницей, в которой пылает огонь, стоит огромная наковальня, стены покрыты сажей и повсюду лежат железные заготовки».

3. Мастерство спрашивающих заключается в том, чтобы находить новые сферы, описывающие искомого человека с разных сторон, так что по ходу расспросов становится все

понятнее, кто это. Например: «Как бы ты мог описать выражение лица того, кого мы ищем?» Это вопрос, который многое проясняет, потому что по ответу можно определить темперамент загаданного человека.

4. Ведущий записывает все ответы. Этот список будет подарком тому, кого загадали.

5. После того как каждый член группы задал свой вопрос, все начинают высказывать предположения о том, кто это, объясняя при этом, почему им в голову пришел именно этот человек. Наконец водящий рассказывает остальным, кого же он все-таки имел в виду. Так заканчивается первый круг, и очередь загадывать переходит к другому игроку.

### **Ценности (30 минут)**

Сходные ценности образуют между членами группы невидимые связи, различие в системе ценностей разделяет людей и приводит к конфликтам. Обычно человеку похожих взглядов многое прощается, но общение с носителем иной системы ценностей часто вызывает дискомфорт и, соответственно, раздражение или недовольство. Например, если кто-то из членов группы постоянно опаздывает на занятия, рано или поздно это неминуемо вызовет раздражение и недовольство у людей пунктуальных. В предлагаемом упражнении участники смогут высказаться о своих ценностях и обнаружить друг у друга как сходство, так и различия. Для работы понадобятся листы с написанными на них незаконченными предложениями (см. Приложение ниже) – по одному на каждого участника.

1. Группа делится на две равные части и ставит стулья в два концентрических круга. Участники садятся таким образом, чтобы каждый человек, сидящий во внутреннем круге, находился лицом к лицу с человеком из круга наружного. Таким образом образуются пары.

2. Каждый игрок получает листок с незаконченными предложениями (см. Приложение).

3. Сначала партнеры должны закончить первое предложение из списка и выслушать варианты друг друга. Их беседа должна продолжаться не более 2–3 минут.

4. Затем игроки внешнего круга пересаживаются на стул, стоящий слева от них, так что у каждого теперь новый партнер. Далее они продолжают уже второе предложение из списка. Участники двигаются по кругу до тех пор, пока не пройдут его полностью.

В конце упражнения можно обсудить следующие вопросы:

- Часто ли вы находили сходство с другими участниками, часто ли – различие?
- Удивил ли меня кто-нибудь?
- Когда совпадение мнений было для меня важным?
- Какие ценностные конфликты наблюдаются в группе?

### *Приложение к упражнению «Ценности»*

1. От хорошей команды я жду, что...
2. Руководитель команды должен прежде всего...
3. Я не выношу, когда кто-нибудь в группе...
4. Я чувствую себя угнетенным, когда...
5. В группе я прежде всего хочу...
6. Я чувствую себя лучше всего, когда другие...
7. От менеджера я жду...
8. Я бы хотел, чтобы политики наконец...
9. Я никогда не...
10. Родители обязаны...
11. Я надеюсь, что мои дети...
12. Мир был бы устроен лучше, если бы...
13. Больше всего я опасюсь того, что...

14. Мне совершенно все равно, когда...
15. Еще бы я хотел в своей жизни...
16. Мне нравятся люди, которые...
17. Я злюсь, когда...
18. Я нахожу ситуацию сложной, угнетающей, когда...
19. Я требую от себя, чтобы я...
20. Когда я совершаю ошибку, я...
21. Перемена – это...
22. Учиться – значит...
23. Если бы я мог пожелать что-то одно, я пожелал бы...
24. От мужчин я ожидаю...
25. От женщин я ожидаю...
26. Деньги значат для меня...
27. Я считаю, что я достоин уважения, потому что я...
28. Мне сложно простить человека, если...
29. Я хотел, чтобы после моей смерти...
30. Природа для меня значит...
31. Никто не имеет права говорить обо мне, что я...
32. Больше всего меня обязывает...
33. Лучше всего я чувствую и понимаю людей, которые...

#### **«Без слов» (15 минут)**

Участники должны выстроиться в ряд по размеру обуви. Это звучит тривиально, и на первый взгляд такое упражнение бессмысленно. Но часто простые задания доставляют группе наибольшее удовольствие. К тому же при его выполнении необходимо соблюдать два правила: все играют с закрытыми глазами и не разговаривают друг с другом. Упражнение выявляет индивидуальные особенности поведения участников, поэтому оно может послужить группе хорошим импульсом для развития. Об этом ведущий может сказать вначале.

1. Игроки встают в шеренгу, плечом к плечу и закрывают глаза (или используют повязки).

2. Ведущий сообщает «легенду», например: «Некто проник в кухню здания, в котором проводится конференция. Полиция обнаружила отпечатки ног. Через четверть часа прибыл комиссар полиции и решил проверить, не совпадают ли эти следы с размером ботинок кого-нибудь из присутствующих. Чтобы облегчить работу комиссару, вся группа должна выстроиться в ряд по размеру обуви. Разговаривать запрещается».

3. Отметьте, что это задание требует сообразительности и концентрации.

4. Когда группа справится с заданием, ведущий сообщает, сколько на это ушло времени. Затем обсуждаются следующие вопросы:

- Понравилось ли мне принимать участие в упражнении?
- Что меня поразило?
- Насколько дружелюбной была атмосфера в группе во время работы?
- Что вы делали, чтобы все-таки решить поставленную задачу?
- Какую роль взял на себя каждый?
- Кто был начинщиком, кто дурачился, кто организовывал процесс, кто его контролировал и т. д.?

#### **«Похожие и разные» (30 минут)**

Для эффективной работы команде нужны участники с разными темпераментами, характерами, ценностями и талантами. Эти различия создают энергию, которая помогает

решать разнообразные задачи. С другой стороны, в коллективе, безусловно, должно быть и достаточное соответствие характеров. Соотношение сходства и различий редко бывает идеальным, и поэтому очень важно, чтобы члены коллектива могли свободно говорить на эту тему. Только тогда в группе будет создаваться атмосфера толерантности – возможно, важнейшего фактора для совместной работы. Упражнение предоставляет участникам возможность поговорить обо всем этом.

1. Каждый участник получает бумагу и карандаш. На листе он пишет 2 имени: того человека из группы, который, как ему кажется, похож на него больше всего, и того, кто совершенно на него не похож – по темпераменту, установкам, поведению и характеру.

2. Затем каждый участник сообщает имена двух человек, которых он выбрал, и кратко рассказывает, почему он это сделал.

3. В заключительной дискуссии все участники могут кратко прокомментировать произошедшее и обсудить следующие вопросы:

- Насколько верно каждый воспринимает себя и окружающих?
- Насколько высока степень настоящих сходств и различий и насколько велика степень проекций?
- Имеют ли выбранные люди какое-то символическое значение? Возможно, они вызывают воспоминания об отношениях в семье, о дружбе или работе – то есть напоминают людей, с которыми выбравшему их человеку доводилось встречаться в жизни?
- Каких членов группы особенно часто выбирали другие участники, каких – очень редко? Что это означает?
- Как ощущали себя выбранные участники? Был ли выбор, по их мнению, адекватен?

#### **«Все, некоторые, никто» (2 часа)**

Каждому участнику понадобятся три листа бумаги: розового, зеленого и красного цвета.

1. Участник кладет перед собой листы бумаги и пишет на каждом из них в правом верхнем углу свое имя. На листе розового цвета он отвечает на вопрос: «В чем я похож на всех остальных людей?» На зеленом листе он отвечает на вопрос: «В чем я похож на некоторых людей?» И, наконец, на красном листе: «В чем я совершенно уникален и не похож ни на кого?» (Ведущий говорит, что каждый пишет столько, сколько хочет.)

2. Когда участники справились с этой задачей, они обмениваются впечатлениями:

- Какой круг вопросов вызвал наибольшие трудности?
- На какую тему я смог написать больше всего ответов?
- Задавал ли я себе когда-нибудь подобные вопросы?

3. Затем мебель отодвигают в стороны, чтобы удобнее было двигаться. Каждый участник берет розовый лист (чем он похож на других людей). Ведущий говорит: «Члены нашей группы в этот момент представляют собой все человечество. Вообразите себе, что его представители собрались здесь во всем своем многообразии. Походите по комнате и побеседуйте с каждым. Поговорите о том, что написано у вас на розовом листе. Когда вы найдете кого-нибудь, кто не обладает указанным качеством, отметьте для себя, что вы ошиблись и указанные качества присущи не всем. Было бы совершенно невероятно, если бы другие люди написали в точности то же, что и вы, но они могут подтвердить, что имели в виду то же самое. Может случиться так, что ни одна ваша запись не совпадет с записями других. В этом случае оторвите от розового листа уголок».

4. Участники ходят по комнате и беседуют с как можно большим числом других участников (30 минут).

5. Все собираются и делятся впечатлениями:

- Кому пришлось подкорректировать свой текст?

- Кто оторвал от своего листа уголок?
- Что общего вы нашли у себя с другими участниками?

6. Теперь участники берут зеленый лист (что их объединяет только с некоторыми людьми). Все снова ходят по комнате и разговаривают друг с другом. Каждый пытается найти в группе людей, которые написали то же, что и он. Когда такие люди найдены, образовавшаяся группка усаживается в стороне и пытается найти новые общие моменты между ними. К ней могут присоединяться и другие участники (30 минут).

7. После этого следует обсуждение:

- Сколько похожих на меня людей мне удалось найти?
- Сколько групп единомышленников образовалось?
- Каким образом я понял, к какой группе принадлежу?
- Была ли работа с зеленым листом бумаги сложнее или проще, чем работа с розовым листом?

8. Теперь каждый берет красный лист бумаги (отличия ото всех остальных). Все снова ходят по комнате и разговаривают друг с другом. Если кто-то встретил человека, у которого на листе значится то же самое, оба должны прояснить это обстоятельство (например, уточнить, имеют ли они в виду одно и то же) и в случае совпадения отметить для себя, что они записали не уникальное свойство (30 минут).

9. Заключительный обмен мнениями и впечатлениями:

- Почему было так сложно описать свои уникальные свойства?
- Кто удовлетворен описанием своей уникальности?
- В каких ситуациях я чувствовал свою уникальность?
- Насколько важна для меня моя уникальность?
- Насколько важно для меня то общее, что связывает меня с другими людьми?
- В чем проявляется многообразие характеров в нашей группе?
- Насколько группа терпима к этому многообразию?
- В какой момент упражнения я чувствовал себя лучше всего?
- Когда я испытывал смешанные чувства?
- Что привнес в группу я?
- Есть ли серьезные разногласия и конфликты в нашей группе? Какие они?

### **«Кабаре» (30 минут)**

Веселое упражнение, в ходе которого каждый член группы имитирует другого. Участники должны хорошо знать и уважать друг друга. Упражнение дает хорошие возможности для взаимодействия.

1. Каждый участник пишет свое имя на листочке. Затем бумажки сворачивают и перемешивают, а потом каждый тянет по одному листочку.

2. У группы есть 10 минут, чтобы подготовить небольшое представление. Каждый должен имитировать того члена группы, имя которого он прочитал на бумажке. При этом представляющий должен учитывать манеру поведения и речи того, кого он изображает. Монолог должен быть построен таким образом, чтобы зрители не сразу поняли, кого изображает актер. Каждый монолог занимает не более 3 минут.

3. Друг за другом члены группы представляют свои мини-спектакли. В конце каждого представления группа аплодирует и старается угадать, кого только что изображали.

Возможен и другой вариант. Каждый думает о том, что бы он хотел положить в чемодан человека, имя которого значится на бумажке. Выбор предметов для воображаемого чемодана должен пролить свет на сущность этого человека, его предпочтения, сильные и слабые стороны, но не так, чтобы это сразу стало очевидно зрителям. После короткой подготовки один

из участников рассказывает группе, как будет выглядеть чемодан и что именно в нем будет лежать. А группа должна решить, для кого предназначается чемодан.

#### **«Различия» (45 минут)**

Это упражнение направлено на поиск различий между членами группы. Лучше всего проводить упражнение на начальных этапах работы с группой, когда участники еще не очень хорошо знают друг друга. Оно выполняется в небольших группах (восемь-двенадцать человек).

1. Группа садится в круг. Один из участников усаживается на стул в центре круга и зовет за собой другого члена группы, который, как ему кажется, меньше других похож на него. Приглашенный выдвигает свой стул внутрь круга и садится рядом с первым. Оба начинают выяснять, чем они действительно отличаются друг от друга. Остальные молчат и внимательно слушают, но при необходимости могут попросить кого-нибудь из участников активнее участвовать в разговоре (5 – 10 минут).

2. После этого вся группа обсуждает происходящее.

3. Затем в круг идет следующий участник и снова выбирает себе в собеседники человека, которого считает более других отличающимся от себя. Этот процесс повторяется до тех пор, пока каждый член группы не побеседует в центре круга с самым непохожим на него человеком.

В конце упражнения – подведение итогов:

- Чему я могу научиться в результате этого упражнения?
- Действительно ли собеседник, которого я выбрал как самого непохожего, так сильно отличается от меня самого?
- Кого я теперь стал лучше понимать?
- Как развивается атмосфера в группе?
- Насколько сильно я чувствую взаимосвязь с людьми, которые похожи на меня или, наоборот, сильно отличаются от меня?

#### **«Мягкая обратная связь» (15 минут)**

В каждой группе бывает период, когда участники образуют микрогруппы и общаются друг с другом в основном внутри их. Тенденция к образованию подгрупп связана с потребностью человека в удобстве общения. Человек охотнее общается с тем, кто сразу ему понравился и кажется хорошей компанией. Тем не менее при расширении круга общения отношения в группе становятся более живыми и интересными.

Это упражнение помогает установить отношения между теми членами группы, которые ранее по каким-то причинам избегали друг друга.

1. Участники разбиваются на пары. Партнеры не должны быть приятелями, хорошо знающими друг друга.

2. Партнеры садятся друг напротив друга и устанавливают контакт глазами.

3. Затем каждый из них по очереди в течение приблизительно 3 минут рассказывает другому, в чем он чувствует сходство с ним. Он начинает предложение следующими словами: «Я похож на тебя, потому что...» (мы оба честолобивы... мы оба старшие дети в семье... я в той же мере интроверт, что и ты...). В то время как один из партнеров говорит, второй слушает его молча, без комментариев. Через 3 минуты партнеры меняются ролями.

4. После этого партнеры говорят о своих различиях. В этом случае предложения должны начинаться так: «Я не такой, как ты, потому что...» («Я не такой, как ты, потому что я старше и знаю, что значит руководить коллективом...», «Я не такой, как ты, потому что я интересуюсь живописью и вопросы эстетики для меня – всегда важная тема в разго-

воре...»). Опять говорит только один из партнеров, второй же внимательно его слушает. Они меняются ролями через 3 минуты.

5. Теперь партнеры могут вместе установить:

- В чем их мнения и жизненные позиции совпадают?
- Что осталось непонятым?
- Что нового каждый узнал о своем партнере?

### **«Любопытство» (30 минут)**

Если ведущий работает с энергичной, проявляющей любопытство группой, то его задача сильно облегчается. Но нередко в группе присутствуют циничные или вспыльчивые люди, которые совершенно не желают учиться и изменять себя. Это упражнение хорошо тем, что оно одинаково подходит и для открытых, доброжелательных людей, и для вспыльчивых. Оно привносит в группу атмосферу хорошего соревнования, так что в людях просыпается давно забытое любопытство. Упражнение лучше проводить на начальном этапе работы с группой.

1. Каждый участник находит себе партнера, с которым они хотели бы познакомиться поближе. (В группах, где участники хорошо знают друг друга, можно выбирать того, кого хочешь лучше понять.) Пары садятся за стол, приготовив стопку карточек и карандаш.

2. Задание состоит в том, чтобы за следующие 15 минут найти друг в друге как можно больше сходств и различий, каждое из которых надо записать на отдельной карточке. Сравнивать можно все: семейное положение, хобби, профессию, личные качества, жизненную позицию, темперамент и т. д. Различия следует формулировать как можно четче, например: «Олег много говорит на людях, а Света предпочитает разговор с глазу на глаз».

3. Затем вся группа собирается. Участники считают, сколько карточек у них получилось, и рассказывают, что нового они узнали о своих партнерах и каким образом изменилось их восприятие этого человека. Пара, у которой оказалось наибольшее количество карточек, начинает свой рассказ первой. Соответственно пара с наименьшим количеством карточек говорит последней.

Для подведения итога ведущий может задать такие вопросы:

- Что было легче – находить сходство или различия?
- Удовлетворены ли вы общением с партнером?
- Доставила ли вам удовольствие такая совместная работа?
- Испытывали ли вы в какой-то момент противоречивые чувства?

### **«Я особенный? Это хорошо!» (60 минут)**

В ходе упражнения каждый участник сможет узнать о других массу нового, и можно с уверенностью сказать, что оно обязательно разбудит интерес членов группы друг к другу. Работа основана на своеобразной анкете (см. Приложение), вопросы которой помогают выявить индивидуальные особенности каждого. Кроме того, члены группы учатся не только уважать чужие особенности, но и отстаивать право на свои собственные. Для каждой подгруппы тут потребуется одна копия анкеты.

1. Сначала все участники ходят по комнате и стараются для себя лично определить, кто из присутствующих, кажется, вызывает у них доверие, а кто для них пока еще тайна за семью печатями, которую они хотели бы разгадать.

2. Через две минуты участники закрывают глаза. Они должны держать руки на уровне груди ладонями наружу (поза безопасности) и продолжать ходить по комнате, не разговаривая.

3. Через минуту ведущий говорит примерно следующее: «В этот момент остановитесь с закрытыми глазами. Когда я дам сигнал, вы должны образовать группы по четыре человека,

по-прежнему не открывая глаз и не разговаривая между собой. Когда четыре человека найдут друг друга, они встают плечом к плечу в тесный кружок, чтобы остальным было понятно даже на ощупь, что четверка укомплектована».

4. Ведущий помогает тому, кто не смог найти свою команду, войти в четверку. Если число участников не кратно четырем, «лишние» игроки примыкают к уже созданным подгруппам. Теперь, когда все проблемы решены, ведущий предлагает открыть глаза и посмотреть, кто входит в состав четверки. Затем он объясняет участникам, что сейчас им представится возможность познакомиться поближе. Каждая подгруппа получает копию анкеты, заполняя которую она записывает на свой счет определенное количество очков. Задача состоит в том, чтобы заработать как можно больше очков, извлекая выгоду из особенностей каждого участника четверки.

5. Подгруппы садятся вместе и начинают работу.

6. Когда каждая подгруппа подсчитала число очков, все участники собираются вместе и сравнивают свои результаты.

Краткое подведение итогов:

- Что я ощущал, когда пытался найти «свою» четверку?
- Имел ли я представление о том, кто оказался со мной в одной команде?
- Какой была атмосфера в подгруппе?
- Что поразило меня больше всего?
- Что меня порадовало?
- Насколько важным для меня было выиграть?

*Приложение-анкета к упражнению «Я особенный? Это хорошо!»*

1. За каждый месяц рождения, отличающийся от других, запишите по одному очку.

Если кто-то из вас родился в воскресенье, добавьте еще пять очков (если таких людей двое, то десять и т. д.).

2. Различия в месте рождения оцениваются по одному очку.

Если кто-то из вас родился за границей, пусть запишет дополнительно пять очков.

3. Если кто-то из вашей группы носит обувь меньше 36-го и больше 42-го размера, запишите по одному очку за каждого такого человека.

Тот, на ком сейчас надета сменная обувь, получает еще два очка.

4. Если среди вас есть люди, которые побывали хотя бы в одном из этих мест: Третьяковская галерея, Русский музей, Псковский кремль, о. Кижи, – то запишите за каждого такого человека по одному очку.

Если среди вас есть люди, которые побывали в трех из этих мест, запишите за каждого такого человека по пять очков.

За каждого человека, побывавшего во всех четырех местах, запишите по семь очков.

5. Те люди, которые приехали на личных автомобилях, записывают по одному очку за каждую марку автомобиля, отличающуюся от остальных машин членов группы.

Тот, кто приехал на машине вместе с другим человеком из группы, записывает по пять очков.

Тот, кто приехал на общественном транспорте, записывает по десять очков.

(Содержание вопросов может быть изменено в зависимости от специфики группы.)

6. Те, кого когда-нибудь показывали по телевидению, о ком писали в газетах или говорили по радио, записывают по одному очку на каждого.

Те, кто был представлен во всех трех видах СМИ, получают дополнительно по семь очков на каждого.

7. За каждого имеющегося у участников группы брата или сестру запишите по одному очку. Те, у кого есть близнец, получают по десять очков дополнительно.



8. Тот, кто был на других континентах помимо Европы, получает одно очко (он должен был там пробыть не менее суток).

Те, кто побывал на трех разных континентах, получают еще по десять очков каждый.

Тот, кто был в Арктике или Антарктиде, получает еще 15 очков.

9. Каждый человек, чья фамилия начинается с буквы С, П, К, Р или Н, получает одно очко.

Тот, чья фамилия начинается с буквы Ш или Щ, получает семь очков.

10. За каждый иностранный язык, которым свободно владеет кто-то из группы, начисляется одно очко.

Тот, кто владеет свободно тремя или более иностранными языками, получает дополнительно двенадцать очков.

11. За каждый год супружества, прожитый тем или иным участником с одним и тем же человеком, начисляется одно очко.

За десять лет супружества – семь очков дополнительно.

За двадцать лет супружества – двенадцать очков дополнительно.

12. Тот, кто может свистеть, засунув два пальца в рот, получает одно очко.

Тот, кто может свободно стоять на голове, получает семь очков дополнительно.

13. Если есть люди, которые жили в течение своей жизни в разных городах, то за каждый город, в котором тот или иной участник провел по меньшей мере шесть месяцев, зачисляется группе по одному очку.

Если кто-то прожил более шести месяцев за границей, запишите на счет группы еще пять очков дополнительно (исключая республики бывшего СССР).

14. Пусть участники запишут на счет группе по одному очку за каждого из своих живущих родителей.

За каждого еще живущего дедушку/бабушку записывается по три очка.

За каждого живущего прадедушку/прабабушку записывается по семь очков.

15. Вычтите возраст самого молодого члена вашей группы из возраста самого старшего и запишите одно очко за каждый год разности этих чисел.

Если эта разница больше 65, запишите три очка дополнительно.

16. Каждый, кто не носит часов, получает одно очко.

Каждый, кто не носит украшений, получает три очка дополнительно.

17. Те участники, у которых есть послеоперационные шрамы, получают по одному очку.

Те, у кого голубые глаза, получают по два очка дополнительно.

Те, у кого рыжие волосы, получают по десять очков дополнительно.

**ИТОГО:**

### **«Группа как зеркало» (45 минут)**

Каждому человеку нужно чувствовать ответную реакцию других. Это помогает многое узнать о других людях: какого они о нас мнения, что они в нас подметили, чем их можно порадовать или привлечь, а чем вызвать раздражение или разозлить. Группа начинает лучше работать, когда участники готовы поделиться своим мнением друг о друге – легко, непринужденно и, по возможности, с юмором. Это упражнение пробуждает любопытство и создает атмосферу непринужденности. Члены группы должны уже относительно хорошо знать и уважать друг друга.

Для работы понадобится стопка карточек.

1. Участники садятся в круг, в середине круга на стуле лежит стопка карточек. Из этой стопки каждый берет столько карточек, сколько хочет. Каждый мысленно обращается к кому-нибудь из членов группы, затем записывает это обращение на карточке. Написан-

ное должно выражать то личное впечатление, которое сложилось у него о другом человеке. Фразы должны быть сформулированы примерно следующим образом:

- Я вижу, что у тебя почти всегда серьезное лицо;
- Мне нравится твой смех;
- Я думаю, что ты считаешь, что никогда не ошибаешься;
- Я бы с большим удовольствием работал вместе с тобой.

2. Объясните участникам, что фразы, начинающиеся с «я», лучше воспринимаются, чем фразы, начинающиеся с «ты». На карточках не надо писать, кто автор той или иной фразы, также не нужно писать, к кому та или иная фраза относится.

3. Исписанные карточки перемешивают и кладут текстом вниз на стул, который стоит в центре круга. Кто-нибудь подходит и берет карточку. Он читает ее про себя и передает ее тому члену группы, которому, по его мнению, подходит данная фраза. Тот, кто получил карточку, читает фразу вслух, формулируя ее так: «Карин (тот, кто дал ему карточку) полагает, что у меня почти всегда серьезное лицо». Теперь все остальные, включая и получателя карточки, высказываются по этому поводу. Следует поощрять различные мнения.

4. Затем получатель карточки или любой другой вытаскивают следующую карточку, и все повторяется. В конце группа подводит итоги.

#### **«За дверью» (60 минут)**

Часто людей критикуют за их спиной. Это неконструктивное поведение, которое непросто изменить. Но вполне можно научиться открыто говорить о том, что не нравится в другом человеке. Можно также предложить другому рассказать вам, чем вы его раздражаете. Часто люди сами критикуют себя очень сурово, так что критика окружающих не идет ни в какое сравнение с самокритикой.

1. Группа садится в круг, любой желающий покидает комнату и ждет снаружи за дверью. Это действие символизирует готовность подвергнуться критике. Оставшиеся участники начинают критиковать отсутствующего, причем каждый участник должен обязательно сказать:

- что его раздражает в этом человеке;
- отсутствие какого качества не нравится.

2. В это время стоящий за дверью пытается дать себе ответы на те же вопросы и гадает, что же говорят о нем другие.

3. После того как все участники выскажутся, стоящего за дверью просят вернуться в комнату. Он должен отгадать, что говорили о нем другие в его отсутствие. Он высказывает предположения, а группа может только подтверждать или отрицать правильность его догадок. Помимо этого, участник может выразить пожелание услышать и другие высказанные о нем мнения. В конце процедуры он должен поблагодарить всех за то, что они думали о его недостатках.

4. Следующий игрок выходит из комнаты, и игра повторяется.

5. Когда все побыли за дверью, группа подводит итоги:

- Услышал ли я о себе что-то неожиданное, о чем не знал?
- Хочу ли я принять во внимание критические высказывания в мой адрес и изменить свое поведение?
- Как я себя чувствовал во время упражнения?
- Задело ли меня какое-либо замечание?

#### **«Сокровенные мечты» (60 минут)**

Это упражнение для небольших групп. Оно требует атмосферы доверия, поэтому проводить его лучше во второй половине цикла работы с группой.

Участники берут карандаш и бумагу и садятся за стол. Каждый записывает на листе бумаги свою сокровенную мечту: это может быть что-то, чем человек хотел бы заниматься, или что-то, что ему хотелось бы иметь. Лучше писать такие вещи, которые можно читать при всех, то есть избегать интимных подробностей. Писать нужно в настоящем времени, например: «Я наконец-то купил билет на самолет и уже нахожусь в аэропорту. Сейчас я поднимусь на борт самолета, который должен доставить меня в Канаду, где меня ожидает путешествие на собачьих упряжках».

1. Когда каждый опишет свою фантазию, ведущий собирает листки и зачитывает все записки вслух. Лучше прочесть их по два раза, чтобы у каждого участника все услышанное хорошо отложилось в памяти.

2. Затем группа делится на команды по три-четыре человека и решает, какая команда начнет игру. Эта команда пытается угадать, кому принадлежало то или иное желание. Затем игроки водящей команды обращаются к предполагаемому автору письма и спрашивают, действительно ли именно ему принадлежит это желание. Если команда отгадала правильно, написавший желание присоединяется к этой команде. А сама команда продолжает угадывать авторов желаний до тех пор, пока не допустит ошибки.

3. Напомните группе, что игрок не имеет права отрицать своего авторства.

#### **«Помощник» (60 минут)**

В ходе упражнения участники рисуют картину, которую впоследствии можно повесить на стену на все время занятий. Эта картина является своего рода помощником, потому что на ней изображены цели группы и ее внутренние взаимоотношения. К ней можно постоянно обращаться, чтобы иметь цель перед глазами.

Для работы понадобится лист ватмана размером приблизительно два метра, пачка цветных мелков, разноцветных фломастеров или маркеров.

1. Какой-нибудь доброволец ложится спиной на лист бумаги, второй человек обводит маркером его силуэт, так что на бумаге возникает очертание человеческой фигуры – мы назовем его «Помощником».

2. «Помощник» лежит в середине круга на полу, а ведущий говорит группе примерно следующее: «Эта фигура должна будет помогать нам в работе, в достижении наших общих и личных целей, привносить в групповой процесс удовольствие, а не напряжение».

3. На первом этапе речь пойдет об уже достигнутых целях – каждый участник пишет на свободном месте вокруг головы «Помощника» свою самую важную цель, которой он достиг в ходе работы в группе, – то, чему он за это время научился. (Если группа небольшая, каждый участник может записать два или даже три достижения. Но в любом случае начинать следует с самой важной цели.) Самые важные цели пишутся красным цветом, чтобы они сразу бросались в глаза.

4. Целесообразно сделать так, чтобы во время работы участники сидели на полу рядом с картиной. Участникам дается 2 минуты на раздумье, и только потом они начинают писать.

5. На втором этапе предлагается подумать о стиле работы группы, о том, что есть в нем позитивного или негативного. Участники отвечают на следующие вопросы: «Что мне более всего нравится в стиле работы группы и чего я не хотел бы терпеть?» (Писать можно следующим образом: мне нравится – кооперация, способность слушать, ролевые игры, упражнения; мне не нравится – предрассудки, наличие «козлов отпущения», скучные процедуры.) Все это пишется на теле «Помощника», наиболее важные вещи отмечаются синим цветом. (Если группа очень большая, каждый пишет только одно пожелание, если маленькая – по два-три.)

6. Данный этап требует достаточного количества времени. Каждый участник должен объяснить, что именно он имел в виду, когда писал. Это нужно для того, чтобы избежать возможного непонимания, а также для того, чтобы «Помощник» действительно помогал.

7. В конце упражнения ведущий может сказать группе, что теперь участники могут сами выбрать «Помощнику» имя и написать его большими буквами на картине.

Получившуюся картину вешают на видном месте в комнате для тренинга, чтобы каждый мог подойти к ней – в начале или конце занятия. Картина поможет следить за движением группы к поставленным целям и фиксировать достигнутое. Кроме того, благодаря «Помощнику» участники могут вспоминать то важное, о чем они говорили друг с другом. И поскольку они самостоятельно формулировали требования и пожелания друг другу, то следует отнестись к ним достаточно серьезно. Участники группы должны привыкнуть выполнять то, что написано на картине, например: делать друг другу комплименты, благодарить друг друга, открыто говорить о том, что мешает совместной работе.

Если ведущий работает не со специально образованными, а с реально существующими группами (например, со школьным классом или с сотрудниками одной организации), можно предложить участникам унести картину с собой и повесить ее в классе или в офисе. Можно использовать и другие символы, например: силуэт школы, составленный из фигур одноклассников, силуэт здания фирмы, большое дерево с ветвями, силуэт яблока, горы.

### **Портрет группы (90 минут)**

Желательно, чтобы не только ведущий следил за состоянием группы и думал, что с ней происходит, но и сами участники могли нести ответственность за развитие группы и спрашивали себя:

- Как обстоят дела у других членов группы?
- Кто себя проявил больше, кто меньше?
- Есть ли в группе одиночки, то есть люди, которые ни с кем не общаются?
- Разбивается ли группа на подгруппы?
- Есть ли те, кому сложно чувствовать себя включенным в групповую работу?
- Есть ли люди, которым трудно раскрываться в группе?

Данное упражнение предоставляет участникам возможность увидеть картину всей группы в целом и при этом обратить внимание на состояние отдельных ее участников.

1. Группа делится на две равные команды. Каждая из них получает большой лист ватмана или упаковочной бумаги и мелки.

2. Задание таково: найти для каждого члена команды персональную метафору, отражающую важную сторону его личности, сильные и слабые его стороны. Например: «Саша – ракета. Он берется за любое задание с бешеной энергией. Если он хорошо начал, то генерирует бесчисленное множество идей, и работать с ним – одно удовольствие. Но иногда начало бывает неудачным, например, он не может убедить других в правильности своих идей. Тогда поднимается большой шум, но ракета никуда не летит, она не может подняться с Земли... Оля напоминает мне походную аптечку, она всегда в заботах о других, готова прийти на помощь каждому...»

Все эти метафоры должны быть представлены в виде картины. Эту картину рисуют все участники, обозначая каждого выбранной ранее метафорой. Группа сама решает, в каком виде их изобразить и как расположить на листе бумаги.

3. Обе команды должны по возможности работать в разных помещениях, чтобы не отвлекаться во время этого важного задания. На это отводится 30–45 минут.

4. Теперь команды собираются вместе. Они рассматривают картины друг друга и пытаются отгадать, кого символизирует та или иная метафора и что другая команда хотела сказать в своем произведении.

### «Влияние» (30 минут)

Вопрос о влиянии, которым обладает каждый участник в группе, всегда деликатен и непрост. В большинстве групп не бывает единственного ярко выраженного лидера, однако авторитет и популярность участников неодинаковы. Тренинг не ставит целью сделать так, чтобы все в группе имели одинаковое влияние: это невозможно. Однако плохо, если в группе складываются косные, негибкие отношения, основанные на явном подчинении одних людей другим, и порой возникают критические ситуации, в которых отдельные участники недовольны тем, что им не удастся оказывать влияние на группу.

Это упражнение легко сделает очевидными отношения, основанные на силе одной из сторон. Оно может помочь начать диалог на эту тему и выработать пути изменения сложившихся отношений. Причем упражнение позволяет выявлять не только кризис отношений, но и другие кризисогенные факторы в группе. Оно помогает дать ответ на следующие вопросы:

- Как много я говорю?
- Сколько информации я получаю?
- С какой готовностью другие откликаются на мои инициативы?
- Насколько полно я могу раскрыться в этой группе?
- Насколько изобретательным и способным к творчеству я себя чувствую?

1. Участники садятся в круг. В середине круга на полу лежит подушка или какой-нибудь другой предмет, символизирующий влияние одних участников группы на других.

2. Затем участникам предлагают поразмышлять над следующими вопросами: «Кто в группе обладает наибольшим влиянием? Кто наименьшим? Какова моя собственная позиция на этой условной шкале?»

3. Затем каждый, не говоря ни слова, должен занять позицию относительно подушки в соответствии со степенью своего влияния в группе: яркий авторитет – ближе к подушке, слабый – дальше. Предоставьте участникам достаточно времени, чтобы внести возможные коррективы в общую композицию, пока у всех не сложится впечатление, что все правильно.

4. Теперь каждый говорит о своем месте в группе. Это ответ на два тесно связанных вопроса: «Какова моя степень влияния в группе?» и «Доволен ли я этой позицией? Хочу ли изменить что-то в этой связи?». Помимо своего выбора, каждый участник может свободно обсуждать и выбор других членов группы.

5. Когда каждый сказал свое слово, все возвращаются в круг и обсуждают сложившуюся в группе ситуацию.

### «Душевные тайны» (60 минут)

Чем больше участник ценит свою группу, тем больше требований предъявляет к ее психологическому климату. Всем хочется быть открытыми, свободно говорить о том, что они думают и чувствуют. Когда что-то мешает, приходится постоянно быть дипломатичными, а это довольно тягостно; люди предпочитают свободно выражать свои чувства, и чтобы при этом другие вели себя по отношению к ним так же открыто и уважительно.

Упражнение полезно при работе с обязательными, требовательными и сознательными людьми: оно дает возможность прояснить, как себя чувствуют члены группы, и ведет их к большему самораскрытию.

1. Группа садится в круг. Каждый участник может обратиться к любому другому, чтобы сказать ему что-то, что он раньше скрывал. Это могут быть:

- предположения («Я полагаю, ты еще сердишься на меня за то, что я так бесцеремонно отклонил твоё вчерашнее предложение...»);
- затруднения («Я хочу, чтобы ты больше уделял мне внимание и не обращался со мной так, словно я пустое место...»);

- признания в любви («Я никогда раньше не решался сказать тебе, как я рад, что ты занимаешься именно в этой группе. Твоя веселость меня очень поддерживает...»).

2. Группе дается пара минут, чтобы каждый мог осознать, для кого он берег эту важную никому не известную тайну. Ведущий предлагает участникам обратить внимание на напряженность, противостояние, противоречивые чувства, которые неизбежно выплывают наружу.

3. Тот, к кому обращается тот или иной участник, ничего не отвечает. Нормальная реакция человека такова, что он незамедлительно вступает в дискуссию, когда слышит что-то будоражащее и задевающее его чувства. В этом упражнении слушающим предлагают быть сдержанными и контролировать свои реакции.

Наконец, после того как все расскажут о своих «тайнах», участникам дается возможность высказать накопившиеся эмоции: одобрение, радость или сожаление. На этот этап следует отвести достаточное количество времени.

### **Социограмма (45 минут)**

Упражнение дает возможность оригинальным образом исследовать отношения и стиль общения в группе.

Тут понадобится большой лист бумаги чертежного ватмана формата А1, для каждого участника (и для ведущего) – мячик для пинг-понга, два мотка голубой и красной пряжи, ножницы, клей и черный фломастер.

1. Группа садится в круг. Все материалы для работы лежат на полу в центре круга. Участникам предлагают, используя данные предметы, сделать трехмерную картину, изображающую видимые и невидимые связи членов группы. Больше ведущий не дает никаких пояснений.

2. Одного добровольца просят побыть наблюдателем, чтобы фиксировать действия группы в форме протокола, который позже можно будет сравнить с получившейся картиной.

3. Во время работы ведущий покидает комнату и использует это время для того, чтобы записать свои прежние наблюдения над процессом взаимодействия между членами группы. Уходя, ведущий подчеркивает, что дальше за работу отвечают сами участники и наблюдатель. Группе дается полчаса.

4. Затем ведущий возвращается в комнату, чтобы подвести итоги. Группа обсуждает ту картину, которая получилась, а также данные из протокола, составленного наблюдателем. Вот основные и наиболее важные вопросы, которые обычно требуют обсуждения:

- С какой точки зрения группа анализировала свои отношения? С точки зрения способности к общению, с точки зрения доверия, симпатии, стиля работы, с точки зрения соперничества?

- Совпала ли картина группы с наблюдениями, записанными в протоколе?
- Не были ли упущены какие-либо важные аспекты?
- Отражает ли картина общую точку зрения группы?
- Были ли отклонены чьи-то предложения?
- Что бы группа хотела изменить?
- Что для этого нужно сделать?
- Какое название можно дать картине?
- Был ли включен в картину ведущий группы, и если да, то каково его место?

### **«Групповая скульптура» (30 минут)**

Упражнение дает участникам возможность проверить способность сопереживать другим и выразить свой взгляд на отношения в группе и их динамику. Это будет важно и для

того, кто руководит группой или ее консультирует. Одновременно упражнение заставляет группу задуматься над следующими вопросами:

- Какое место занял в нашей группе каждый человек – центральное или на периферии?
- Какие отношения в группе можно охарактеризовать как тесные?
- В какой сфере отношений недостаточно?
- Как можно одним словом охарактеризовать сложившиеся в группе отношения: дружеские, агрессивные, конкурентные?
- Каково распределение сил?
- Как чувствует себя в группе каждый человек?
- Какую позицию занимает ведущий?

1. Помещение должно быть достаточно свободным. Один из участников становится скульптором, он должен создать скульптуру, которая символически выражает сложившиеся в группе отношения. «Скульптор» имеет право расставлять на пространстве других участников таким образом, как он считает нужным. При этом значение имеет не только расстояние между членами скульптурной композиции, но и положение их тел: они могут стоять, сидеть, лежать на полу или стоять на стуле; их можно повернуть друг к другу лицами или спинами, их руки могут быть вытянуты, кулаки сжаты; лица могут выражать смех, разочарование или неодобрение. Участники должны без комментариев выполнять все, что скажет им «скульптор».

2. После того как скульптура закончена, участники некоторое время сохраняют ее, а потом кто-нибудь из них может изменить скульптуру так, как считает нужным. Предоставьте всем, кто этого захочет, возможность побыть «скульптором» и менять групповую скульптуру по своему желанию.

3. После этого все снова садятся в круг и сообща обсуждают упражнение.

4. Содержание вопросов можно изменить в зависимости от специфики группы.

### **«Как я отношусь к группе» (30 минут)**

Время от времени необходимо прослушивать «сердцебиение» группы, чтобы определить, насколько участники готовы в нужную минуту скоординироваться и вложить свою энергию в совместную работу. Некоторые симптомы могут свидетельствовать об определенных сложностях, например, если участники опаздывают на занятия, если в группе ведутся посторонние разговоры. Ведущий может почувствовать неблагополучие группы по неприятным ощущениям, возникающим при совместной работе, по снижению собственной творческой энергии. В таких ситуациях полезно проделать следующее упражнение.

1. Положите на пол посреди комнаты подушки. Скажите участникам, что эти подушки символизируют группу.

2. Все участники вместе со своими стульями собираются в одном месте комнаты на расстоянии приблизительно трех метров от подушек.

3. Теперь по очереди каждый участник группы выходит к подушкам, становится на том расстоянии от них, которое кажется ему подходящим, и разговаривает с подушками как с группой. Он рассказывает, какое отношение к группе преобладает у него в данный момент, нравится ли ему группа или нет, какие у него сложности, насколько, по его мнению, группа готова к совместной работе.

4. После того как все участники высказались, группа обсуждает сложившуюся ситуацию:

- Что мы можем изменить, чтобы учесть потребности членов группы?
- Необходимы ли структурные изменения (соотношение времени работы и пауз)?
- Интересны ли группе темы, с которыми она работает?

- Есть ли конфликты в группе?
- Есть ли конфликты с ведущим?
- Может быть, стиль работы группы слишком глубокий и серьезный или, наоборот, слишком поверхностный?

### **5.2.4. Тренинг «Сотрудничество»**

#### **«Буквенная хореография» (5 минут)**

Задача участников – скооперироваться и создать из своих тел огромные буквы. При этом запрещено разговаривать или обмениваться знаками.

1. Участники получают задание – они должны своими телами изобразить буквы, которые вместе составят слово из трех-четырех букв. Слово предлагает ведущий.

2. Не разговаривая и не обмениваясь знаками, все игроки образуют нужные буквы предложенного слова – одну за другой.

3. Когда группа справилась с заданием, ей предлагают сложить еще несколько слов, причем как можно быстрее. Ведущий засекает время, необходимое для выполнения каждого задания.

Если группа очень большая, ее можно поделить на две команды, которые соревнуются в скорости составления слов.

#### **«Зеркало и антизеркало» (5 минут)**

Это классическое упражнение на взаимодействие в паре. При богатой фантазии у членов группы упражнение, несомненно, доставит удовольствие. При нечетном числе игроков ведущий сам принимает участие в работе.

1. Участники разбиваются на пары, партнеры встают друг напротив друга. Один из них медленно совершает различные движения, а второй (по возможности – синхронно) повторяет их, как зеркальное отражение.

2. При этом нужно соблюдать следующие правила:

- партнеры не должны касаться друг друга;
- все движения совершаются в замедленном темпе;
- ноги не должны отрываться от пола.

Через 2 минуты партнеры меняются ролями.

3. Во втором круге идет игра в антизеркало. Это означает, что если первый игрок взмахнул правой рукой, то второй должен сделать это не левой, как при зеркальном отображении, а тоже правой рукой, и т. д.

#### **«Как дела? – Спасибо, хорошо» (10–15 минут)**

Упражнение демонстрирует степень развития кооперации внутри группы, умение членов команды замечать и понимать особенности других людей. Сможет ли группа согласованно и без предварительных договоренностей установить правила? Сможет ли спокойно и организованно решить поставленную задачу? Будет ли действовать терпеливо и уверенно? Упражнение подходит для группы в десять-пятнадцать человек. Предварительно необходимо освободить пространство для работы.

1. Участники закрывают глаза или надевают повязки. Все встают в ряд плечом к плечу и поворачиваются лицом к ведущему, который при этом что-то говорит, чтобы участникам было легче его найти. После этого участники рассчитываются по порядку, и каждый запоминает свой номер.

2. Если группа до этого не выполняла упражнения подобного типа (с закрытыми глазами), ведущий кратко говорит о технике безопасности и добавляет, что сам будет следить



за их безопасностью. Взаимное доверие является необходимым условием выполнения этого упражнения.

3. После того как все закрыли глаза, встали плечом к плечу и запомнили свои номера, начинается следующий этап. Каждый участник пытается запомнить звучание голоса своего соседа. Делается это следующим образом. Каждый спрашивает у соседей слева и справа: «Как у тебя дела?» Те отвечают: «Спасибо, хорошо». Пусть участники проделают эту процедуру несколько раз, чтобы запомнить голос соседа, – это необходимо для решения задачи.

4. Теперь участники начинают с закрытыми глазами ходить по комнате, держа руки перед собой в позе безопасности (на уровне груди, ладонями наружу).

Когда все перемешались, ведущий дает команду остановиться и оставаться на своих местах. А затем он объясняет участникам поставленную задачу: они должны с закрытыми глазами восстановить первоначальный порядок, встав плечом к плечу. Игроки могут разговаривать, но ограничиваться при этом всего двумя фразами: «Как у тебя дела?» и «Спасибо, хорошо». Каждый теперь должен вспомнить звучание голоса своих соседей слева и справа, чтобы встать на прежнее место.

5. Ведущий говорит, что время выполнения задания не ограничено. Когда все решат, что выполнили задание, пусть каждый произнесет вслух свой номер. Если номера идут по порядку, то участники действительно благополучно справились с задачей.

#### **«Трехликий эксперт» (6 минут)**

Упражнение стимулирует способность к импровизации, внимание к словам другого и при этом развивает доверие. Это игра в эксперта, который отвечает на вопросы группы. Только эксперт «трехликий» – его составят три человека, которые будут отвечать на вопросы, но говорить смогут только по очереди и по одному слову.

1. Группа садится полукругом, трое желающих встают перед ними в ряд. Каждый из троих получает свой номер: 1, 2 или 3.

2. Ведущий изображает конферансье: «Я хотел бы предложить вашему вниманию сенсацию – трехголового эксперта по всем вопросам. Вы действительно сможете задать ему любые интересующие вас вопросы. Вопрос может быть серьезным, например: „Как стать лучше, чем я есть?“ – или совершенно пустяковым: „Как есть булочки в постели, чтобы меня потом не беспокоили крошки?“ Эксперт ответит на каждый вопрос, причем всеми тремя головами. Каждая голова будет произносить по одному слову. Одна из голов начинает, вторая продолжает, затем третья, и так дальше, пока предложение не будет закончено. Начать может и игрок номер 3, тогда продолжает игрок номер 1 и т. д.»

3. Эксперты произносят по одному слову, не заботясь о том, что получится в результате. Они должны просто говорить друг за другом, следя, правда, за тем, чтобы ответ попадал в тему. Каков вопрос, таков ответ: ответы могут быть такими же невразумительными или, наоборот, внятными, как и вопросы – в зависимости от того, позволяет ли это тема. Хороший эксперт помнит об уже сказанных словах и выдерживает общий тон и интонацию ответа.

4. Когда ответ закончен, трехголовый эксперт загадочно произносит: «Пожалуйста, следующий вопрос». Это предложение, в отличие от остальных, произносят все три «головы» одновременно.

5. Каждой команде задают по три вопроса. Затем выходит следующий «эксперт».

#### **«Семь предпосылок» (60 минут)**

В этом упражнении, как и в других, участникам требуется умение договариваться.

1. Участники разбиваются на небольшие группы (по пять-шесть человек), которые расходятся по разным углам комнаты. Каждая команда составляет список из семи качеств, которые кажутся игрокам наиболее важными для работы в коллективе, например: умение внима-

тельно слушать, способность поставить себя на место другого, уважение к партнеру, ясное мышление, доверие, фантазия, мудрость и др. (15 минут).

2. Теперь каждая команда ранжирует все эти качества по их важности для работы в коллективе (30 минут).

3. После этого команды сходятся вместе и представляют результаты своей деятельности. Участники отвечают на следующие вопросы:

- Насколько быстро и слаженно они смогли составить список?
- Быстро ли был найден приемлемый для всех вариант ценностной градации?
- О каких качествах спорили долго?
- Было ли у вас ощущение, что остальные члены команды поняли ваши идеи?
- Можно ли было донести свою точку зрения до остальных более эффективно, чем вы это сделали?
- Научились ли вы чему-нибудь новому в этом упражнении?
- Какое качество лично вам кажется особенно важным?
- Какое качество вы хотели бы развивать в себе в дальнейшем?

### **«Принципы коммуникации» (45 минут)**

Участники работают в небольших командах, которым предстоит в ходе дискуссии выстроить в иерархическом порядке принципы успешного общения.

1. Каждый участник получает копию Приложения (см. ниже) к упражнению. Сначала необходимо самостоятельно составить иерархический список важных для коммуникации качеств. Наиболее важное качество получает номер 1, второе по важности – номер 2 и так далее до номера 8. Помимо этого, каждый участник отмечает те принципы, которыми руководствуется он сам (10 минут).

2. После выполнения этого задания группа делится на небольшие команды по четыре-пять человек. Каждая команда составляет единый список. Для того чтобы список не получился абстрактным, команды руководствуются следующим вопросом: «Если бы нам пришлось долгое время работать вместе, то какие принципы мы положили бы в основу нашего сотрудничества?» (30 минут.)

3. После этой работы команды собираются вместе, и каждая представляет результаты своего творчества, кратко поясняя ход и особенности процесса дискуссии.

#### **Приложение к упражнению «Принципы коммуникации»**

1. То, как вы себя ощущаете в данный момент, отражается на вашей способности к коммуникации. Если вы чувствуете себя обиженным, то, естественно, будете реагировать иначе, чем если бы были уверены в себе.

2. Нередко намного полезнее прямо поговорить с кем-нибудь, чем говорить о нем за его спиной. В прямой беседе легче выяснить сходства и различия во мнениях и жизненных установках – поэтому такой способ общения намного продуктивнее разговоров за спиной.

3. Обратите внимание на ваши личные ценностные установки – своеобразный фильтр, который заставляет вас уже заранее составлять свое мнение, – даже до того, как вам станут известны все факты. У каждого из нас есть множество фильтров, которые зависят от наших предпочтений и виденных нами образцов поведения. Личные пристрастия часто заставляют игнорировать информацию, которая не соответствует нашим принципам и взглядам. Следует по мере сил избавляться от предрассудков.

4. Обратите внимание на такие формулировки, как «Все обязаны...» или «И все же каждый должен...». Если вы часто употребляете их, то скорее всего вы перекладываете ответственность за себя на других. Лучше говорите: «Я должен...» и т. д. Этим вы подчеркнете свою самостоятельность и активность.

5. Подумайте о том, что большинство вопросов имеют расплывчатую формулировку. Зачастую намного полезнее конкретизировать вопрос. Например, фраза «Почему ты пропустил последнее собрание?» – значит буквально следующее: «Я рассержен, потому что ты пропустил последнее собрание, и теперь мы должны терять время на то, чтобы вводить тебя в курс дела».

6. Избегайте замечаний, в которых вы навязываете свое мнение окружающим. Такие формулировки, как «Тебе не кажется, что?...» или «Ты согласен со мной, что?...», – это косвенные попытки навязать свою точку зрения другому человеку.

7. Обратите внимание на фразы-убийцы, которыми вы унижаете других: «Этого еще никому не удавалось сделать!» или «Каким же надо быть дураком, чтобы до такого додуматься? Это же просто смешно!». Услышав эти слова, человек, возможно, посмеется, но скорее всего у него останется неприятный осадок или затаенная обида, которые помешают дальнейшему общению.

8. Открытость и честность требуют такта. Обращайте внимание на то, чтобы ваши собеседники не чувствовали себя подавленными и обиженными, когда вы откровенно высказываете то, что думаете и чувствуете. Никто не должен терять своего лица!

#### **«Мяч по кругу» (20 минут)**

Эта игра обычно доставляет участникам массу удовольствия, хотя и предъявляет серьезные требования к умению работать в команде, сотрудничать и быть внимательным. Для этого упражнения понадобится легкий пластиковый мяч размером с футбольный и несколько маленьких мячиков. Освободите пространство посередине комнаты. Если в группе больше четырнадцати человек, разделите участников на подгруппы.

1. Группа садится на пол в тесный круг, так что соседи касаются друг друга. Ноги вытянуты в середину круга, руки за спиной опираются на пол. Пятки во время игры не отрываются от пола, руки также остаются на месте, все остальное может двигаться.

2. Один из участников держит мяч на коленях. Цель игры состоит в том, чтобы, не помогая себе руками, как можно быстрее передавать мяч по кругу.

3. Когда мяч сделает пару кругов, можно ввести дополнительные правила:

- Каждый может прокричать: «Перемена направления!» Это значит, что мяч надо передавать в другом направлении.

- Каждый может влиять на скорость игры, крикнув «Медленнее!» или «Быстрее!».

- Каждый может остановить и, наоборот, вновь начать игру, крикнув «Стоп!» или «Дальше!».

- Когда группа начнет успешно справляться с одним мячом, можно ввести в игру второй. Лучше, если это будет маленький мячик. Теперь игроки должны будут еще лучше согласовывать свои действия.

4. Когда группа научилась управляться с двумя мячиками, движущимися в одном направлении, можно предложить передавать мячи в разных направлениях. Самую сложную задачу предстоит решать игрокам, у которых окажется два мяча одновременно.

#### **«Вращающийся квадрат» (20 минут)**

Это упражнение более всего подходит для больших групп (от тридцати до двухсот человек). Для его проведения потребуется много места, поэтому лучше всего организовать его в спортивном зале или на улице. Игра динамична и требует от участников быстрой реакции, умения чувствовать других людей и работать сообща над решением поставленной задачи.

1. Группа образует квадрат, каждая из четырех сторон которого должна состоять из одинакового количества участников. Игроки стоят плечом к плечу, лицом внутрь квадрата. Ведущий находится в центре квадрата и смотрит на одну из его сторон.

2. Каждая сторона квадрата составляет одну команду.

3. Сначала каждый участник запоминает, кто стоит слева и справа от него. Игроки, стоящие в углах квадрата, должны решить, к какой команде они принадлежат, и запомнить только одного члена своей команды. На запоминание игрокам дается 15 секунд. Если соседи малознакомы между собой, имеет смысл дать группе больше времени (1–2 минуты), чтобы участники смогли присмотреться и запомнить друг друга.

4. Теперь команды должны запомнить, как они стоят по отношению к ведущему, который находится в центре квадрата. Изначально ведущий смотрит прямо на одну из сторон квадрата, так, чтобы всем было ясно, к кому он стоит спиной, к кому боком, к кому лицом.

5. Теперь все готово для игры. Ведущий в центре квадрата поворачивается вокруг своей оси и смотрит теперь уже на другую сторону квадрата. При этом он произносит слова: «Вращающийся квадрат!» Это означает, что каждая команда должна встать так, чтобы оказаться в том же положении относительно ведущего, что и раньше. То есть команда, которая стояла за спиной ведущего, опять должна оказаться сзади него и т. д. Более того, каждая команда должна собраться в той же последовательности, что и в начале игры. Каждый участник должен вновь оказаться между двумя своими соседями.

6. Когда одна команда встала на свое место и игроки восстановили порядок, они берутся за руки, кричат: «Вращающийся квадрат!» – и поднимают руки вверх.

7. Когда все команды заняли правильные позиции, ведущий опять поворачивается вокруг своей оси и смотрит в новом направлении. Все повторяется. Так можно провести 6 – 10 туров, постоянно ускоряя темп игры. Не нужно следить за тем, насколько соблюдаются правила и все ли игроки встают на свои места. Ценность игры состоит в самом действии и в согласованности игроков.

Иногда команда решает задачу таким образом: все участники, прежде чем бежать на другое место, берутся за руки и передвигаются цепочкой. Это не возбраняется, если только при этом соблюдается осторожность, никто никого не толкает и не сбивает с ног.

#### **«Лунный мяч» (15 минут)**

Для работы потребуется надувной мяч (как для игры на воде). Здесь от участников требуется быстрая реакция и способность к взаимодействию. Упражнение подходит для всех возрастов и групп любой численности, но нужна достаточно просторная игровая площадка. Если нет возможности провести игру на улице, подойдет и спортивный зал с высоким потолком.

Для игры не стоит использовать баскетбольный или волейбольный мяч. Надувной мяч пробуждает совсем иные ассоциации и не пугает своим видом тех участников, которые далеки от спорта. В этой игре за короткое время возникает динамичное соревнование, в котором группа стремится превзойти свои же достижения.

1. Группа распределяется по игровому полю. Цель упражнения состоит в том, чтобы постоянно удерживать в воздухе мяч и не давать ему упасть на землю. При этом следует соблюдать четыре правила:

- Игрок не может два раза подряд бить по мячу.
- Каждый удар приносит одно очко.
- Если мяч коснулся земли, счет начинается заново.
- Мяч можно бить только руками.

2. Игрокам дают время потренироваться.

3. Теперь группа должна договориться, с какой частотой участники будут бить по мячу (2 минуты).

4. Если задание выполнено, то игру можно повторить, поставив более сложные и труднодостижимые цели. Пусть участники изобретают новые и новые приемы для того, чтобы держать мяч в воздухе. В ветреный день, например, группа может использовать силу ветра, который сдувает мяч, так что погода вовсе не мешает соревнованию.

5. Если в группе подобрались спортивные люди, можно расширить правила и разрешить удары по мячу головой. Удар головой приносит два очка.

6. Если в группе более тридцати человек, можно одновременно использовать два или даже три мяча. В этом случае набранные очки суммируются.

#### **«Жажда объединения» (15 минут)**

Если участникам нужно взбодриться, потому что они вчера вечером поздно легли спать или были на напряженном заседании, то это – вполне подходящее упражнение. Для поддержания теплой игровой атмосферы понадобятся легкая ритмичная музыка и для каждого участника – большой разноцветный туго надутый воздушный шар, который сможет выдерживать нажим. Оставьте пару шаров про запас.

1. Играет музыка. Каждый участник надувает свой шар и завязывает его. Держа шары обеими руками, игроки плавно перемещаются по комнате.

2. Для перехода к следующему этапу ведущий говорит, что все игроки могут объединяться друг с другом. Участники образуют пары: два человека один за другим идут по комнате, связанные воздушным шаром, – идущий впереди игрок держит свой воздушный шар в руках, идущий сзади держит шар у груди, стараясь следовать за первым так, чтобы шар упирался тому в спину. Когда это положение будет принято, второй игрок расставляет руки в стороны. Теперь оба игрока являются одной командой и должны согласовывать свои движения так, чтобы связывающий их шар не упал на пол (30 секунд).

3. Объединение продолжается. Две пары сливаются в четверку и идут цепочкой по комнате, связанные воздушными шарами. Игроки удерживают шары на месте без помощи рук – только спиной впереди идущего и животом следующего за ним игрока. Пусть четверки походят по комнате туда-сюда, стараясь попасть в ритм музыки (1 минута).

4. На этом этапе объединяются уже две четверки. Техника та же. Когда по комнате передвигается такая сложная конструкция, то не уронить шарики на пол становится все сложнее, потому что все тяжелее согласовывать движения (1 минута).

Через некоторое время (в зависимости от количества игроков) вся группа становится единым организмом, связанным воздушными шарами, и ходит по комнате. В конце все могут встать в круг, где каждый будет связан воздушным шаром с другим участником, тогда даже шедший первым человек сможет уже не держать шар руками.

#### **«Караван» (15 минут)**

В этом упражнении участникам тоже понадобятся воздушные шары, но, в отличие от предыдущего упражнения, здесь задача сложнее. Каждый участник получает воздушный шар, а в комнате создается «полоса препятствий». Так, из четырех стульев и стола можно построить мост, под которым должны будут проходить игроки. Предпочтительная высота препятствия – 1,3 м. Два положенных рядом ящика из-под прохладительных напитков будут «скалами», на которые участникам предстоит взбираться. Можно придумать еще какие-нибудь препятствия – например, поставить три стула на расстоянии около 1 м друг от друга, чтобы игроки могли пробираться между ними.

1. Каждый надувает свой шар и завязывает его. Затем все игроки встают друг за другом, держа шарики между своим животом и спиной впереди стоящего, не помогая себе

руками. Чтобы увеличить сложность упражнения, можно поставить дополнительное условие: игроки не могут касаться друг друга, контакт возможен только через шары. Когда все встали на свои места, караван начинает двигаться по комнате, в первый раз без препятствий. Участники тренируют слаженность и синхронность движений, правильное давление на шары и, возможно, разрабатывают какие-то свои собственные сигналы и условные знаки.

2. Теперь участникам предстоит преодолеть полосу препятствий, не прикасаясь друг к другу и не роняя шары на пол. Ведущий отмечает, что во время игры разрешается разговаривать.

3. Прежде чем караван отправится преодолевать препятствия, группа сама устанавливает правила, которые будут действовать, если шар упадет на пол:

- Нужно ли начинать путь сначала?
- Куда должны встать два игрока, не удержавшие шарик, – в начало или в конец шеренги?
- Можно ли одному из двух игроков поднять шар так, чтобы остальные игроки не потеряли свои?
- Нужны ли еще какие-нибудь правила?

Когда караван отправится в путь, группа будет предоставлена сама себе. Если цепочка часто разрывается, ведущий может предложить участникам кратко обсудить стратегию. Когда караван преодолел последнее препятствие, достигнув «оазиса», все садятся вместе и подводят итоги:

- Кто взял на себя роль руководителя?
- Довольны ли вы тем способом, которым группа решила задачу?
- Какие из препятствий преодолеть было сложнее всего?
- Что помогло группе решить задачу?
- Что усложняло решение задачи?

Если у группы поднялось настроение, участники довольны и игрой, и итогами, можно предложить небольшое дополнительное упражнение. Ведь в комнате находится множество воздушных шаров. С их помощью участники могут решить проблему страха перед «взрывами» и дать выход собственной агрессивной энергии.

Игра называется «Фейерверк». Группа встает в тесный круг, держа между собой шары, как в предыдущей игре. Каждый кладет руки на плечи или талию своего соседа спереди. Теперь каждый должен точно определить степень нажима на шар, чтобы он лопнул. Когда все готовы, участники кричат: «Фейерверк!» – и пытаются всеми силами «взорвать» шарики. Это не так-то просто...

### **«Транспортная проблема» (30 минут)**

Можно провести это упражнение и в зале, но в хороший день стоит выйти на улицу.

1. Ведущий рассказывает о задании: вся группа должна переместиться на расстояние 20 м от того места, на котором она стоит.

2. Обратите внимание на следующие правила:

- Задание считается выполненным, только если участники перемещаются парами, причем один из них несет другого.
- Тот, кто перенес своего товарища, возвращается к стартовой черте, и другой игрок несет уже его самого.
- Единственный игрок, которого не несут, – последний оставшийся на старте.
- Если во время транспортировки игрок падает на землю, то он вместе с партнером возвращается на старт и начинает все сначала.
- Группа сама определяет, кто кого несет и в какой последовательности.

3. У группы есть 10 минут, чтобы спланировать весь процесс. В это время не разрешаются пробные попытки – только вербальное обсуждение.

4. Подведите итоги:

- Как проходило планирование?
- Хватило ли группе времени?
- Обсуждались ли альтернативные варианты преодоления дистанции?
- Устраивала ли вас выбранная стратегия?
- Какой была атмосфера во время планирования?
- Как проходила транспортировка? Наблюдалась ли опасная ситуация?
- Какой была атмосфера во время перемещения?
- Что нужно будет изменить, если эксперимент придется повторить?

#### **«Высокая скорость» (20 минут)**

Для успешного выполнения упражнения группа должна эффективно и слаженно работать, используя всю свою изобретательность. Желательно, чтобы размер группы не превышал пятнадцати человек.

Предварительно необходимо расчистить пространство. Для работы понадобится предмет, который можно перебрасывать от одного игрока к другому, например мягкий мяч или свернутые шерстяные носки, а также электронный секундомер, который может отсчитывать сотые доли секунды.

1. Игроки образуют большой круг, стоя на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый поднимает одну руку вверх. Мяч перебрасывается от одного игрока к другому. Тот, кто получил мяч, опускает руку. При этом каждый старается запомнить, от кого получил мяч и кому сам его бросил. Порядок передачи мяча впоследствии нельзя будет нарушать.

2. Чтобы участники вошли в темп игры, им необходимо некоторое время побросать мяч.

3. Затем начинается игра. Первый игрок, в руке у которого мяч, громко кричит: «Начали!», прежде чем бросить мяч другому. Когда мяч получил последний, он кричит: «Стоп!» Ведущий измеряет время между двумя этими сигналами.

4. Ведущий спрашивает группу, на сколько секунд она готова улучшить свой результат. Группе дается время на обсуждение стратегии. Если на первый круг ушло 12 секунд, можно поставить цель уложиться, например, в 9 секунд – что вполне реально, даже если участники еще не слишком опытные в игре.

5. Ведущий побуждает группу от раза к разу улучшать результаты, кроме того, он подбадривает игроков. Он замечает, что наилучших результатов группа добьется тогда, когда освоит совершенно новые способы решения задачи.

6. Лучшая стратегия увеличения скорости выглядит примерно так: участники встают в круг в том порядке, в котором они получали мяч. Если раньше игроки бросали его друг другу через весь круг, то в этом случае они могут просто передавать мяч соседу, быстро и легко. (Перемена мест не запрещена правилами!) Скорость можно также увеличить, если игроки вытягивают руки в центр круга, – так что получается своеобразная площадка из рук, где мяч просто перекатывается с одной ладони на другую. Так экономится как минимум 1 секунда. Другое решение: вместо ладоней (которые все-таки занимают место и, значит, снижают скорость) в центр круга выставляют один палец, например указательный, – и мяч просто подталкивается пальцем, что еще экономнее.

7. Но ведущий ни в коем случае не подсказывает группе, как улучшить показатели. Вместо этого он ждет, что придумают члены группы. Все это делает процесс игры интересным и интенсивным. В конце подводятся итоги:

- Сколько времени ушло на первую попытку?

- Сколько на последнюю?
- При какой попытке было затрачено меньше всего времени?
- Как развивалась идея, повлекшая улучшение результата?
- Какие еще идеи поступали?
- Были ли введены в практику те или иные идеи отдельных игроков?
- Руководил ли кто-нибудь процессом?
- Менялось ли руководство?
- Как вы себя ощущали во время игры?
- Рассматривались ли ваши идеи всерьез?
- Что вы можете извлечь из этого эксперимента, чтобы использовать это в обычной жизни?

Если участники решили проблему самостоятельно, ведущий может усложнить задачу – не за счет увеличения скорости, а за счет ловкости. Группа вместо мяча бросает яйцо, причем свое место в кругу менять уже нельзя, так что приходится кидать и ловить. Сложность задания можно повысить, если бросать не одно, а два или три яйца.

#### **«Змея» (30 минут)**

Упражнение дает возможность небольшой группе (двенадцать-четырнадцать человек) проверить свою способность к взаимодействию.

Для работы понадобится веревка диаметром 8 – 10 мм (например, бельевая). Длину ее рассчитайте так, чтобы на каждого игрока приходилось по 1,2 м.

Нужно освободить место для упражнения. Лучше, если пол в помещении покрыт ковром.

1. Веревку кладут в центре комнаты, она свернута, как змея. Все участники закрывают глаза или надевают повязки.
2. Задание состоит в том, чтобы игроки с закрытыми глазами сделали из веревки какую-то букву, которую определяет ведущий.
3. В работе задания принимает участие вся группа, при этом можно разговаривать. Когда участники уложили веревку в форме буквы, они сами ложатся на веревку, полностью закрывая ее. Если группа решила, что справилась с заданием, она сообщает об этом ведущему. Тогда все открывают глаза, встают и оценивают результаты работы. Важно измерять время, затраченное игроками на каждую букву. В результате у группы возникает цель – затратить как можно меньше времени на каждую попытку и постоянно улучшать результат.
4. Если группе понадобится спланировать свои действия, ей дается на это время.

#### **«Новый патент» (60 минут)**

Это упражнение на взаимодействие, в ходе которого группа может продемонстрировать, что она готова к новому, к риску и умеет претворять идеи в жизнь.

Каждой команде (см. ниже) понадобится 30 искусственных соломинок, скотч, ножницы и сырое яйцо. Кроме этого, неплохо иметь под рукой воду, тряпку, салфетки и мусорное ведро, а также бумагу и письменные принадлежности для набросков.

1. Группа делится на небольшие творческие команды по четыре-шесть человек. Каждая группа получает материалы и задание: она должна построить механизм, с помощью которого яйцо сможет выдержать свободное падение с высоты 1,5 м и не разбиться. Яичная скорлупа ни в коем случае не должна треснуть.

2. У каждой группы есть 45 минут, чтобы выполнить задание.

3. В течение этого времени все участники должны принять участие в работе. Одновременно они придумывают короткий рекламный ролик для презентации своего изобретения. Реклама должна сообщить, почему именно это устройство лучший на всем рынке по цене и



качеству протектор для яиц. Каждая команда должна сначала представить рекламный ролик, а потом уже продемонстрировать сам аппарат.

4. Лучше всего, если каждая команда будет работать в отдельном помещении.

5. Через 45 минут все команды собираются вместе на грандиозное шоу яичных протекторов. Все садятся полукругом на полу. Одна из команд начинает шоу – представляет свой рекламный ролик и продукт. Команда сама решает, кто из нее будет проводить тестирование и бросать яйцо.

6. Все группы по порядку демонстрируют свои рекламные ролики и придуманные устройства.

7. Затем устройства тестируются повторно, но теперь яйцо бросают уже с большей высоты – около 2 м. Проверяется, какие изобретения адекватны и для такой задачи.

8. Наконец, группа приветствует аплодисментами победителей и подводит итоги:

- Как были распределены задачи внутри команд?
- Работала ли часть игроков над устройством, а часть – над рекламным роликом?
- Как осуществлялось разделение труда?
- Все ли активно принимали участие в работе?
- Не остался ли кто-то в стороне?
- Как проходило планирование?
- Является ли окончательный вариант совместным решением?
- Обсуждались ли различные варианты?
- Сразу ли началась разработка механизма?
- Не затянулось ли планирование настолько, что это вызвало «аналитический паралич»?
- Кто руководил процессом и почему именно этот человек?
- Менялись ли руководители в ходе процесса?
- Был ли человек, который удерживал всю команду от распада?
- Какой была атмосфера во время работы?
- Что из этого эксперимента можно применить в обычной жизни?

### **«Небоскреб» (60 минут)**

Для упражнения понадобятся несколько вещей: это газеты и скотч на каждую команду. С помощью этих вещей и фантазии участники попытаются построить внушительный небоскреб. Чтобы придать процессу остроту и разнообразие, членам команд запрещено разговаривать друг с другом.

1. Группа делится на команды по четыре-пять человек. Каждая команда находит себе место в комнате, где никто не будет ей мешать. Поскольку команды работают молча, они не помешают друг другу сконцентрироваться на процессе. Цель упражнения заключается в том, чтобы за 20 минут возвести как можно более высокую башню. Башня должна быть достаточно устойчивой. Количество материалов довольно ограничено: воскресный номер ежедневной газеты и скотч-лента на команду.

2. В игре действуют шесть правил:

- Планирование и постройка занимают ровно 20 минут.
- После начала игры нельзя разговаривать.
- Нельзя делать зарисовки или эскизы.
- После окончания строительства команды получают еще одно неожиданное задание.
- Прочность небоскребов будет проверена так: другая команда с расстояния 50 см общими усилиями пытается сдуть небоскреб, чтобы он опрокинулся или закачался.
- Каждая команда начинает с трехминутной фазы планирования, во время которой также нельзя разговаривать и прикасаться к материалам руками.

3. Ровно через 20 минут руководитель группы останавливает все команды и оглашает дополнительное задание: у каждой команды есть 5 минут, чтобы придумать двухминутный спич для презентации своего небоскреба. Каждая команда сама решает, кто будет задействован в этом процессе (5 минут).

4. Через 5 минут начинаются торжества по случаю открытия. Команды переходят от одной «строительной площадки» к другой и собираются вокруг небоскреба, пока строители произносят свою речь.

5. Когда все здания будут осмотрены и представлены, начинается тестирование на прочность. Команда соперников всеми силами пытается с расстояния 50 см сдуть небоскреб.

6. Небоскребы, которые выдержали первый тест, подвергаются еще более сложному испытанию: теперь на него дуют две команды. Если и на этой стадии несколько небоскребов выстоят, может последовать и третий тест, в котором примет участие уже вся группа.

7. Краткое подведение итогов:

- Какой была атмосфера в команде?
- Был ли запрет на разговоры препятствием или, наоборот, только подстегивал участников?
- Что было сложнее делать в условиях запрета на разговоры?
- Что было легче и прошло лучше?
- В равной ли степени игроки принимали участие в проекте?
- Насколько легко игрокам удалось объединиться?
- Возникали ли у вас противоречивые чувства?
- Показалось ли что-то неожиданным?
- Получили ли команды опыт, который можно перенести в обычную жизнь и работу?

#### **«Гордиев узел» (30 минут)**

Эта упражнение демонстрирует, что значит тесное сотрудничество. Участники должны в прямом смысле работать вместе, кооперируясь друг с другом, – с разнообразными чувствами, которые сопровождают этот процесс. Чтобы быстро решить проблему, группа должна работать с максимальной эффективностью и слаженностью.

1. Участники становятся в тесный круг. Если группа состоит из тринадцати и более человек, она делится на две команды.

2. Каждый протягивает левую руку в центр круга и берет за руку другого игрока, но не соседа слева или справа.

3. Теперь все протягивают в центр круга правую руку и берут за правую руку другого участника, но не соседа слева или справа. Кроме того, никто не должен держать за обе руки одного и того же человека.

4. Задание для группы состоит в том, чтобы распутать этот гордиев узел и снова встать в один круг (продолжая держаться за руки). Необязательно все должно пройти гладко. Иногда остается один узел или образуются два круга вместо одного. Если распутать узел не удастся, можно разрешить двум игрокам расцепить руки, чтобы группа смогла все-таки образовать круг.

5. Самое важное правило игры одновременно обеспечивает безопасность. В каждый момент разрешается двигаться только одному человеку. Если кто-то заметил, что его руку выворачивают, он может перехватить руку партнера в более удобном для себя положении. Но этого нельзя делать с целью распутывания узла. Во время игры группа может свободно общаться.

#### **«Заторможенное падение» (60 минут)**

В этом упражнении небольшие команды, на которые делится группа, должны придумать и построить специальный аппарат, который не даст разбиться бокалу, брошенному на землю с высоты 6 м. Команда может набрать дополнительные очки, если ее аппарат поможет не пролить воду, налитую до половины в брошенный бокал.

Во время работы команды должны находиться в разных помещениях, чтобы не мешать друг другу. Для проверки результатов понадобится лестница или балкон (если необходимо, высоту падения можно уменьшить).

Каждой команде понадобятся:

- пять листов бумаги формата А4;
- два листа цветной папиросной бумаги формата А3;
- два листа цветного ватмана формата А3;
- шнур длиной 1,2 м и диаметром 1 мм;
- прозрачный скотч;
- ножницы;
- обычный бокал для вина.

1. Группа делится на команды по шесть человек.

2. Каждая команда для постройки аппарата получает необходимый материал и ножницы.

3. Оглашаются следующие правила:

- Каждая команда работает только на себя.
- Каждая команда самостоятельно решает, как распределять отведенное время (60 минут) на планирование, построение модели и проверку.

• Команды соревнуются между собой. Лучшее изобретение определяется по следующему признаку: сконструированный аппарат ловит наполовину заполненный водой бокал, и вода не разливается.

4. Через 60 минут команды демонстрируют результаты своей деятельности и проверяют аппараты. Первый тест: бросают пустой бокал; второй тест: бросают бокал с водой (для тех аппаратов, которые прошли первый тест).

5. После завершения упражнения подводятся итоги.

### **5.2.5. Тренинг «Творческое решение проблем»**

**«Что изменилось?» (15 минут)**

Упражнение демонстрирует, как можно радикально изменить любое действие, превратив его в занимательную игру. Его проводят в любое время, когда участникам нужно потренировать внимание и изобретательность.

1. Участники разбиваются на пары. Каждый должен очень внимательно рассмотреть своего партнера, чтобы запомнить его внешность как можно лучше, до мелочей.

2. Партнеры становятся спиной к спине, и каждый пытается изменить свою внешность так, чтобы другой человек мог это заметить: меняет прическу, расстегивает или застегивает пуговицу, снимает кольца или другие украшения и т. д.

3. Через 2 минуты партнеры поворачиваются друг к другу и объявляют о замеченных изменениях во внешнем облике другого. Большинство игроков на этом этапе не находят игру особенно интересной. Им кажется, что все это слишком легко.

4. Партнеры снова поворачиваются друг к другу спиной, в этот раз изменяя на себе десять деталей. Это усложняет задачу.

5. Через 3 минуты партнеры поворачиваются и пытаются определить, что же изменилось: левый ботинок надет на правую ногу, часы не на запястье, а на щиколотке, очки перевернуты вверх ногами и т. д. Всего изменений должно быть ровно десять.

6. Следующий этап – кульминация. Партнеры становятся спиной к спине и производят в своей внешности еще десять изменений. Возможно ли это вообще? После этого этапа группа подводит итоги.

### **«Пробка» (45 минут)**

Если участники хорошо справляются с заданиями на взаимодействие и готовы выполнить нечто более сложное и интересное, можно предложить это упражнение, особенно когда члены группы уже хорошо знают друг на друга. Можно работать как на улице, так и в помещении. В зависимости от количества участников создается одна или две команды ровно по восемь человек. Остальные участники будут зрителями.

Для каждой команды потребуется девять циновок (или можно просто отметить соответствующее место на полу клейкой лентой или мелом). Циновки кладут в ряд на расстоянии около 60 см друг от друга.

1. Команды располагаются следующим образом: четыре участника стоят на циновках, следующая за ними циновка – пустая, затем стоят еще четыре участника. Все члены команды стоят, повернувшись лицом к пустой циновке.

2. Цель игры состоит в том, чтобы обе четверки слева и справа от пустой циновки поменялись местами. Игроки правой четверки после всех маневров должны оказаться слева от пустой циновки, и наоборот. Игроки обеих четверок должны стоять в таком же порядке, как и в начале игры.

Вводятся следующие правила:

- Участники могут разговаривать друг с другом.
- Каждый участник в течение всего упражнения должен смотреть в одном и том же направлении.
- Никто не имеет права обгонять игрока, который смотрит в том же направлении (то есть нельзя обходить того, кто повернут к тебе спиной).
- В один момент только один игрок может двигаться вперед.
- За один ход можно обойти только одного игрока (это значит, что игрок, который движется, не может обойти за один ход двух или более игроков).
- Когда один игрок обошел второго, то прежнее место первого должно остаться пустым.
- Игроки не могут ходить назад.
- Игрок, который собирается двигаться, может сойти со своей циновки, если он обходит другого игрока. Проблема тут не в физической сложности разойтись на маленькой площади, а в том, чтобы найти правильную последовательность перемещений.

4. Если задание кажется сложным, время не ограничивается. При подведении итогов можно составить схемы разных стратегий решения этой задачи.

5. В этом упражнении важно, чтобы один человек взял инициативу на себя. Если группа придет к такому выводу, это удача. Но ведущий не помогает группе решать задачу, а только следит за соблюдением правил.

6. Если группа очень велика, сначала следует объяснить упражнение всей группе, прежде чем участники разделятся на команды. Командам рекомендуют не вступать в соревнование между собой, но помогать друг другу советами. Правда, игроки могут быстро забыть про эту рекомендацию и начать соревноваться. Все это можно обсудить по окончании упражнения, отвечая на следующие вопросы:

- Какой опыт приобрела группа в результате этого упражнения?
- Выбрала ли группа кого-нибудь руководителем?
- Был ли он единственным руководителем на всем протяжении игры, или в процесс управления включался кто-то еще?
- Какая система управления действовала лучше всего?

- Были ли опробованы несколько вариантов решения поставленной задачи?
  - Чувствовали ли себя некоторые игроки обойденными вниманием?
  - Как группа преодолевала трудности и чувство разочарования?
  - Что побуждало группу не отказываться от решения задачи?
  - Что в итоге привело к успеху?
  - Как себя сейчас чувствует каждый игрок?
  - Чему можно было научиться в ходе этого упражнения?
7. Если над проблемой работали две команды, то следует задать еще и такие вопросы:
- Какой была атмосфера взаимоотношений между ними?
  - Помогали ли команды друг другу?

#### **«Дни рождения» (20 минут)**

При выполнении упражнения участники должны работать одной командой и найти подходящую стратегию для решения задачи. Все встают в ряд в узком коридоре, откуда не могут отступить ни вправо, ни влево. Следует обозначить границы коридора: его длина должна быть около 4 м, ширина – около 50 см. Если в группе более шестнадцати человек, она разбивается на две подгруппы, соответственно создаются два коридора. Теперь две команды по восемь человек смогут наблюдать за действиями друг друга и, в зависимости от своих принципов, помогать противоположной команде или соревноваться с ней.

1. Группа делится на две команды по восемь-десять человек. Обе команды в произвольном порядке встают в коридоре.

2. Командам дается возможность потренироваться: что игроки смогут сделать, чтобы поменять порядок построения, не выходя за границы коридора? (5 минут.)

3. Затем ведущий объявляет задание, которое предстоит выполнить: участники должны построиться в ряд по дням своего рождения (год, месяц, день), не выходя за границы коридора.

4. Вводятся следующие правила:

- не разрешается покидать коридор;
- нельзя прикасаться к полу вне коридора;
- ведущий следит за тем, чтобы никто не переступал линии. Если это произошло, группа начинает все сначала.

5. Группа сама решает, на каком конце коридора будет стоять самый младший и, соответственно, самый старший. Надо сделать так, чтобы меняться местами пришлось как можно меньшему количеству игроков. В начале упражнения участники часто скованны, но затем продумывают стратегию перемещения и начинают выполнять задание. По окончании упражнения подводятся итоги.

#### **«Кооперация вслепую» (30 минут)**

Это упражнение достаточно сложное, поэтому лучше его проводить в слаженном коллективе. Участники смогут проверить свое умение сотрудничать, свою выдержку и доверие к членам группы. Группа должна состоять из восьми-шестнадцати человек. Если количество игроков не кратно восьми, пусть оставшиеся будут зрителями. Команды решают поставленную задачу по очереди. Ведущий говорит зрителям, что они, возможно, найдут решение задачи раньше, чем игроки, если будут наблюдать за действиями первой команды. В комнате освобождается пространство для работы.

1. Группа собирается в центре комнаты, все закрывают глаза – и не открывают их до конца упражнения. (Кто-то может предпочесть воспользоваться повязкой.)

2. С закрытыми глазами все участники в течение 15 секунд очень медленно ходят по комнате, не разговаривая друг с другом, держа руки у груди в защитной позе. Таким образом, никто не знает, где находятся остальные.

3. Затем все останавливаются, и ведущий напоминает, что в этом упражнении необходимо прежде всего умение кооперировать и доверять друг другу.

4. Каждый игрок получает свой номер. Для этого все участники поднимают руку. Ведущий ходит по комнате, прикасаясь к плечам игроков и говоря: «Один, два, три...» После того как игрок получил номер, он опускает руку.

5. Затем ведущий оглашает задание:

- Игроки должны встать по порядку в соответствии со своим номером в шеренгу или друг за другом (как скажет ведущий).

- Нельзя разговаривать.

Требование не разговаривать обычно вызывает легкий шок, и, как правило, игроки начинают задавать ведущему вопросы. Тогда ведущий спокойно повторяет, что разговоры недопустимы, в том и сложность задания. Затем игроки медленно втягиваются в работу, пытаясь достичь поставленной цели. Позволяется все: хлопать в ладоши, трогать соседей, стучать ногами, писать на коже, свистеть и т. д. Ведущий время от времени подбадривает участников.

6. Когда все игроки построились по номерам, разрешите им открыть глаза и рассчитаться по порядку. Пусть игроки выплеснут накопившиеся эмоции, а затем подведите итоги:

- Чувствовали ли вы себя в глупом положении во время выполнения задания?
- Что удерживало ваш интерес к игре и желание продолжать ее?
- Как вы себя при этом чувствовали?
- Подбадривал ли вас кто-нибудь?
- Кто взял на себя руководящую роль?
- Какие способы общения игроков между собой зарекомендовали себя лучше всего?
- Сколько времени понадобилось команде, чтобы справиться с заданием?
- Может ли команда гордиться своими успехами?
- Чему можно было научиться в ходе этого упражнения?

### «Треугольник» (10 минут)

Для упражнения необходимо очистить пространство комнаты от мебели.

1. Группа разбивается на команды по десять человек. Десять игроков должны встать таким образом, чтобы получился равносторонний треугольник с основанием из четырех игроков, далее стоят три участника, затем два и один.

2. Когда команды выстроились треугольниками, ведущий объясняет задание: «верхушка» и «основание» треугольника должны поменяться местами при помощи перемещений всего троих игроков. При поиске решения задачи запрещается делать рисунки или наброски, все действия можно только обговаривать.

3. Если группа так велика, что получилось две и более команд по десять человек каждая, можно устроить соревнование: кто первым выполнит задание. В конце подводятся итоги.

### «Завязать узел» (30 минут)

Это упражнение требует от участников способности ориентироваться в пространстве, а также гибкости и ловкости. Необходимо освободить место для работы, отставив в стороны столы и стулья. Каждой команде потребуется веревка длиной около 4 м. Середина веревки помечена привязанной ленточкой или фломастером.

1. Группа делится на команды по шесть-восемь человек.

2. Члены команды встают в ряд и берутся за веревку обеими руками.

3. Теперь участники должны представить, что они все и есть веревка, это поможет наилучшим образом подготовиться к заданию.

4. Задание заключается в следующем: каждая команда должна завязать обычный узел как можно ближе к центру веревки. Но игроки должны сделать это, не убирая рук с веревки. (Ведущий может взять веревку и завязать на ней простой узел, чтобы все вспомнили, как он выглядит.)

5. Сначала кажется, что игроки способны завязать узел за пару минут, им только нужно представить, что каждый член команды является составной частью веревки. Но практика показывает, что времени на выполнение этого задания требуется гораздо больше. Игроки постоянно недооценивают сложность необходимых действий и переоценивают свою способность вникнуть в проблему. Такой подход часто приводит к разочарованию.

Для решения задачи все игроки должны стоять по одну сторону веревки и проходить друг под другом, чтобы получился узелок.

6. Подведение итогов:

- Как группа справлялась с трудностями?
- Почему решение проблемы было настолько сложным?
- Когда наступил поворотный момент, после которого все стало получаться?
- Как удавалось игрокам координировать свои действия?
- Были ли обдуманы все предложения?
- Взял ли кто-нибудь на себя руководящую роль?

#### «Секрет Джованни» (30 минут)

Это упражнение демонстрирует, что члены группы могут достичь успеха только в том случае, когда каждый из них вкладывает свои силы в общее дело.

Для каждого игрока понадобится копия Приложения к этому упражнению (см. ниже). Кроме того, понадобятся маленькие карточки, на которых написаны следующие фразы:

- Джованни слушает только музыку в стиле кантри.
- У Джованни аллергия на кошек.
- Джованни лысый.
- У Джованни нет машины.
- Джованни не умеет готовить.
- Единственное украшение Джованни – перстень с печаткой.
- Эгон Айгенсинн – тренер Джованни.
- Эгон Айгенсинн лежит в постели с гриппом.
- Лизы Лангбайн сейчас нет в городе. Она снимает свой первый фильм «Охотник».
- Гарри Питтбул совершенно невиновен.
- Джованни очень тщеславный.
- Тетя Роза в Африке на сафари.
- Джованни никогда не ест суп.
- Поблизости от квартиры Марвина нет деревьев.
- Белло любит играть под кроватью Джованни.
- Белло не в воде.
- Джованни любит животных.
- У Джованни есть собака Белло. Белло шесть лет.
- Эгон Айгенсинн часто ходит в оперу.
- У Гарри Питтбула есть одна страсть: он печет кексы.
- Лиза Лангбайн любит брильянты.
- Гарри Питтбул часто ходит на рыбалку.

- Джованни приобрел государственные ценные бумаги.

1. Группа садится в круг. Задача игры – раскрыть секрет Джованни. Участники будут получать различные сведения, частью устно, частью письменно. Секрет будет разгадан только тогда, когда вся группа сконцентрируется на работе, начнет внимательно слушать каждого участника и серьезно воспринимать то, что тот говорит.

2. Ведущий зачитывает следующий текст:

«Джованни Великий – знаменитый тяжелоатлет. Сегодня он очень взволнован. Взволнован он потому, что отказался выступать сегодня вечером в показательном выступлении, в котором принимает участие его злейший соперник Гарри Питтбул. Джованни сказал: „Я не могу пойти туда, пока я это не нашел“.

3. Задание для группы состоит в том, чтобы вместе раскрыть секрет Джованни. Каждый получает по одной карточке. Чтобы решить задачу, группа должна собрать вместе все имеющиеся на карточках данные. Каждый игрок должен прочитать вслух, что написано на его карточке. При этом действуют три правила:

- Нельзя ничего записывать.
- Нельзя заставлять другого читать, что написано у него на карточке, если тот не хочет.
- Никто не должен выпускать свою карточку из рук.

4. Ведущий раздает карточки и уточняет задание. Группа должна ответить на три вопроса:

- Что потерял Джованни?
- Кто похитил потерянное?
- Где оно находится?

5. Участникам раздают копии приложения к этому упражнению. Далее группа самостоятельно организует свою работу и ищет подходы к решению задачи.

6. Когда группа нашла ответ, подводятся итоги:

- Как группа организовала свою работу?
- Как использовалась содержащаяся в карточках информация?
- Все ли участники предоставили свою информацию в распоряжение остальных?
- Какой была атмосфера во время работы?
- Все ли предложения были рассмотрены?
- Вел ли в какое-то время разговор (а значит, и расследование) кто-то один?
- Что могло бы пройти лучше, чем прошло?
- Какие выводы лично вы сделали из этого эксперимента?

(*Ответы:*

Парик.

Белло, пес Джованни.

Парик лежит под кроватью Джованни.)

*Приложение*

**ЧТО БЫЛО ПОТЕРЯНО?**

- маленький котенок;
- билет в оперу;
- парик;
- красный кабриолет;
- рецепт кекса;
- бриллиантовое кольцо.

**КТО ПОХИТИЛ ПОТЕРЯННОЕ?**

- Белло, собака;
- Эгон Айгенсинн, тренер Джованни;



- Лиза Лангбайн, его подруга;
- Гарри Питтбул, его соперник;
- его любимая тетя Роза.

ГДЕ ОНО НАХОДИТСЯ?

- в городском парке;
- под кроватью;
- в стиральной машине;
- на дереве;
- в его купальном халате.

### «Что любит Макс?» (10 минут)

Упражнение учит внимательно выслушивать говорящего, доставляет удовольствие и помогает проверить, в насколько хорошей интеллектуальной форме находятся игроки.

1. Группа садится в круг. Ведущий будет рассказывать участникам о том, что любит Макс, а их задача – понять, каким принципом руководствуется Макс в своих предпочтениях.

2. Если кто-то догадался об ответе, он не должен сообщать разгадку. Этот игрок спокойно садится на пол в центре круга.

3. В какой-то момент ведущий может предложить сидящим внутри круга игрокам самим продолжить список того, что любит Макс. Делается это так. В любой момент ведущий показывает рукой на сидящего в центре игрока и предлагает тому закончить начатое предложение. Ведущий говорит, например: «Максу нравится...» – а игрок продолжает. Реакция ведущего на правильное дополнение – кивок, на неправильное – качание головой. Слушатели должны догадаться, по каким причинам Макс любит одни вещи и терпеть не может другие:

- Максу нравится Алла, но не нравится Катя...
- Максу нравятся аккумуляторы, но не нравятся моторы...
- Максу нравятся стрессы, но не нравится спокойствие...
- Максу нравятся хоббиты, но не нравятся эльфы...
- Макс любит получать ссуды, но не любит давать кредиты...
- Максу нравится барракуда, но не нравится тигровая акула...

(*Ответ: Макс любит все слова, в которых есть двойные согласные, и не любит тех слов, в которых согласные одинарные.*)

### «Кто это был?» (90 минут)

В этой игре каждый участник владеет важной информацией, и все факты должны постепенно сложиться и воссоздать полную картину. В сущности, у группы два задания: она должна обращать внимание на то, чтобы каждый участник включился в процесс, и найти решение проблемы – то есть раскрыть преступление. Как и в одном из предыдущих упражнений – «Секрет Джованни», – здесь тоже вводятся ограничения на записи. Это вынуждает участников использовать другие пути систематизации имеющихся данных.

Заранее готовятся карточки (их всего 27), на которых записаны разрозненные факты (см. Приложение).

1. Группа садится в круг. Каждый участник получает карточку с данными (некоторые игроки получают по две карточки, в зависимости от количества участников. В любом случае все карточки должны быть розданы игрокам).

2. Когда игроки огласили всю имеющуюся у них информацию, сведя ее воедино, можно приступать к раскрытию преступления. Задача состоит в том, чтобы найти ответы на следующие вопросы:

- Кто убийца?

- Что было орудием убийства?
- Когда произошло убийство?
- Где было совершено убийство?
- Каким был мотив?

3. Группа может организовать свою работу так, как ей удобно, но при этом соблюдает несколько правил:

- Никто не должен выпускать свою карточку из рук или показывать кому-нибудь, что на ней написано.

- Нельзя делать письменных заметок.
- Группа не должна выходить из комнаты.
- Игрокам предоставляется час времени на решение задачи.

Когда группа считает, что ответила на все пять вопросов, она предоставляет ведущему результаты своего расследования. Если все ответы правильные, ведущий подтверждает, что задание выполнено. Если ответы целиком или отчасти неверны, ведущий группы говорит, что расследование не доведено до конца. Но при этом он не должен говорить, какие именно ответы неверны. В конце кратко подводятся итоги.

*Приложение (карточки для участников)*

Когда г-н Рос был обнаружен мертвым, у него на теле была колотая рана на спине и огнестрельная рана на бедре.

Г-н Беретта в 12 часов ночи стрелял по неизвестному, пытавшемуся проникнуть в его дом.

Лифтер сказал полиции, что в четверть первого он видел г-на Роса живым.

Пуля, которую извлекли из ноги Роса, была выпущена из пистолета, принадлежащего г-ну Беретте.

В пистолете не хватало еще одной пули.

Когда лифтер видел г-на Роса, у того слегка текла кровь, но он не выглядел тяжелораненым.

Во дворе фрау Трост был найден нож. На этом ноже была кровь г-на Роса. На ноже были найдены отпечатки пальцев г-на Либлинга.

Г-н Рос разорил предприятие г-на Беретты и переманил всех его клиентов.

Лифтер видел, как жена г-на Роса в половине двенадцатого вошла в квартиру г-на Либлинга.

Лифтер сказал, что жена г-на Роса и г-н Либлинг часто выходили из дома вместе.

Тело г-на Роса было найдено в парке.

Тело было найдено в половине второго ночи.

Полицейский врач установил, что г-н Рос был мертв к тому времени уже целый час.

В 0 часов 25 минут лифтер видел, как г-н Рос направляется в квартиру г-на Либлинга.

В 0 часов 30 минут у лифтера закончился рабочий день.

На теле убитого полиция нашла следы, которые показывали, что убийство было совершено далеко от того места, где было найдено тело.

Фрау Трост без пятнадцати двенадцать вечера видела, как г-н Рос вошел в дом г-на Беретты.

После убийства жена г-на Роса исчезла. Полиция не могла найти г-на Либлинга. Когда полиция хотела опросить г-на Беретту, выяснилось, что он исчез.

Лифтер сказал, что, когда он закончил свою вахту, фрау Трост находилась в холле дома г-на Беретты.

Фрау Трост часто следила за г-ном Росом, поскольку была любопытна. Г-н Беретта угрожал г-ну Росу, что убьет его.

Фрау Трост сказала, что никто не покидал дом г-на Роса между 12.25 и 12.45.

Следы крови г-на Роса были найдены в машине г-на Либлинга.

В коридоре квартиры г-на Беретты были найдены следы крови г-на Роса.

(*Ответ:* Г-н Беретта ранил г-на Роса выстрелом в ногу. После этого Рос пошел в квартиру Либлинга, где он был им убит в половине первого ночи. Либлинг состоял в любовной связи с женой Роса.)

#### **«Болеро» (10 минут)**

1. Группа садится в круг на полу.
2. Ведущий стучит в определенном ритме ладонью по полу. Важно, чтобы этот ритм был легко воспроизводимым. (Очень запоминающимся является ритм начала «Болеро», но можно выбрать и другой ритм, который не содержит больше двенадцати ударов.)
3. Группа подражает ведущему. (Именно такая формулировка очень важна – ведущий ни в коем случае не говорит, что игроки должны повторять ритм.)
4. Ведущий не говорит, чему именно подражать. Ведь, помимо того, что он выбивает ритм, ведущий может еще улыбаться или хмуриться, поправлять прическу или дышать особым образом. Все это должны копировать игроки.
5. Тот, кто успешно копирует ведущего, садится в центре круга на пол и становится соратником ведущего, которого можно использовать дальше. Наверняка пройдет какое-то время, прежде чем некоторое количество игроков смогут точно подражать ведущему.
6. В программу движений ведущего входит и глубокий вдох. Поэтому те игроки, которые стремятся правильно ему подражать, должны тоже делать вдох. Простого повтора ритма движений тут недостаточно.
7. Конечно, прежде всего игроки начнут воспроизводить ритм. Но ведущий группы продолжает утверждать: «Нет, у тебя это еще не получается». Игроки не могут понять, почему, – ведь они уже скопировали движения. И только через некоторое время особенности движения и интенсивность ударов ведущего снова оказываются в центре внимания. А про глубокий вдох участники вспоминают обычно в последнюю очередь. Ведущий может намеренно сделать вдох более акцентированным – многим хватает и этого намека.

#### **«Кораблекрушение» (60 минут)**

Участники упражнения должны будут выслушать историю, в которой герой оказывается перед сложной проблемой. Командам, на которые разбивается группа, предстоит найти ответ на вопрос: как моряк с потерпевшего кораблекрушение корабля может спасти свою жизнь?

1. Сначала руководитель группы рассказывает историю о потерпевшем кораблекрушение моряке. Задание состоит в том, чтобы найти выход из сложной и опасной ситуации. Затем группа делится на команды по четыре-пять человек. Команды расходятся по комнате.
2. Каждая команда должна записать придуманный ею финал рассказанной истории – и этот финал должен быть хорошим (45 минут).

*Рассказ ведущего:* «Этот моряк остался единственным, кто выжил, когда его судно затонуло. Ему удалось добраться вплавь до берега какого-то острова, населенного аборигенами. Моряка схватили и заперли в хижине. Аборигены размышляют, что же им делать с незванным гостем, появление которого их очень встревожило. Большинство жителей предложили принести пришельца в жертву местному божеству и сбросить его в кратер вулкана, который располагался на горе, возвышающейся в центре острова. В последнюю минуту шаман племени остановил обряд жертвоприношения, сказав, что белый пришелец, возможно, сам является богом, приход которого был предсказан в старинных преданиях. Вождь племени согласился с шаманом, что если белый человек сможет доказать, что он и есть тот бог, то он станет вождем племени и ему будет принадлежать весь остров.

Моряк очень обрадовался такому повороту событий и сумел доказать жителям острова, что он и есть тот самый бог. Целую неделю после этого он жил как в раю. Аборигены делали все, чтобы угодить своему новому повелителю. Но вскоре моряк узнал, что его жизнь опять под угрозой, поскольку, согласно легенде, этот бог умеет ходить по воде. И вот на завтра назначена церемония: новый бог должен выйти в океан на каноэ и там на глазах всего племени совершить чудо согласно преданиям.

Что должен сделать герой, чтобы спасти свою жизнь?»

### **«Скорость улитки» (20 минут)**

Это упражнение – загадка. Оно наглядно демонстрирует, что распространенный принцип решения задач «по аналогии» здесь заходит в тупик. Чтобы справиться с задачей, игроки должны найти неординарное решение. Замечено, что детям это обычно удается легче и быстрее, чем взрослым.

1. Группа разбивается на команды по четыре человека.

2. Ведущий рассказывает следующую историю в восточном стиле:

«Однажды два человека поспорили, у кого из них самая медлительная лошадь. Они рассказывали друг другу истории, в которых подробно описывали, насколько их лошади медлительны, но в итоге никто из них не смог убедить другого в своей правоте. Каждый продолжал утверждать, что именно его лошадь скачет медленнее. Наконец они решили устроить соревнование, которое должно было это прояснить. С самого начала скачек они пустили своих лошадей в очень медленном темпе. Но так как каждый из них хотел проиграть другому в скорости, то они все больше и больше придерживали своих скакунов до тех пор, пока наконец лошади вообще не перестали двигаться вперед. Седоки изумленно посмотрели друг на друга, потому что они не знали, что еще нужно сделать, чтобы разрешить спор. Они соскочили с лошадей и стали размышлять над этой проблемой.

Тут к ним подошла маленькая девочка. Она некоторое время внимательно слушала спор, а потом предложила так разрешить задачу, что оба восторженно ухватились за эту идею».

3. Команды должны ответить на вопрос: что предложила спорщикам умная девочка?

4. У команд есть 10 минут, чтобы ответить на этот вопрос. При этом вводится следующее правило: нельзя разговаривать.

5. Команды должны найти решение, не произнося ни слова, а в конце упражнения также без слов представить его на суд остальных.

6. Через 10 минут все команды сходятся вместе и показывают свои варианты ответов.

(*Ответ:* Всадники должны поменяться лошадьми.)

### **«Скульптура из пяти монет» (10 минут)**

Участники должны определенным образом расположить пять монет по отношению друг к другу. Сложность состоит в том, что они сначала пытаются решить задачу только на одной плоскости – такое решение приходит им в голову, поскольку ведущий кладет перед ними монеты на стол и они не задумываются над тем, что можно использовать другие возможности. Поэтому, чтобы прийти к решению, игроки должны поменять свое двухмерное мышление на трехмерное. По крайней мере две монеты нужно поставить ребром для выполнения задания. Это очень остроумное решение, и рано или поздно игроки все же к нему приходят.

1. Участники разбиваются на пары или тройки и садятся вместе за один стол.

2. Ведущий кладет перед каждой командой на стол пять монет (лучше больших размеров).

3. Задание: расположить пять монет так, чтобы каждая из них соприкасалась хотя бы краешком с остальными четырьмя. У команд есть 10 минут, чтобы найти решение.

4. Если какая-нибудь команда решила задачу быстро, ведущий может предложить ей следующее задание: выстроить три равносторонних треугольника из шести спичек. (Эту задачу можно решить, если опять-таки мыслить в трех измерениях. Решение таково: построить пирамиду с равносторонним треугольником в основании.)

5. Через 15 минут все команды демонстрируют решения и описывают ход своих действий.

#### **«Правило для победителя» (20 минут)**

Суть игры состоит в том, что можно обнаружить правило, с которым победа неизбежна. Чтобы найти решение, участники должны будут начать дело с конца и проанализировать заключительную фазу игры.

На каждую пару участников понадобится 15 монет (спичек, кнопок и т. д.).

1. Участники разбиваются на пары и садятся за один стол.

2. Перед каждой парой в ряд разложены по 15 монет.

3. Правила игры просты: партнеры по очереди делают ход за ходом. Каждый из них в свой ход может убрать одну, две или три монеты из ряда. Цель заключается в том, чтобы не взять последнюю монету. Проигрывает тот, кто был вынужден это сделать.

4. Пары играют несколько этапов и пытаются вычислить «формулу победы» – такую стратегию, при которой выигрыш стопроцентно обеспечен. Что нужно сделать, чтобы выиграть?

5. У пар есть 10 минут, чтобы ответить на этот вопрос.

6. В конце участники рассказывают остальным обо всех найденных решениях.

(*Ответ:* Выигрывает тот, кто берет десятую монету.)

#### **«Седьмая роза» (60 минут)**

Упражнение развивает кооперацию на основе фантазии, жизненного опыта и интуиции членов группы. Участникам дается набор слов – так сказать, основа истории, которую они должны придумать, используя приведенные ниже слова в заданном порядке.

Ведущий записывает эти слова на видном месте, например на доске:

Учитель  
Холостяк  
Смерть  
Похороны  
Отчаяние  
Психиатр  
Гипноз  
Семь роз  
Выбрасывать  
Выздоровление  
Успех  
Петлица  
Засохший

1. Участники разбиваются на пары. Их задача – придумать историю, которая будет называться «Седьмая роза».

2. Ведущий дает следующие указания: ключевые слова имеют важное значение для героя истории и для хода описываемых событий. История описывает очень сложную про-

блему, которая разрешилась совершенно неожиданным образом, когда герой нашел свой выход из создавшейся ситуации.

3. У команд есть 45 минут, чтобы создать свою версию истории.

4. Все варианты читаются вслух, и авторы дают свое описание процессу работы.

Иногда игроки хотят услышать оригинальную историю. Это небольшой рассказ американского автора Кена Уайтмора «Седьмая роза».

Основа истории такова.

Герой – мужчина 38 лет, учитель, не имеющий друзей. Его мать умирает. Герой, не осознавая этого, сильно зависел от матери. После ее похорон у него наступил внутренний кризис. Все пошло вкривь и вкось – и работа, и личная жизнь. Чувство вины, вынужденное занятие делами умершей матери. Посещение психиатра. Психиатр пробует гипноз.

Он дает пациенту семь роз. На протяжении одной недели герой должен выбрасывать по одной розе ежедневно.

Каждый раз, когда он выбрасывал розу, чувство вины становилось все слабее.

С седьмой розой все душевные проблемы исчезли. Он следует всем наставлениям своего психиатра и преуспевает – становится профессором.

Но в петлице его пиджака с тех пор всегда можно было видеть засохшую розу.

#### **«Лингвистическая проблема» (60 минут)**

То, как человек понимает структуру проблемы, определяет, какую стратегию решения он выберет и насколько легко вообще найдет решение. В упражнении участникам предлагается непонятный ряд чисел, и, поскольку речь идет о числах, подавляющее большинство упрямо пытается увидеть тут математическую задачу. Но ее нельзя решить при помощи такой постановки вопроса, потому что это лингвистическая проблема и ответ на вопрос дает алфавит. Упражнение оказывается сложным: как правило, только один человек из двадцати находит правильный ответ за 20 минут.

1. Группа делится на команды по четыре-пять человек. Желательно, чтобы во всех командах было приблизительно одинаковое количество математиков и гуманитариев. Первые склонны к математическому, логическому мышлению, вторые же пытаются решать проблемы творческим, нестандартным способом. Это дает намек на возможное решение задачи.

2. Ведущий пишет на доске цифровой ряд: 8290157346.

3. Команды берут бумагу и карандаш. Они должны ответить на вопрос: по какому критерию был выстроен этот ряд? У команд есть 30 минут, чтобы найти ответ на вопрос.

4. Если команда быстро нашла решение, пусть она построит свой цифровой ряд, исходя из определенных логических посылок.

5. Затем команды собираются, представляя результаты работы, рассказывая о ходе своего мышления.

(*Ответ:* Цифры в загадочном ряду на самом деле выстроены таким образом – первые буквы названия цифр расположены в алфавитном порядке.)

## Глава 6

### Супружеские отношения

Супружеская психотерапия (консультирование) – это особая форма психотерапии, которая ориентирована на супружескую пару и призвана помочь ей преодолеть семейные конфликты и кризисные ситуации, достичь гармонии во взаимоотношениях, обеспечить взаимное удовлетворение потребностей (Кратохвил, 1991; Olson, 1975).

Супружеская психотерапия – это частный случай психотерапии семейной (Аккерман, 2000). Это фаза семейной терапии, адаптированная к специфическим особенностям супружеских проблем. Так как история семьи начинается с заключения брака, расстройство супружеского взаимодействия является поворотным моментом семейной динамики и развития.

Существуют развернутые классификации *супружеских проблем*. Приведем некоторые из них.

Основные типы проблем по С. Кратохвилу (Кратохвил, 1991):

1. Личностные качества супругов:
  - а) нормальные (темперамент);
  - б) патологические (психопатия).
2. Проблемы супружеского союза:
  - а) неоправдавшиеся ожидания;
  - б) модели брака, взятые из родительской семьи;
  - в) несовпадающие типы (например, оба «родительского типа»);
  - г) изменения в супружеских отношениях с течением времени (с определенной стадией брака).
3. Внутренние проблемы супружеской пары:
  - а) домашнее хозяйство;
  - б) свободное время;
  - в) воспитание детей;
  - г) половая жизнь.
4. Влияние внешних факторов:
  - а) влияние родителей и близких родственников;
  - б) влияние друзей, знакомых и соседей;
  - в) внебрачные контакты и связи;
  - г) другие внешние факторы (работа, учеба и т. п.).

Ю. Е. Алешина приводит список проблем, являющихся наиболее частыми поводами для обращения в консультацию.

1. Взаимное недовольство, различного рода конфликты, связанные с распределением супружеских ролей и обязанностей.
2. Конфликты, проблемы, недовольство супругов, связанные с различиями во взглядах на семейную жизнь и межличностные отношения.
3. Сексуальные проблемы, недовольство одного супруга другим в этой сфере, их взаимное неумение наладить нормальные сексуальные отношения.
4. Сложности и конфликты во взаимоотношениях супружеской пары с родителями одного или обоих супругов.
5. 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.
6. Проблемы власти и влияния в супружеских взаимоотношениях.

7. Отсутствие тепла в отношениях супругов, дефицит близости и доверия, проблемы общения (Алешина, 1999).

Еще одна классификация причин, по которым супружеские взаимоотношения становятся проблемными, предложена в работе (Елизаров, 2004):

- Кто, каким образом и в какой степени берет на себя ответственность за все, что происходит в семье.
- Насколько для семьи актуальна проблема доминирования и как эта проблема в семье разрешается.
- Как супруги выражают свою любовь друг к другу.
- Какова система ценностей и стандартов у супругов и есть ли она вообще – или же мы имеем дело с конфликтными взаимоотношениями двух одиночек или людей с неопределенной идентичностью.
- Каковы особенности характера у супругов, насколько эти особенности препятствуют обмену информацией, конструктивному взаимодействию, адекватному восприятию друг друга, установлению позитивного эмоционального климата в семье.
- Как распределяются обязанности в семье.
- Как решаются вопросы, связанные с согласованием взаимных ожиданий и приспособлением друг к другу, меняющимся обстоятельствам.
- Насколько семья способна оказывать помощь своим членам в их трудностях и как она это делает.

Причины супружеских расстройств с точки зрения развития включают в себя (Аккерман, 2000):

1. Случайный или непреднамеренный брак, например обусловленный беременностью.
2. Быстро завершившийся или временный брак, начавшийся как своего рода приключение, пробный брак или чисто сексуальные отношения, не ориентированные на длительное существование.
3. Брак как средство ухода от конфликта, вызванного протестом против родительской семьи или предшествующим разочарованием в любви.
4. Организованный брак как способ достижения безопасности, выгоды или объединения двух семей.

С функциональной точки зрения причины супружеских расстройств могут быть следующими.

1. Незрелый, или «защитный», брак, обусловленный преимущественно потребностью одного из партнеров взаимодействовать в роли ребенка с другим партнером, играющим роль родителя.
2. Конкурентный брак, основанный на затаенной зависти, ревности и восхищении соперником.
3. Брак с элементами невротической комплементарности, в котором специфические невротические потребности одного соответствуют потребностям другого партнера, причем последний является «целителем» конфликтов и тревоги первого. (Более сильный партнер в таком альянсе призван обеспечивать эмоциональную защиту для своего более уязвимого супруга.)
4. Брак комплементарного «отыгрывания», в котором оба партнера неосознанно «отыгрывают» свои противоречивые побуждения.
5. Брак, характеризующийся взаимной эмоциональной отдаленностью, в котором удовлетворительное равновесие между партнерами поддерживается на основе эмоциональной холодности и изоляции друг от друга.
6. Брак типа «хозяин – раб», ролевое партнерство, в котором один супруг контролирует все стороны жизни другого.



7. Регрессивный брак, в котором превалирует негативное отношение к жизни. (Сюда относится тревога и настороженность относительно жизни и возможностей личностного роста, совместное ожидание неизбежной катастрофы. Эмоциональное содержание подобного партнерства подразумевает мотив абсолютной жертвы. Один из партнеров должен пожертвовать своим правом жить и дышать во имя сохранения жизни другого. С точки зрения эмоциональной жизни такая пара движется скорее назад, чем вперед. Вполне вероятно, что супруги подобного типа произведут на свет детей с психотическими отклонениями.)

8. Здоровый брак. (Партнеры прекрасно вписываются в супружеские роли. Они способны иметь общие реалистичные цели и совместимые ценности. В случае возникновения конфликта не исключены временные разногласия, однако в основном супруги сохраняют способность к сотрудничеству в поисках решения или подходящего компромисса. Временные трудности не приводят к чрезмерным или непрекращающимся взаимным обвинениям, чувству вины или поискам «козла отпущения». Характерно подлинное взаимное уважение и принятие другого как личности, терпимость к существованию разногласий и, более того, искреннее желание использовать их для творческого развития отношений.)

В процессе изучения семейного функционирования и организации психологической помощи семье необходимо принимать во внимание нормативные (соответствующие конкретному этапу жизни семьи) *кризисы*. Многообразие семейных систем существенно затрудняет проблему анализа стадий супружеских и семейных отношений, однако тут можно выделить некоторые наиболее типичные варианты.

Существуют два основных *критических периода в развитии супружеских отношений*.

Первый наступает между третьим и седьмым годами супружеской жизни и продолжается в благоприятном случае около года. Его возникновению способствуют следующие факторы:

- исчезновение романтических настроений, активное неприятие контраста между поведением партнера в период влюбленности и поведением в повседневном семейном быту;
- ситуации, в которых супруги обнаруживают разные взгляды на вещи и не могут прийти к согласию;
- частое проявление отрицательных эмоций, возрастание напряженности во взаимоотношениях.

Второй кризисный период наступает примерно между семнадцатым и двадцать пятым годами совместной жизни. Он менее глубокий, чем первый, и может продолжаться несколько лет. Его возникновение часто совпадает:

- с приближением периода инволюции, с повышением эмоциональной неустойчивости, страхами, появлением различных соматических жалоб;
- с возникновением чувства одиночества, связанного с уходом детей;
- с усиливающейся эмоциональной зависимостью жены, ее переживаниями по поводу быстрого старения, а также возможного стремления мужа сексуально проявить себя на стороне, «пока еще не поздно».

Большинство психологов и социологов, исследующих семейные отношения, подчеркивают важность начального периода развития семьи (Мацковский, Харчев, 1978; Сысенко, 1981; Дементьева, 1991; Трапезникова, 1988; Ричардсон, 1994; Гребенников, 1991; Андреева, 2004).

Начальный период брака характеризуется семейной адаптацией и интеграцией. *Адаптация* – это приспособление супругов друг к другу и к той обстановке, в которой находится семья. Психологическая сущность взаимной адаптации заключается во взаимоуподоблении супругов и во взаимном согласовании мыслей, чувств и поведения (Ковалев, 1988). Адаптация осуществляется во всех сферах семейной жизни.

Некоторые исследователи выделяют первичную и вторичную (негативную) адаптацию (Ковалев, 1988).

*Первичная адаптация супругов* осуществляется в двух основных видах отношений: ролевых и межличностных. Основой *ролевых отношений* является представление о целях супружеского союза (скрытых для сознания), в которых выражается мотивация супругов. *Общая мотивация семейного союза* включает в себя четыре ведущих мотива: хозяйственно-бытовой, нравственно-психологический, семейно-родительский и интимно-личностный. Чтобы семья была благополучной, эти представления должны либо быть совместными, либо такими, чтобы поведение одного супруга в его семейной роли не противоречило представлениям другого супруга, и наоборот. Если один человек считает главным один мотив, а его партнер – другой, конфликты в семье неизбежны, особенно в острые, переломные, кризисные периоды жизни, когда обнажаются главные бессознательные, истинные мотивы.

Такая «подгонка» представлений, профилактика потенциального конфликта происходит на стадии первичной ролевой адаптации. Важно подчеркнуть, что в этот процесс постепенно вовлекаются все более глубинные слои представлений. Первичная ролевая адаптация обязательно включает согласование представлений о характере и распределении семейных обязанностей.

Не меньшее значение для стабильности брака имеет и согласованность так называемых *межличностных ролей* – своеобразная фиксация положения людей в системе групповых связей. Межличностные роли могут входить в противоречия и препятствовать семейной гармонии. Например, жена хочет быть главой семьи, но с этим не соглашается муж, считающий, что ей больше пристала роль домохозяйки. Современные молодые люди в своих предбрачных ожиданиях иногда смешивают черты традиционной и эгалитарной семьи.

Следовательно, в нормально адаптированной семье межличностные роли должны быть: а) «узаконены» членами семейного союза, б) одобряться, поддерживаться и дополнять одна другую (если муж – «домашний мудрец», то жена – «восторженная почитательница») (Ковалев, 1988).

Межличностная адаптация супругов имеет три аспекта:

- 1) аффективный (эмоциональная составляющая отношений);
- 2) когнитивный (степень их понимания);
- 3) поведенческий (непосредственно реализующееся в отношениях поведение).

Сущность *вторичной адаптации* – это чрезмерное привыкание супругов друг к другу, забвение супружеской любви и неповторимо-личного характера их союза. Следует помнить, что вторичная негативная адаптация столь же опасна, как и первичная (Ковалев, 1988).

Процесс супружеской адаптации тесно связан с процессом семейной интеграции. *Интеграция* – это добровольное объединение, согласование позиций, представлений и мнений супругов по различным аспектам семейной жизни. Сюда относятся: стиль взаимных отношений, материально-бытовые проблемы, семейный бюджет, духовная жизнь и проведение досуга, а также интимная жизнь, ожидание и рождение ребенка, взаимоотношения с родителями, профессиональная и общественная деятельность супругов, отношение к общественным ценностям.

*Стабильность* и удовлетворенность браком – связанные понятия, но их нужно различать, причем эти понятия изучаются разными подходами: соответственно социологическим и психологическим. В русле социологического подхода показателем успешности супружеских отношений является сам факт сохранения брака, то есть отсутствие развода. Эта характеристика получила название *стабильности брака* и широко используется в различных демографических, социологических и других исследованиях. В психологическом исследовании основное внимание уделяют именно *удовлетворенности браком*. Большинство спе-

циалистов определяют ее как внутреннюю субъективную оценку, как отношение супругов к собственному браку (Сысенко, 1981).

В. А. Сысенко (1989) подразделяет все относительно неблагополучные семьи на три типа: конфликтные, кризисные и проблемные.

К *конфликтным* супружеским союзам относятся ситуации, когда между супругами имеются сферы, где их интересы, потребности, намерения и желания постоянно приходят в столкновение, порождая особо сильные и продолжительные отрицательные эмоции. К *кризисным* – такие, где противостояние интересов и потребностей супругов носит особо резкий характер и захватывает важные сферы жизнедеятельности семьи. *Проблемные супружеские союзы* – это пары, которые столкнулись с особо трудными жизненными ситуациями, способными нанести ощутимый удар по стабильности брака: с отсутствием жилья и продолжительной болезнью одного из супругов, длительной разлукой (например, тюремное заключение) и т. п. Однако объективные обстоятельства влияют на благополучие семьи только через их субъективную оценку супругами. В специальной медицинской литературе существует понятие «невротическая семья», применяемое для характеристики семьи, в которой один или оба супруга страдают теми или иными неврозами, которые накладывают существенный отпечаток на супружеские взаимоотношения.

Супружеские проблемы очень часто приобретают форму конфликтов. Семейные конфликты обычно связаны со стремлением людей удовлетворить те или иные потребности или создать условия для их удовлетворения без учета интересов партнера. Причин для этого очень много. Это и различные взгляды на семейную жизнь, и нереализованные ожидания и потребности, грубость, неуважительное отношение, супружеская неверность, финансовые трудности и т. д. Конфликт, как правило, порождает не одна, а комплекс причин, среди которых условно можно выделить основную – например, неудовлетворенные потребности супругов.

В. А. Сысенко (1981) подразделяет причины всех супружеских конфликтов на три большие категории:

- 1) конфликты на почве несправедливого распределения труда (разные понятия прав и обязанностей);
- 2) конфликты на почве неудовлетворенных потребностей;
- 3) ссоры из-за недостатков в воспитании.

Классификация конфликтов на почве неудовлетворенных потребностей супругов (Сысенко, 1983, 1989):

1. Конфликты, размолвки, возникающие на основе неудовлетворенной потребности в ценности и значимости своего «Я», угроза чувству достоинства со стороны другого партнера, его пренебрежительное, неуважительное отношение.
2. Конфликты, размолвки, психическое напряжение на основе неудовлетворенных сексуальных потребностей одного или обоих супругов.
3. Психические напряжения, депрессии, конфликты, ссоры из-за неудовлетворенной потребности одного или обоих супругов в положительных эмоциях: отсутствие ласки, заботы, внимания, понимания, юмора, подарков.
4. Конфликты, ссоры, связанные с пристрастием одного из супругов к спиртным напиткам, азартным играм и с другими гипертрофированными потребностями, приводящими к неэкономным и неэффективным, а порой и бесполезным затратам средств семьи.
5. Финансовые разногласия, возникающие на основе преувеличенных потребностей одного из супругов, касающиеся распределения бюджета, содержания семьи, вклада каждого из партнеров в материальное обеспечение.
6. Конфликты, ссоры, размолвки из-за неудовлетворенных потребностей в питании, одежде, в устройстве домашнего очага и т. д.

7. Конфликты в связи с потребностью во взаимопомощи, взаимоподдержке, в сотрудничестве по вопросам разделения труда в семье, ведения домашнего хозяйства, ухода за детьми.

8. Конфликты, размолвки, ссоры на почве различия потребностей и интересов в проведении отдыха и досуга, различных хобби.

В социальной психологии в качестве составных элементов конфликта выделяется объективная конфликтная ситуация, с одной стороны, и ее образы у участников разногласий – с другой. Так, американский психолог М. Дойч предложил рассматривать следующие типы конфликтов:

1. *Подлинный* конфликт, существующий объективно и воспринимаемый адекватно (жена хочет использовать свободную комнату как кладовку, а муж – как фотолабораторию).

2. *Случайный*, или *условный*, конфликт, который легко может быть разрешен, хотя это и не осознают его участники (супруги не замечают, что есть еще площадь).

3. *Смещенный* конфликт – когда за «явным» конфликтом скрывается нечто совсем иное (споря из-за свободной комнаты, супруги на самом деле конфликтуют из-за представлений о роли жены в семье).

4. *Неверно приписанный* конфликт – когда, например, жена ругает мужа за то, что он сделал, выполняя ее же распоряжение, о котором она уже забыла.

5. *Латентный* (скрытый) конфликт. Базирован на неосознаваемом противоречии, которое тем не менее объективно существует.

6. *Ложный* конфликт, существующий только из-за восприятия супругов, без объективных причин.

В протекании конфликта как процесса выделяют четыре основные стадии (Витек, 1988; Навайтис, 1995):

- возникновение объективной конфликтной ситуации;
- осознание объективной конфликтной ситуации;
- переход к конфликтному поведению;
- разрешение конфликта.

Конфликт становится реальностью только после осознания противоречий, так как только восприятие ситуации как конфликтной порождает соответствующее поведение (из этого следует, что противоречие может быть не только объективным, но и субъективным, мнимым). Переход к *конфликтному поведению* – это действия, направленные на достижение своих целей, и блокирование достижения стремлений и намерений партнера. Существенно, что и партнер должен осознавать свои действия как конфликтные. Эта стадия связана с обострением эмоционального тона взаимоотношений и прогрессирующей их дестабилизацией. Однако поведение партнеров выполняет одновременно и своеобразную познавательную функцию, поскольку эскалация и развитие конфликта приводят к более глубокому, хотя и не всегда более точному пониманию ситуации.

Возможны два основных пути разрешения конфликтов: изменение объективной конфликтной ситуации и трансформация ее «образов», представлений о сути и характере конфликта, имеющихся в наличии у партнеров.

По степени опасности для брака можно выделить следующие типы конфликтов:

*неопасные* – возникают при наличии объективных трудностей, усталости, раздражительности, состояния «нервного срыва»; внезапно начавшись, конфликт может быстро завершиться. Про такие конфликты часто говорят: «К утру все пройдет»;

*опасные* – разногласия возникают из-за того, что один из супругов должен, по мнению другого, изменить линию поведения, к примеру, по отношению к родственникам, отказаться от каких-то привычек, пересмотреть жизненные ориентиры, приемы воспитания и т. п., то есть ставится проблема, которая требует разрешения дилеммы: уступить или нет;

*особо опасными* – которые приводят к разводам.

Конфликты можно поделить на два типа в зависимости от их разрешения:

*созидательный* – где проявляются определенное терпение друг к другу, выдержка и отказ от оскорблений, унижения; поиск причин возникновения конфликта; взаимная готовность к ведению диалога, старание изменить сложившиеся отношения. В итоге между супругами налаживаются доброжелательные отношения, общение становится более конструктивным;

*разрушающий* – представляет собой оскорбления, унижение: стремление «насолить», проучить, свалить вину на другого. В итоге исчезает взаимное уважение, общение друг с другом превращается в обязанность, часто неприятную.

Восприятие конфликтных ситуаций в супружеской жизни прежде всего зависит от личных качеств каждого из супругов. Анализ показывает, что во внутрисемейном конфликте чаще всего виновны обе стороны. В зависимости от того, какой вклад супруги вносят в развитие конфликтной ситуации, выделяют несколько типичных моделей поведения супругов в межличностных внутрисемейных конфликтах (Кан-Калик, 1995).

1. *Стремление самоутвердиться*, например в роли главы. Стремление к самоутверждению обычно охватывает все сферы взаимоотношений и мешает трезво оценивать происходящее в семье.

2. *Сосредоточенность на своих делах*. Тут типичен «шлейф» прежнего образа жизни, привычек, друзей, нежелание поступиться чем-либо из прошлой жизни для успешной реализации новой социальной роли.

3. *Дидактическая модель*. Один из супругов постоянно поучает другого: как надо себя вести, как надо жить и пр.

4. *«Готовность к бою»*. Супруги постоянно находятся в состоянии напряженности, в готовности отражать психологические атаки: в сознании каждого укрепились неизбежность ссор, внутрисемейное поведение строится как борьба за победу в конфликте.

5. *«Папенькина дочка», «маменькин сынок»*. В процесс выяснения взаимоотношений постоянно вовлекаются родители, которые служат своеобразным камертоном.

6. *Озабоченность*. В общении между супругами, в стиле, укладе семейных взаимоотношений в качестве некоторой доминанты постоянно присутствует состояние озабоченности, напряженности, это ведет к дефициту позитивных переживаний.

Подлинные причины конфликта трудно обнаружить. Во-первых, в любом конфликте рациональное начало, как правило, скрыто за эмоциями. Во-вторых, подлинные причины конфликта могут быть надежно скрыты в глубине бессознательного, а на поверхности они появляются лишь в виде приемлемых для «Я»-концепции мотивировок. В-третьих, причины конфликтов неясны из-за так называемого закона круговой каузальности (причинности) семейных отношений, который проявляется и в супружеских конфликтах.

Многие конфликты могут быть хроническими. Обычно хронические конфликты связаны с социально-психологическими установками личности, складывающимися в течение всей жизни.

Супружеский конфликт часто включает в себя предшествующие конфликты мужа или жены со своей родительской семьей. Супружеский конфликт нередко переносится и проецируется в модифицированном виде на отношения каждого из партнеров со своими потомками. Прошлые проблемы супругов в собственной родительской семье, таким образом, проецируются на отношения муж – жена и родитель – ребенок (Аккерман, 2000).

## 6.1. Консультирование и психотерапия супругов

Общая психотерапия семьи изложена в главе 3 настоящего справочника. В данном разделе рассматриваются те аспекты терапии, которые имеют непосредственное отношение к супружеским проблемам. Речь тут пойдет о супружеском консультировании (терапии) или о работе с супругами (которых при этом нельзя отнести к категории «больной»).

Существует следующая классификация психотерапии и психологического консультирования, связанная с супружеством и браком (Меновщиков, 2002):

- *добрачное консультирование;*
- *супружеское консультирование,*
- *консультирование по поводу развода;*
- *консультирование разведенных, переживающих расставание с партнером.*

*Добрачное консультирование* рассматривается в главе 5 настоящего справочника.

Задачами терапии супружеских расстройств являются облегчение эмоциональных страданий и трудностей, достижение благополучия пары в целом и каждого из партнеров в частности. Как правило, у психотерапевта есть ряд путей для решения этих задач, а именно:

- расширение возможностей вместе преодолеть проблему;
- поощрение замены патологических механизмов защиты и контроля на более адекватные;
- повышение устойчивости к дезинтегрирующему воздействию эмоционального расстройства;
- улучшение комплементарности отношений;
- поддержка развития отношений и каждого партнера в отдельности.

Психотерапевту следует пресекать стремление супругов «скатиться» к взаимным обвинениям и оскорблениям, его задача – дать надежду на построение новых, лучших отношений. Задача терапевта состоит в преодолении недоразумений, замешательства, искажений для того, чтобы помочь партнерам выработать единое мнение о сути проблемы. Преодолевая конфликты, вызванные разногласиями, разочарование, огорчение, отсутствие комплементарности, психотерапевт устраняет старые паттерны поведения, тем самым расчищая путь качественно новому взаимодействию.

Психотерапевт продвигается вперед, используя следующие техники:

- противодействие неуместному отрицанию, смещению и рационализации конфликта;
- трансформация скрытого, неявного конфликта в открытую форму взаимодействия;
- поднятие скрытого внутреннего конфликта до уровня межличностного взаимодействия;
- избавление от потребности создавать «козла отпущения», что укрепляет позицию одного из супругов за счет принесения в жертву другого;
- конфронтация и интерпретация, преодолевающие сопротивление и снижающие конфликт, чувство вины и тревоги;
- проигрывание терапевтом роли родителя, контролирующего межличностную опасность, служащего источником эмоциональной поддержки и удовлетворенности, обеспечивающего недостающие эмоциональные компоненты (последняя функция представляет собой своего рода заместительную терапию, в ходе которой терапевт привносит в жизнь супругов новые установки, эмоции и представления о браке и семейных отношениях. Таким образом, терапевт улучшает комплементарность отношений);
- использование психотерапевтом самого себя в качестве «инструмента» для тестирования реальности;

– просветительская функция терапевта и его демонстрация на собственном примере полезных моделей «здорового» взаимодействия между супругами.

Используя все эти приемы, психотерапевт вместе с супругами приступает к поиску альтернативных вариантов преодоления возникших проблем.

Как и вообще в психотерапии и консультировании, тут существует целый ряд концепций, основных подходов к разрешению супружеских проблем (Кратохвил, 1999; Меновщиков, 2002). Традиционно выделяют подходы:

- 1) психоаналитический;
- 2) гуманистический;
- 3) системный;
- 4) поведенческий.

Кроме того, с супружескими проблемами работают в рамках каждой из школ, рассмотренных в главе 2.

*Психоаналитический подход.* Тут супружеская дисгармония рассматривается с точки зрения внутренней мотивации поведения супругов. Текущие семейные конфликты связывают с прошлым, с примерами поведения в прошлых отношениях (см. главу 2).

*Гуманистический подход.* В его основе лежит стремление изменить представления о браке. Общение супругов должно стать открытым, искренним. Психотерапевт создает условия, в которых супруги стремятся к вербализации своих чувств и тем самым к улучшению взаимопонимания. Чувства (в том числе и агрессию) следует выражать, что не должно приводить к обострению конфликта. Существует ряд правил «честного боя», использования физической разрядки.

Психотерапевт проявляет сочувствие, сердечность и искренность по отношению к каждому из партнеров. Супруги должны научиться слушать друг друга, не выражая при этом оценки или осуждения, понимать партнера, чувствовать его переживания. В гуманистическом подходе к супружеским проблемам основное ударение падает на открытость, аутентичность, толерантность, потребность в самовыражении, принадлежности другому и независимое развитие личности каждого. Гуманистический подход (Rogers, 1972; O'Neil, O'Neil, 1973) развивался в противовес и динамическому, который излишне ориентирован на прошлое и родительскую семью партнеров, и слишком манипулятивному поведенческому подходам. В рамках гуманистического подхода были сформулированы принципы открытого брака, создающего наиболее благоприятные условия для личностного роста партнеров:

- 1) принцип реальности, «здесь и теперь»;
- 2) уважение к личной жизни партнера;
- 3) открытое общение – не «читать» мысли другого, а открыто говорить о своих чувствах и желаниях;
- 4) подвижность в исполнении семейных ролей – тенденция менять роли независимо от традиции, считаются ли они мужскими или женскими;
- 5) равноправие;
- 6) доверие;
- 7) аутентичность – знать себя, свою ценность и ценить право другого жить согласно своим представлениям;
- 8) открытое партнерство – каждый имеет право на собственные интересы и увлечения.

*Системный подход.* Здесь в сферу внимания терапевта попадает взаимообусловленность поведения партнеров по браку или всех членов семьи (см. главу 2).

*Поведенческое направление* в супружеской психотерапии в настоящее время является наиболее распространенным подходом. Целью тут является прежде всего изменение поведения партнеров, при этом используются методы подкрепления и обучения. Этот подход позволяет:

- 1) управлять положительным поведением супругов;
- 2) давать необходимые социальные знания и навыки, особенно в сфере общения и совместного решения проблем;
- 3) вырабатывать эффективное супружеское соглашение о взаимном изменении поведения.

Супружеская терапия или консультирование начинается с исследования главных проблем, что является задачей любого интервью, предшествующего работе (Аккерман, 2000). Важно знать, чего именно желают супруги, чего ждет окружение, что нужно каждому из партнеров от другого супруга, других членов семьи, окружения. Важно также понять, что каждый супруг готов сделать для другого, семьи, окружения. Для исследования тут могут использоваться разнообразные опросники.

Джейкобсон (Jacobson, 1981) предложил основные линии предварительного диагностического обследования супружеских отношений.

## **Основные линии супружеских отношений**

### ***А. Умения и сильные стороны семейных взаимоотношений***

1. Каковы сильные стороны отношений супругов?
2. Понимает ли каждый из супругов аргументы другого? Насколько убедительными они для него являются?
3. Способен ли каждый супруг отблагодарить («подкрепление») другого за хорошее поведение?
4. Какое поведение супруга считает наиболее ценным другой супруг?
5. В какую общую деятельность включены супруги?
6. Какие у них общие интересы?
7. Каковы умения и навыки супругов в решении основных задач супружества:
  - в решении проблем;
  - в оказании поддержки и в понимании;
  - в способности дать сильное подкрепление;
  - в сексуальном поведении;
  - в умении воспитывать детей;
  - в способности управлять финансами;
  - в умении вести домашнее хозяйство;
  - в умении общаться вне семьи.

### ***Б. Описание проблемы***

1. Каковы основные жалобы (в терминах наблюдаемого, доступного описанию поведения)?
2. Какое проблемное поведение наиболее часто встречается у супруга с точки зрения его партнера?
3. При каких условиях это поведение проявляется?
4. Какие подкрепления поддерживают проблемное поведение?
5. Какое поведение, в котором заинтересован другой супруг, встречается слишком редко или не в адекватные моменты – с точки зрения каждого партнера?
6. При каких условиях каждый из супругов хотел бы, чтобы такое поведение происходило?
7. Каковы последствия этого поведения и где они проявляются?
8. Какова история развития нынешней проблемы?
9. Как распределяется ответственность за принятие решений?
10. Какие решения принимаются совместно, а какие порознь?



### ***В. Эмоциональность в семье и секс***

1. Испытывают ли супруги физическую привязанность друг к другу?
2. Удовлетворены ли они качеством сексуальной жизни в настоящее время?
3. Если в настоящее время есть сексуальные проблемы, то было ли время, когда супруги были удовлетворены сексуальными отношениями?
4. Что больше всего не устраивает каждого супруга в сексуальных отношениях?
5. Удовлетворены ли они количеством и качеством несексуальных проявлений чувств и эмоций?
6. Не вовлечены ли один или оба партнера во внебрачные сексуальные отношения?
7. Если это так, знает ли об этом другой супруг?
8. Какова история супругов с точки зрения внебрачных связей (было ли это раньше)?

### ***Г. Перспективы на будущее***

1. Для чего партнеры обратились к психотерапевту: чтобы улучшить отношения, чтобы расстаться или чтобы решить, стоит ли сохранять их союз?
2. Каковы мотивы продолжения брака, несмотря на проблемы, у каждого супруга?
3. Какие шаги предпринимал каждый из супругов, чтобы развестись?

### ***Д. Оценка социального окружения***

1. Каковы альтернативы нынешним отношениям у каждого из супругов?
2. Насколько привлекательны эти альтернативы для каждого из них?
3. Есть ли кто-то в окружении (родители, родственники, дети, друзья, коллеги), кто поддерживает продолжение или прекращение их отношений?
4. Есть ли психологические проблемы у детей?
5. Каковы вероятные последствия прекращения супружеских отношений для детей?

### ***Е. Индивидуальное состояние каждого супруга***

1. Есть ли у кого-либо из супругов эмоциональные или поведенческие нарушения (проблемы)?
2. Есть ли у кого-то из супругов психическое расстройство? Имел ли он ранее контакты с психиатрами и по какому поводу?
3. Проходил ли раньше кто-то из супругов психотерапию, какую и с каким результатом?
4. Каков прошлый опыт каждого супруга в области сексуальных отношений до брака?
5. Чем отличаются актуальные интимные отношения от таковых в прошлом?

Психотерапевт задает себе эти вопросы, составляя план психотерапии. Разумеется, их же он задает и супругам во время интервью.

Вне зависимости от того, как классифицируется проблема, существенно важна общая организация и тактика консультирования. С точки зрения организации супружеское консультирование (терапия) предполагает ряд посещений консультанта одним из супругов либо обоими партнерами (раздельно или вместе). Если консультирование (психотерапию) проходят оба супруга, то возможны пять форм организации приема (Кратохвил, 1991):

- 1) последовательная: сначала терапию проходит один супруг, затем другой;
- 2) параллельная: оба супруга привлекаются к консультированию (психотерапии) одновременно, но изолированно друг от друга (как правило, у разных специалистов);
- 3) совместная: курс консультирования (терапии) оба супруга проходят вместе;
- 4) групповая терапия (тренинговые группы, групповое консультирование): супруги проходят курс в группе, состоящей из нескольких супружеских пар;
- 5) комбинированная: сочетание разных форм.

*Работа с одним из супругов.* Психотерапия, ориентированная на супружеские отношения и их нарушения, ограничивается систематической работой с одним из партнеров в двух случаях (Кратохвил, 1991):

- когда другой партнер категорически отказывается сотрудничать;

– когда основная проблема связана с поведением, переживаниями или позицией одного из них.

*1). Партнер отказывается от сотрудничества*

А. Партнер может не доверять супружеской консультации или чувствовать тягость общественного порицания при посещении терапевта. Существует мнение, что до интимных подробностей жизни человека «никому нет дела» и в супружеских делах супруги должны разбираться сами, без вмешательства посторонних. Люди могут опасаться, что в консультации их увидит кто-нибудь из знакомых и об этом узнают все.

Б. Один супруг не хочет, чтобы его партнер – инициатор обращения – посещал терапевта (считает это ненужным).

В. Партнер согласен, чтобы консультанта (психотерапевта) посещал другой, но не он. Возможно, он не намерен что-либо менять в супружеских отношениях. Свои потребности он может удовлетворять во внебрачных связях либо уже принял решение расторгнуть брак и поэтому не заинтересован в сотрудничестве (Кратохвил, 1991).

Таким образом, чаще всего бывает, что супруг приходит на консультацию один, не желая, а чаще всего не имея возможности привести с собой партнера. В такой ситуации консультанту необходимо, прежде всего, поддержать клиента, уверив его, что работа с одним членом пары ни в коем случае не является бессмысленной или безрезультатной. Хотя необходимо мотивировать клиента работать и его изменения меняют поведение партнера, иногда чудеса не случаются, отношения не налаживаются, а остаются прежними, а то и разлагаются совсем. Последнее, впрочем, иногда представляет собой позитивное явление – разрешение «хронической» не разрешимой другими путями ситуации.

Коротко остановимся на некоторых распространенных проблемах при индивидуальной работе с супругом. Одним из распространенных поводов обращения в консультацию являются жалобы жен на пассивность и несамостоятельность мужей. Часто женщина с подобной жалобой приходит к консультанту одна, скрывая сам факт обращения от супруга. Проблема может касаться и личности супруга, и не оправдавшихся ожиданий в сфере «внутренних» проблем пары; не исключено и влияние родственников (например, жена просто передает мнение своей матери). В ходе консультации следует уделить больше внимания анализу реальной ситуации клиента, необходимо также понять механизмы доминирования. Два момента представляются особенно важными: ориентация клиента на более адекватную, в данном случае – пассивную позицию по отношению к супругу, а также на поиски конструктивных путей решения конфликта.

Существует и еще один момент, осложняющий принятие пассивной позиции в семейной жизни, момент, о котором можно побеседовать с индивидуальным клиентом. Чрезмерная активность в семье обычно характерна для людей, стремящихся к более активной, доминантной позиции в жизни в целом, но по каким-либо причинам не имеющих возможности реализовать свои стремления вне дома. В такой ситуации семья становится сосредоточением всех помыслов и усилий, что, естественно, приводит к проблемам и трудностям в семейной жизни, которые часто усугубляются еще и тем фактом, что муж, пассивный и безвольный в семье, гораздо более активен и успешен в других сферах жизни, недоступных жене. Это способствует неудовлетворенности и развитию неосознаваемых конкурентных стремлений у клиентки. Таким образом, в ходе беседы следует тем или иным образом затронуть проблему глубинных личностных конфликтов, стоящих на пути полноценной самореализации, разрешение которых может снизить стремление доминировать (Алешина, 1999).

*2) Основная проблема связана с поведением одного из партнеров*

Поведение супруга (супруги) явно неадекватное, оно очевидно нарушает супружеское согласие. Например, слишком ревнивое, эксплозивное (ярко выраженный тип холерика, постоянные вспышки гнева, сопровождаемые грубыми оскорблениями, а нередко и физиче-

ским насилием и т. п.) или истерическое (высокая эмоциональность, повышенная потребность во внимании окружающих, демонстративность, эгоцентричность и т. п.). Неадекватной может быть и излишняя чувствительность, астено-депрессивные проявления. В данном случае другой супруг иногда поставяет нужную информацию, но основная работа ведется с «главным героем». Правда, в случае явной психопатии и т. п. лучше учить здорового партнера, как вести себя с психопатом (Кратохвил, 1991).

Например, нередко в консультацию обращается один из супругов, не имея возможности или не стремясь привести с собой партнера, в ситуации, когда психическое или, что бывает реже, физическое здоровье последнего вызывает у клиента определенные проблемы и опасения. При этом поводом для прихода может служить как необходимость поставить диагноз партнеру (болен тот или нет, насколько это серьезно), так и решение собственных проблем, связанных с планированием дальнейшей супружеской жизни, разводом и т. д. Очевидно, что, если клиенту нужен только диагноз, правильнее обратиться к психиатру. Приход же в психологическую консультацию свидетельствует о том, что его волнует не только это, но и необходимость сформировать собственное отношение к ситуации, решить связанные с ней личные и межличностные проблемы. Основным материалом для работы консультантов тут является рассказ клиента о своих проблемах. Все случаи обращений по поводу «больного» супруга чаще всего сводятся к трем вариантам:

1) партнер клиента действительно болен, доказательствами чего являются многочисленные госпитализации, неадекватное поведение, установленный диагноз, прописанные лекарства и т. д.;

2) партнер, судя по рассказу клиента, ведет себя достаточно странно, что позволяет предположить наличие определенной патологии и, соответственно, необходимость для клиента строить свою жизнь с учетом этого фактора;

3) поведение и реакции партнера не дают оснований подозревать психическую патологию, а ситуация в целом скорее свидетельствует о наличии каких-то серьезных проблем в супружеских отношениях или об определенных проблемах и неадекватности самого клиента (Алешина, 1999).

В ситуации психической болезни консультанту не следует выступать в качестве человека, принимающего решение. Его задача сводится к тому, чтобы выслушать и понять то, что говорит клиент, поскольку часто в повседневной жизни человеку не хватает именно понимания со стороны собеседника. К тому же, излагая собственные трудности и сомнения, клиент сам продвигается к принятию решения. Можно дать клиенту и дополнительную информацию, например о психических заболеваниях и учреждениях, оказывающих соответствующую помощь, а дальше он будет действовать сам.

Если на прием приходят оба супруга, то они обычно посещают консультацию 1 раз в неделю (иногда в течение месяца, но чаще в течение нескольких месяцев. Общее количество посещений 5 – 15). К сожалению, российские клиенты пока не настроены на длительную работу, как правило, им хочется быстрых результатов и изменений, а если изменений не происходит, люди просто бросают консультирование. Тем не менее, если на консультацию пришла супружеская пара, настроенная на длительную работу, то дальше события могут развиваться по следующему плану (Кратохвил, 1991):

1) На первых приемах необходимо составить представление о взаимоотношениях супругов, выяснить проблемы и спланировать подход к терапии. (Психотерапевт или консультант стремится к тому, чтобы каждый из супругов четко определил свою позицию, для этого он задает дополнительные вопросы и резюмирует сказанное клиентами.) Консультант (терапевт) принимает версии и мужа, и жены как одинаково достоверные и правдивые. Это уменьшает напряженность. Постепенно вырабатывается стиль переговоров. Консультант помогает супругам выражать свои чувства без взаимных обвинений, направляя их диалог.

2) После наступления некоторого улучшения консультант (терапевт) должен подвести супругов к следующему этапу – признанию того, что они испытывают радость от наступивших перемен.

Одновременно с регулированием общения в супружеской терапии (консультировании) проводится работа по изменению неправильных позиций. Уточняется, что можно и чего нельзя ожидать от данного брака, сознательно формулируется супружеский договор (так, чтобы он был приемлемым и выполнимым для обоих супругов). Проблемы решаются последовательно, одна за другой, в зависимости от их значимости для данной супружеской пары.

Работа с обоими супругами имеет ряд дополнительных трудностей и недостатков. Вести прием, в котором участвуют двое клиентов, а не один, обычно труднее, особенно на первых этапах консультативного процесса, поскольку присутствие второго члена пары так или иначе сказывается на ходе беседы. Супруги могут перебивать друг друга, вступать в переговоры и препираться, стремясь что-то объяснить или доказать прежде всего друг другу, а не консультанту, выступать в коалиции против последнего и т. д. Хотя возможна и обратная реакция, когда присутствие партнера приводит к тому, что муж или жена становятся неразговорчивы, каждый из них может ждать, что что-то важное скажет другой. И в том, и в другом случае от консультанта требуются особые навыки и умения, чтобы переориентировать супругов на совместную работу, организовать и направить процесс консультирования (Алешина, 1999).

Работа с двумя супругами, хотя и является более эффективной, часто носит поверхностный, менее глубокий характер. В этом случае реже затрагиваются серьезные личные проблемы, лежащие в основе тех или иных супружеских разногласий. Результаты же, убедительные на первый взгляд, реже полностью удовлетворяют запрос клиентов, особенно если за семейными проблемами стоит нечто более личное.

Работа с обоими супругами в каком-то смысле более уязвима. Когда только один из них желает двигаться дальше, но характерологические особенности другого препятствуют углубленной работе, это может серьезно помешать консультированию. С одним супругом легче работать, чем с двумя, под одного проще подстроиться, выбрав темп работы, который в большей степени соответствует клиенту. Как уже отмечалось, начало работы, независимо от того, кто и по какому поводу обращается в консультацию, строится по одной и той же схеме. Основная задача консультанта на первом этапе – установить контакт с клиентом (клиентами) и разобраться в том, что именно привело их на прием. Хотя уже в начале беседы, при участии в этом процессе обоих супругов, могут возникнуть определенные трудности. Так, муж и жена могут не столько излагать суть проблемы, сколько демонстрировать недостатки другого, вспоминая все новые и новые прегрешения партнера, обвиняя и перебивая друг друга и избегая, таким образом, созидания конструктивных отношений с консультантом. В такой ситуации последнему необходимо проявить определенную жесткость, предложив им говорить по очереди и комментировать слова партнера только с разрешения консультанта.

Частой причиной обращения за помощью являются конфликты и недоразумения по поводу распределения ролей и обязанностей. Эта тема более подходит для работы в паре. В такой ситуации консультанту часто приходится выступать в роли эксперта, который показывает неуместность и неконструктивность традиционных взглядов на мужские и женские роли в семье (Алешина, 1999). Жалобы по поводу распределения хозяйственных и других обязанностей могут быть лишь поверхностью, за которой скрыты гораздо более глубокие и, возможно, неосознаваемые проблемы. В работе с супружеской парой важно также, чтобы разговор не выглядел как поддержка одного супруга против другого, поскольку это может больно ударить по самолюбию клиента и негативно отразиться на результатах консультирования.

Еще одна из распространенных проблем – сексуальные сложности супругов, довольно трудная тема как для клиентов, так и для неопытных консультантов. Отчасти трудности, с которыми сталкиваются тут психологи, объясняются элементарной неосведомленностью людей о том, в чем состоит специфика деятельности психологов, сексопатологов и сексологов. В связи с этим нередки случаи ошибочных обращений, когда к психологу приходят клиенты с глубокими расстройствами сексуального поведения, которых он вынужден сразу же отправлять к соответствующим специалистам. Но когда в процессе консультирования собеседники вдруг «проговариваются» или, что не так уж редко встречается, ставят под сомнение целесообразность работы над какой-либо несексуальной темой, высказывая нечто вроде: «Все это не так важно. У нас и так было бы все хорошо, если бы наладилась наша сексуальная жизнь», – то это, скорее всего, говорит о преобладании психологического фактора в сексуальных трудностях. В таких ситуациях чаще всего супруги могут назвать более или менее точную дату возникновения нарушений, что в основном связано с какими-то изменениями в жизни семьи или в отношениях супругов.

Рассказывая о сексуальных проблемах, клиенты часто упрощают ситуацию, представляя существующие трудности как: «Она отказывается» или «Он ко мне невнимателен», «У меня нет желания», подчеркивая их физиологический характер. В этой ситуации консультанту необходимо тщательно разобраться в том, каковы эти трудности, когда они возникли, как проявляются, существуют они постоянно или периодически пропадают и т. д. Уже эта информация дает достаточно много и часто позволяет найти психологические причины сексуальных проблем в отношениях. Для психолога-консультанта также важно не оказаться в коалиции с кем-либо из супругов и не стать примером «крутого» мужика или «сексапильной» женщины, у которых нет и не может быть никаких проблем. В случае индивидуальной работы с одним супругом существует реальная опасность стать объектом эротизированного переноса, стойкой фиксации и зависимости (Алешина, 2000).

Другая проблема связана в основном с общением между супругами, с отсутствием тепла, взаимопонимания, частыми ссорами. Если сформулировать задачу коррекции общения в общих чертах, это – повышение рефлексии супругов по поводу того, что, как и зачем они говорят друг другу. Начальные этапы работы с проблемами общения супругов полезно построить на поведенческом подходе. Так, уже при первом разговоре с парой может выясниться, что по отношению друг к другу они используют различные слова и выражения, возможно, сами по себе довольно нейтральные, но произносимые таким тоном и в такие моменты, что слышать их другому неприятно (типа «отстань», «принеси», «тебе бы стоило помолчать»). Эта проблема может стать основанием для поведенческих тренировок в кабинете психолога или дома.

Наиболее популярные приемы поведенческой супружеской терапии – это заключение контракта, коммуникативный тренинг, в частности в форме конструктивного спора, обучение решению проблем и др.

В основе *контракта* лежит письменное соглашение, где супруги четко определяют свои требования (на языке поведения) и обязательства, которые они собираются выполнять. При формулировании требований рекомендуется использовать следующий подход:

1. От общих жалоб следует перейти к их уточнению;
2. От спецификации жалоб – к положительным предложениям;
3. От положительных предложений перейти к договору с перечислением обязанностей каждой стороны.

М. Николс (1984) приводит описание двух типов контрактов.

Контракт типа «qui pro quo», который можно перевести «око за око», подразумевая, что один супруг соглашается измениться в ответ на изменения другого. Контракт составляется очень подробно, каждый супруг уточняет желаемые изменения в поведении. Психотерапевт

помогает сформулировать соглашение. К концу сессии заканчивают составление контракта, и каждый ставит свою подпись.

Другой контракт называется «контрактом доброй веры». В напряженной атмосфере недоверия очень трудно реализовать договор типа «qui pro quo». Тогда в качестве альтернативы можно заключить другой контракт. Каждый супруг обязуется изменить свое поведение и эти изменения подкрепить независимо от изменений другого.

«Техника решения проблем» (Schindler Z. et al., 1980) проста в использовании и достаточно эффективна при разрешении супружеских конфликтов и проблем. Она состоит из четырех шагов (этапов).

1. Супруги представляют проблему – конкретное поведение (при жалобе «Мне не хватает внимания» следует уточнить: «Какое внимание вы хотите получать?», «Что должен делать супруг, чтобы у вас было ощущение, что он проявляет внимание?», «Сколько раз в день, в неделю он будет проявлять внимание?»).

2. Терапевт просит супругов рассказать, какие чувства они испытывают, говоря о своей проблеме.

3. Терапевт предлагает супругам найти друг в друге что-то хорошее, за что можно похвалить.

4. Этап решения проблемы. Первое условие решения проблемы – оба супруга предлагают свои варианты без критики. Второе условие – из всех предложенных вариантов отбираются наиболее разумные, и их последовательно обсуждают. Супруги задают себе вопросы: «Чего бы хотелось достигнуть в идеале?» и «Что могло бы удовлетворить нас в реальности?». Третье условие – соглашение супругов должно быть четким, конкретным и контролируемым.

Рекомендации психотерапевтам, проводящим «технику решения проблем»: посвящать одну сессию решению одной проблемы и стремиться, чтобы обсуждение ограничивалось временными рамками в 10–20 минут.

Другая главная задача супружеской психотерапии – улучшение коммуникаций в семье, что способствует разрешению проблем.

Среди всех поведенческих подходов можно выделить пять основных стратегий.

1. Супругов учат выражать свои претензии с помощью ясных поведенческих терминов, а не в виде неструктурированных жалоб.

2. Супругов учат новым способам общения, взаимобмена, подчеркивая позитивный контроль, а не негативный.

3. Супругам помогают улучшить их коммуникацию.

4. Супругов побуждают установить ясные и эффективные способы распределения власти и обязанностей.

5. Супругов обучают стратегиям решения проблем (Stuart, 1980).

Любая из перечисленных стратегий преследует цель усилить взаимное удовлетворение на основе позитивного подкрепления.

*Психотехнические приемы*, используемые психологом при консультировании супружеской пары, сходны с теми, что используются в индивидуальном консультировании, т. е. консультант внимательно слушает, периодически перефразирует и резюмирует сказанное. Однако перефразирование часто направлено не на то, чтобы показать клиенту, что консультант его понимает и поддерживает, а на то, чтобы клиента понял его партнер.

Консультант повторяет фразу одного, направляя ее второму партнеру. Например, это может звучать так: «Света, вы поняли, что сейчас сказал Сергей? Он говорил о том...» (далее идет перефразирование).

Основные требования к работе с супружеской парой:

- *Консультанту следует уважать автономию семейной диады, обратившейся за помощью, ее право на свободный выбор своего пути развития (если, конечно, ее образ жизни не угрожает жизни и здоровью ребенка);*

- *Консультант осуществляет индивидуальный подход к семье и каждому из ее членов, опираясь при этом на ресурсы, которые реально есть у семьи. Консультирование должно осуществляться с точки зрения позитивных возможностей развития семьи, нельзя искусственно навязывать супругам цели и задачи извне;*

- *Осуществляя консультирование семейной пары, психолог должен быть реалистичным: не пытаться переделать семью или кого-либо из ее членов, обеспечить жизненное благополучие или трудоустройство. Он может лишь поддержать семью в период «разрывов жизни», помочь преодолеть типичное для кризисного периода отчуждение от себя и мира, создать условия для выявления внутренних ресурсов, позволяющих «стать автором и творцом своей жизни», и обрести большую гибкость в отношениях как между членами семьи, так и в отношениях семьи с внешним миром.*

*Использование домашних заданий при работе с супругами.* Важными и в каком-то смысле решающими для дальнейшей работы моментами являются домашние задания, над которыми супруги работают между встречами (Алешина, 2000). Содержание домашнего задания бывает различным и определяется проблемами супругов, но именно задание эффективно включает клиентов в работу и обеспечивает консультанта хорошим материалом для обсуждения во время приема. Так, уже на первой встрече можно предложить супругам завести дневники, для того чтобы делать записи по одной или двум из следующих тем (домашнее задание с большим количеством тем вряд ли выполнимо):

I. Что раздражало в супруге в течение недели (или любого другого отрезка времени, определенного в ходе приема);

II. Какие конфликтные ситуации возникали в течение недели;

III. Что неприятного было сказано за этот период.

На первом этапе консультирования домашние задания позволяют точнее и детальнее оценить ситуацию в семье.

Если на предыдущей встрече было дано домашнее задание, то после приветственных слов, которые позволяют убедиться, что за неделю у супругов не случилось ничего требующего немедленного обсуждения, начинать работу следует именно с этого. Если задание выполнили оба супруга, каждому просто предлагают прочесть вслух записи из своего дневника. Если же один из них по каким-либо причинам не справился с заданием, то дневник, естественно, читает только другой, но второму, «проштрафившемуся», также предоставляют слово. Возможны различные варианты, но проще всего предложить ему выполнить задание, вспомнив, что происходило в течение недели. При этом «непослушание» ни в коем случае нельзя игнорировать: его причины следует подробно обсудить. Такой поступок может быть как определенной формой сопротивления по отношению к консультированию и консультанту, так и протестом против партнера. Обычно за этим скрывается важная для психолога информация, не выявленная в ходе первой встречи, и важно, чтобы консультант воспользовался этим инцидентом, чтобы усилить мотивацию конструктивно работать.

При обсуждении домашних заданий важно наблюдать за реакцией супруга на то, что рассказывает партнер, причем консультант может усилить эту реакцию, предложив каждому прокомментировать дневник партнера. На основании домашних заданий можно построить множество различных вариантов работы, выбирая то, что, с одной стороны, подходит именно для данной супружеской пары, а с другой – помогает не распыляться, не потеряться в море информации и придерживаться определенной темы.

### 6.1.1. Ревность и супружеские измены

Такие феномены супружеской жизни, как ревность и измены, очень сложны для социологического или психологического изучения. Как правило, ревность рассматривают или с теоретически-умозрительных позиций, или с позиций психотерапии. Существуют различные взгляды на ревность в отношениях между мужчиной и женщиной, которые акцентируют положительные или отрицательные стороны этого феномена.

1. Ревность – это составная часть половой любви, интимной дружбы, она говорит о силе влечения.

2. Ревность – эмоция, не присущая любви, как тень в отношениях людей.

3. Ревность – эгоизм в половых отношениях.

Все эти подходы рассматривают ревность не как самостоятельный феномен, а как компонент любви. Ревность может сопутствовать различным состояниям, она связана с неуважением, обманом, потерей любви или опасением ее потерять. Существует так называемая «установка на ревность», то есть внутренняя готовность встретиться с изменой, обманом, предательством любимого человека, ожидание соответствующего поведения.

Т. М. Заславская и В. А. Гришин выделяют следующие типы ревности (Заславская, Гришин, 1992):

1. Собственническая ревность. Ее «девиз»: «Вещь всегда должна принадлежать своему хозяину»;

2. Ревность ущемленная. Обычно свойственна людям с тревожно-мнительным характером, неуверенным в себе, с комплексом неполноценности, со склонностью к преувеличению опасности;

3. Обращенная (отраженная) ревность. Ее источник – проекция собственной супружеской неверности, ненадежности на другого партнера.

Внебрачные контакты и связи, традиционно обозначаемые понятием «измена», представляют наиболее типичную проблему супружеской терапии. Их влияние на семью в значительной мере определяется тем, на какой стадии развития брака произошла измена, идет ли речь о преимущественно сексуальной или эмоциональной связи, о случайном контакте, промискуитете или о продолжительной связи с одной особой. Всякий вид измены чреват возникновением острой или хронической эмоциональной реакции обманутого партнера, если измена раскроется. Продолжительная внебрачная связь, кроме того, угрожает браку возникновением эмоциональной зависимости неверного супруга от нового партнера.

Т. М. Заславская и В. А. Гришин (1992) указывают семь мотивов, по которым возникают внебрачные связи:

1. *Новая любовь*. Эта причина характерна для браков, где любовь незначительна или вовсе отсутствует (рассудочные, рациональные или вынужденные браки, основанные на выгоде, страхе одиночества);

2. *Возмездие* – стремление отомстить за супружескую неверность;

3. *Поруганная любовь* – отсутствие взаимности, безответность чувства. Поиск любви в другом партнерстве, где возможна взаимность. Иногда неверный супруг не любит нового партнера, но откликается на его чувство;

4. *Поиск нового любовного переживания*, как правило, характерен для супружеств со значительным стажем либо встречается в семьях с установкой «стремись получить все возможное от жизни»;

5. *Восполнение* – супружеская неверность восполняет недостаток любовных отношений: из-за длительной разлуки, болезни супруга и иных ограничений на полноту любви в браке;



6. *Тотальный распад семьи*: измена – результат создания новой семьи, когда первая воспринимается как нежизнеспособная;

7. *Случайная связь* – когда измена не характеризуется регулярностью и глубиной переживания (опьянение, настойчивость партнера, «удобный случай»).

Случайный внебрачный контакт – это единичный случай, где личность партнера не играет важной роли. Случайный контакт может быть следствием сексуального желания, обусловленного вынужденным воздержанием (разлука или болезнь одного из супругов), проявлением потребности доказать себе свою сексуальную дееспособность или результатом случайности. Он не является следствием чувственных отношений и не ведет к ним; это чисто сексуальный феномен. Тут можно выделить следующие крайние варианты: а) единичный внебрачный случайный контакт при стечении обстоятельств; б) частые внебрачные контакты у человека промискуитетного типа, который легко меняет половых партнеров (Кратохвил, 1991).

Эротико-сексуальные приключения представляют собой внебрачные сексуальные эпизоды, в которых особую роль играет сексуальная искушенность, элемент открытия и стремление к разнообразию.

Внебрачная связь характеризуется большой продолжительностью и эмоциональной привязанностью. Для нее, как и для супружеских отношений, характерны определенные стадии развития. Большое значение имеют эмоциональные и личностные качества обоих партнеров. Эта связь может иметь характер длительных, преимущественно сексуальных отношений либо, прежде всего, любовных отношений. «Приспосабливаясь» к законному браку, такая связь неизбежно ведет к разного рода проблемам так называемой двойной жизни.

Измену определяют как специфические ситуации, так и особенности личности партнеров. Тенденция к измене основана не только на половом влечении, но и на обычном стремлении к поиску новых переживаний. Были описаны шесть личностных типов, вступающих во внебрачные связи (Кратохвил, 1991).

1. *Азартный игрок*. Речь идет о человеке, который увлечен покорением противоположного пола. С увеличением числа «побед» повышается ощущение собственной значимости, ценности. Он завязывает кратковременные знакомства, не задумываясь о последствиях. Однако в большинстве случаев он эмоционально связан со своим законным супругом. В этих семьях часто наблюдается такой цикл: измена – обнаружение – покаяние – прощение – измена. Инициатором обращения в консультацию в некоторых случаях является обманутый партнер «игрока», в других – сам «игрок», когда ему угрожает развод. К этой категории относятся и фригидные истеричные женщины, «вечные искательницы оргазма», считающие виновником своих бед «неспособного» мужа, а позднее – столь же неспособного любовника.

2. *Искатель счастья*. Эта модель чаще встречается у женщин. Здесь речь идет о незрелой, несамостоятельной личности. Семья для нее служит экономическим обеспечением. Свои домашние обязанности она выполняет лишь «постольку– поскольку»; в мужа выбирает серьезного партнера и требует от него полной отдачи сил для блага и обеспечения семьи. Уровень ее сексуальной реактивности ниже среднего, секс она использует как средство поощрения или наказания. Обычно проявляет достаточную заботу о семье в начале совместной жизни и в тот период, пока дети еще малы. Когда же дети подрастают и не нуждаются больше в постоянной заботе, она начинает скучать и требует от мужа, чтобы он обеспечил ей «наполненную жизнь». Муж, как правило, не понимает, чего от него хотят. На этой фазе жена вступает во внебрачные связи, причем о распаде семьи речь не идет до тех пор, пока не подворачивается возможность повысить уровень материального обеспечения или социальный статус. Измену признает и обвиняет в ней мужа. Любовник часто ускользает от брака. Такое окончание романа она преподносит как жертву ради семьи и детей. В консультацию чаще обращается обманутый партнер. Если с помощью консультанта ему удастся

уменьшить свою зависимость в семье, жена нередко начинает опасаться, что он ее бросит, и внебрачная связь кончается быстрее.

3. *Уведенный и не отпущенный.* Здесь речь идет о случайной измене. Муж не хочет уходить из семьи и не намерен поддерживать внебрачную связь. Он позволил себе «что-то лишнее», но хочет от этой связи избавиться. Если ему удастся сделать это без скандала, то его поведение в семье под влиянием угрызений совести может даже улучшиться. Однако часто в игру включается любовница. То, что муж принимал за мимолетный эпизод и считал случайностью, может оказаться ловушкой, когда любовница ищет постоянного партнера. Она сама старается сделать так, чтобы жена узнала об измене, в надежде, что он будет принадлежать ей целиком. Когда жена узнает про измену, муж испытывает облегчение; он старается создать коалицию с женой против любовницы.

4. *Начинатель новой жизни.* Здесь речь идет о создании нового брачного союза, инициатор ищет нового, «лучшего» партнера. Это бывает в случаях, когда не удовлетворяющий супругов брак продолжают сохранять ради детей; между тем дети уже становятся независимыми. Или это может быть синдромом «заезженной лошади», когда занявший прочное социальное положение 50-летний мужчина оставляет свою постаревшую жену и женится на молодой женщине, чтобы еще «взять кое-что от жизни». К детям он сохраняет хорошее отношение, на первый брак смотрит как на «изживший себя рабочий союз». Если дело идет к разводу, он не особенно охотно сотрудничает с психотерапевтом. Если же он сотрудничает, то скорее лишь для того, чтобы на консультации получить подтверждение, что «он старался сохранить семью, но из этого ничего не вышло».

5. *Домохозяйка.* В основе таких измен лежит усталость от брака, построенного на стереотипных отношениях и с низким качеством коммуникации. Внебрачные связи в таких случаях разнообразят домашнюю рутину. В консультацию обращаются обманутые партнеры, рассчитывая получить совет, как проще и быстрее «разоблачить» партнера. На рекомендации и советы относительно сохранения семьи они не обращают внимания, а неверному партнеру устраивают дома ад. Такие клиенты позорят партнера на работе, оскорбляют его перед детьми, родственниками и знакомыми. В конце концов дело доходит до развода.

6. *Солидный игрок.* В большинстве случаев речь идет об эмоционально и психосоциально зрелом человеке, которого не удовлетворяют (по разным причинам) супружеские сексуальные отношения. Причиной может быть биологическая склонность к промискуитету или недостаточный интерес к половым сношениям, который не отвечает его потребностям. Он вступает во внебрачные связи, однако по отношению к партнеру по браку и к своей семье ведет себя весьма серьезно и ответственно. Его измены обычно хорошо законспирированы, и он в них не признается. Солидный игрок выбирает внебрачного партнера с аналогичной мотивацией, желая, чтобы «солидная игра» была двусторонней. Во внебрачной связи ни один из партнеров не опускается до излишней эмоциональной зависимости друг от друга, оба рассматривают его лишь как дополнение, как «дополнительное удовольствие». Внебрачная связь не создает проблем в их семейной жизни, в выполнении супружеских и родительских функций. Хотя сексуальность и является для них целью, они во всем соблюдают меру, чтобы не навредить незаконному партнеру. Если внебрачные связи удастся держать в определенных рамках, возникновение конфликтной ситуации возможно лишь тогда, когда в результате какой-то случайности измена обнаруживается.

В ситуации раскрытой супружеской измены с целью предотвращения ее перерастания в хронический конфликт консультант стремится: 1) предупреждать попытки выяснения подробностей измены; вопросы, касающиеся неверности, он предлагает обсуждать только в своем присутствии, чтобы не допустить повторения споров дома; 2) предупредить тенденцию к прекращению половых сношений; 3) не нарушать сложившийся общий порядок совместной жизни, т. е., например, не устанавливать строгий контроль за партнером и не

вести замкнутый образ жизни. Обманутому партнеру необходимо помочь преодолеть чувство несправедливости.

Если не удастся погасить острые реакции и они перерастают в затяжной конфликт с продолжающимися протестами, непримиримым и враждебным отношением обманутой стороны, можно попытаться формально сохранить семью без восстановления половых контактов между супругами и с предоставлением партнеру максимальной свободы в проведении свободного времени. Обманутому партнеру можно предложить курс групповой психотерапии.

Обманутый партнер реагирует на измену либо агрессивно, либо оборонительно. При агрессивной реакции обманутый партнер прерывает всякие отношения, прекращает совместное ведение хозяйства и предупреждает, что подаст на развод, если партнер немедленно не порвет внебрачную связь. Это может себе позволить партнер, мало зависимый от брака. Агрессивный подход вынуждает «изменника» принять решение; если у него сохраняется сильная связь с семьей и детьми, то такая постановка вопроса может привести к прекращению внебрачных отношений и возврату в семью.

При оборонительной реакции обманутый партнер прекращает супружеские отношения только частично. Он ограничивает эмоциональные проявления, а также проявления любви и расположения, но продолжает совместное ведение хозяйства и половые отношения. Партнеру предъявляется долговременный ультиматум: он должен порвать внебрачную связь в течение определенного срока (1 год). Разговоры о внебрачном партнере прекращаются, любая информация о нем игнорируется.

Что касается конкретных вопросов совместной жизни, партнерам рекомендуют поступать следующим образом (Алешина, 2000):

1. *В общении*: прекратить разговоры об измене, оценку партнера и эмоциональные проявления, поддерживать только формальное общение.

Само собой разумеется, что надежды на возвращение неверного партнера больше тогда, когда атмосфера в доме спокойная и приятная (и может конкурировать с атмосферой в доме любовницы или любовника, особенно после того, как пройдет первоначальное некритическое восхищение и внебрачная связь вступит в стадию реалистических оценок), чем в тех случаях, когда в доме постоянная напряженность, слезы, бесконечные критические замечания и упреки, которые гонят неверного партнера из дома;

2. *В половой жизни*: рекомендуется продолжать сексуальные отношения, если неверный партнер проявляет к ним интерес;

3. *В хозяйстве*: четко договориться по вопросам планирования и распределения семейного бюджета;

4. *В области препровождения свободного времени*: установить открытые отношения, предоставить свободу, однако следует распределить между собой обязанности по ведению совместного домашнего хозяйства;

5. *В отношении детей*: оберегать их от конфликта, а также определить, кто и за что отвечает в деле их воспитания. Основным принципом является неприкосновенность детей, непозволительно втягивать их в решение проблем, касающихся внебрачных связей.

Особо следует отметить ситуации, в которых измена отнюдь не очевидна, а есть лишь предположение клиента, который пришел в консультацию из желания понять, что происходит с партнером. Задача консультанта, внимательно выслушав клиента, не пытаться разобраться, «было это или нет», изменяет ли клиенту партнер, а понять, с чем связано охлаждение в отношениях, почему партнер стал менее внимателен и заботлив, грубит и т. д. Следует также обсудить, чем эту ситуацию мог вызвать сам клиент и что он может сделать для нормализации отношений. Бывает, что клиента непросто убедить в том, что не так важен сам факт измены, как его причины. Если же клиент упорно фиксирован на идее измены, следует

попытаться понять, зачем ему это может быть нужно; так, возможно, он сам хотел бы покинуть супруга и ищет повод для этого или он таким образом обретает дополнительную власть над супругом и т. д. В случае необходимости эта тема может стать основной темой консультации (Алешина, 2000).

### 6.1.2. Консультирование в ситуации развода

Любой развод – даже желанный – это серьезная травма, которая усугубляется необходимостью полностью реорганизовать свою жизнь (Levinger, Moles, 1979). До развода большинство людей не представляют, с чем они могут реально столкнуться. Проблемы, которые стоят перед разводящимися, касаются многих аспектов жизни, таких, как раздел имущества, реорганизация быта, создание новых взаимоотношений с друзьями и родственниками, с детьми и т. д.

Психологические причины развода, как правило, так или иначе связаны с ощущением одного или обоих супругов, что личное счастье и супружеская любовь в данном браке невозможны. Переход от такого ощущения к желанию развестись затрудняют следующие причины (Елизаров, 2004):

- страх перед осуждением родственников, друзей, окружающих;
- представление о том, что детям нужны оба родителя;
- низкая экономическая самостоятельность и социальное неравноправие женщины;
- негативное отношение к разводу на уровне общественного сознания;
- гипертрофированная ориентация на чувство долга в противовес ориентации на удовлетворение своих потребностей.

Многим родителям кажется, что развод лишает ребенка будущего и переживание вины перед детьми часто усугубляет общее ощущение неуспеха и обреченности. Консультант в силах помочь клиенту по-другому взглянуть на эту проблему. Так, ссылаясь на данные многочисленных исследований, следует объяснить, что для ребенка гораздо лучше жить с одним из родителей, но в спокойной и доброжелательной атмосфере, чем в полной семье, в которой отношения напряжены и конфликтны, а скандалы следуют один за другим. Об этом свидетельствуют данные об успеваемости детей в школе, об уровне их коммуникативности, невротичности и т. д. (Bane, 1979; Алешина, 1981).

Для того чтобы ребенок легче пережил травму развода, у него должны сохраниться хорошие отношения как с отцом, так и с матерью. Беседуя с клиентом, находящимся в процессе развода, следует ориентировать его на то, чтобы родитель, который будет жить отдельно от ребенка (чаще всего – отец), как можно больше участвовал в его воспитании.

Существует еще одна проблема, которую сильно переживают разводящиеся супруги даже в том случае, когда развод является для них продуманным и желанным шагом. Это страх одиночества, боязнь, что, потеряв данную семью, какой бы плохой она ни была, клиент никогда уже не обзаведется другой. Для таких переживаний есть немало реальных оснований – недоброжелательное отношение к разведенным со стороны общества, отсутствие широкого круга знакомых и друзей, возрастные барьеры и др. Все это можно подробно обсудить в ходе беседы, но прежде всего необходимо выяснить, что именно значит одиночество для конкретного человека, каких последствий развода он больше всего боится.

Говоря о причинах роста числа разводов, различные авторы выделяют несколько групп факторов. *Экономические факторы* – частота разводов уменьшается в трудные времена и увеличивается во времена экономического благополучия. *Политические факторы* сказываются в том, что в «либеральные» времена и в годы социальных экспериментов количество разводов обычно увеличивается. Играть роль и *расовые различия* (так, уровень разводов у чернокожего населения США в два раза выше, чем у белых и испаноязычных). Выде-

ляют также *религиозные различия* (у католиков уровень разводов ниже, чем у протестантов) (Ароне, 1995).

Изучение данных бракоразводных процессов привело к созданию разнообразных классификаций мотивов разводов. Под мотивами тут, как правило, понимаются различные условия, поводы и обстоятельства, повлекшие за собой развод (Андреева, 2004). Кроме того, под мотивом развода также подразумевают обоснование решения о том, что потребности в браке не могут быть удовлетворены в данном брачном союзе. Необходимо также учитывать, что мотив развода не тождественен его причинам. Вот одна из классификаций *мотивов развода* (Юркевич, 1970):

- 1) несоответствие (несовместимость) характеров;
- 2) нарушение супружеской верности;
- 3) плохие отношения с родителями (вмешательство родителей и других родственников);
- 4) пьянство (алкоголизм);
- 5) вступление в брак без любви или легкомысленное вступление в брак;
- 6) осуждение супруга к лишению свободы на длительный срок.

За указанными мотивами разводов часто скрыты серьезные расхождения между супругами. По указанным мотивам трудно судить о реальных причинах расторжения брака. Иногда реальный мотив может скрываться за каким-то другим.

Вот классификация причин развода, предложенная отечественным автором (Елизаров, 2004):

- затяжные супружеские конфликты;
- измена одного из супругов;
- новая любовь;
- охлаждение в эмоциональных отношениях;
- потребность начать иную жизнь, более радостную и более насыщенную событиями;
- угроза развода является эффективным средством воздействия на другого в период согласования ожиданий и приспособления друг к другу;
- развод и все, что связано с ним, стали центральной темой супружеского общения, обеспечивающей событийную насыщенность жизни;
- недовольство распределением супружеских ролей и обязанностей;
- проблемы в сексуальной сфере;
- родители настраивают супругов друг против друга;
- соматическая или психическая болезнь одного из супругов;
- хроническое заболевание у ребенка;
- отсутствие тепла и доверительности в отношениях;
- супруги обнаруживают, что у них разные ценности;
- один из супругов стремится эксплуатировать другого;
- несоблюдение культуры поведения и норм повседневной жизни одним из супругов;
- плохие материальные и жилищные условия, осложняющие жизнь семьи;
- совместное проживание с родителями;
- наркологическая зависимость одного из супругов;
- навязчивая ревность со стороны одного из супругов;
- неравный уровень образования и социального статуса;
- трудности в сочетании семейных и внесемейных ролей для одного из супругов;
- бесплодие одного из супругов;
- компьютерная зависимость одного из супругов;
- пристрастие одного из супругов к азартным играм;

- перегрузки, физическое и/или эмоциональное истощение одного из супругов в связи с работой;
- один из супругов считает, что другой нерационально тратит деньги; проблемы, связанные с тратой денег;
- один из супругов считает, что другой нерационально организует свое время, не так живет;
- потеря смысла жизни одним или обоими супругами, неблагоприятные эмоциональные состояния, связанные с этим.

Другие исследователи выделяют следующие причины разводов (Силяева, 2002):

- укрепление экономической самостоятельности и социального равноправия женщины;
- ориентация при создании семьи на личное счастье, прежде всего на взаимную супружескую любовь, повышенные требования к партнеру, выбранному по любви;
- недостаточно развитое чувство долга у одного из партнеров;
- разрушение семьи в том случае, когда брак приносится в жертву случайной связи.

Можно выделить несколько наиболее распространенных вариантов обращений за психологической помощью в связи с разводом. Первый вариант – один из супругов хочет развода, второй желает сохранить брак и прибегает к помощи консультанта как к одной из последних возможностей. Вряд ли консультант поможет такой брак сохранить. Пожалуй, единственное, что он может сделать, – это помочь человеку пережить и принять неотвратимость развода. Второй вариант благоприятнее – оба супруга сомневаются в необходимости развода. Хотя семейная жизнь зашла в тупик, они стремятся из него выбраться. И в этом психолог-консультант реально может им помочь.

Следующей достаточно распространенной проблемой является расставание с партнером. В консультацию обращаются люди, которые уже не надеются вернуть партнера, и их волнует проблема – как жить дальше, как «разлюбить», как приспособиться к жизни без надежды на взаимность. Консультирование тут может помочь:

- 1) реорганизовать жизнь клиента, переориентировать его на то, что отвлечет от переживаний;
- 2) изменить отношения с партнером (Алешина, 1999).

По сути, развод можно отнести к категории потери (горя), и потому работа с клиентом, потерявшим партнера, сходна с терапией при острой потере. Необходимо проработать чувства обиды, утраты, вины и т. п., переживаемые клиентом. Только после этого клиент способен интеллектуально овладеть ситуацией, что-то понять и переменить в собственном поведении. Только тогда можно переходить к планированию иных сторон жизни и к поиску резервов.

Развод, в представлении многих специалистов (Brown, 1980; Kaslow, 1981; Haynes, 1981), это не событие, а процесс, который начинается с того, что супруги оценивают возможность развестись, и заканчивается тогда, когда оба партнера создают свой самостоятельный стиль жизни. Юридический развод тут лишь часть всего процесса. Этот процесс состоит из двух основных стадий: стадии решения и стадии реструктуризации (перестраивания). Первая стадия заканчивается принятием решения о разводе. Вторая стадия складывается из пяти отдельных процессов, протекающих параллельно. К ним относятся эмоциональный, правовой, экономический, родительский и общественный аспекты развода. Заканчивается процесс достижением независимости от бывшего супруга и бывшей семьи. Важным результатом является и достижение адекватного уровня сотрудничества бывших супругов в вопросах воспитания детей, которые живут с одним из них.

В настоящее время используются различные классификации стадий развода.

Для описания развода часто пользуются классификацией Кюблер-Росс (Кюблер-Росс, 2000).

1. Стадия отрицания. Первоначально реальность происшедшего отрицается. Обычно человек затрачивает на близкие отношения много времени, энергии и чувств, поэтому сразу смириться с разводом трудно. На этой стадии восприятие ситуации искажают психологические защиты, брачные отношения обесцениваются посредством рационализации: «Ничего такого не случилось», «Все хорошо», «Наконец пришло освобождение» и т. п.

2. Стадия озлобленности. На этой стадии от душевной боли защищает гнев на партнера. Нередко тут манипулируют детьми, пытаясь привлечь их на свою сторону.

3. Стадия переговоров. Третья стадия самая сложная. Супруги предпринимают попытки восстановить брак и используют множество манипуляций по отношению друг к другу, включая сексуальные отношения, угрозу беременности или беременность. Иногда прибегают к давлению на партнера при помощи окружающих.

4. Стадия депрессии. Когда отрицание, агрессия и переговоры не приносят никаких результатов, наступает угнетенное настроение. Человек чувствует себя неудачником, уровень самооценки снижается, он начинает сторониться других людей, перестает доверять им. Нередко испытанное во время развода чувство отвержения и депрессия довольно долгое время мешают заводить новые близкие отношения.

5. Стадия адаптации. Диапазон проблем, возникающих после развода, довольно широк: от финансовых трудностей до ухода за детьми. В разрешении проблем важнейшую роль играет умение жить без партнера и преодолевать одиночество. Неизбежна определенная ломка социальных отношений: приходится привыкать одному ходить на концерты, в гости; важно также здоровым и приемлемым путем удовлетворять сексуальную потребность.

Есть и другая классификация (Froiland, Hozman, 1977), в которой стадии примерно совпадают со стадиями у Кюблер-Росс. К ним относятся: 1) отвержение, 2) гнев, 3) посредничество, 4) депрессия, 5) адаптация.

Насек (1981) подобным образом рассматривал специфическую травму развода при асимметричной ситуации у партнера, не желавшего развода и, следовательно, «брошенного». Автор выделяет четыре стадии:

1. Стадия протеста: травмированный партнер повышает активность, чтобы избежать развода. Однако при этом часто действует хаотически и нецеленаправленно, тем лишь ухудшая свое положение;

2. Стадия отчаяния: обороняющаяся сторона чувствует, что уже не владеет ситуацией и впадает в депрессию, иногда доходит до самообвинений;

3. Стадия отрицания: обороняющаяся сторона ожесточается и приходит к выводу, что не стоит сохранять брак с таким неподходящим партнером;

4. Стадия примирения с ситуацией: обороняющаяся сторона избавляется от чувства несправедливости и видит ситуацию более реалистично.

К тем случаям, когда ситуация симметрична, т. е. оба партнера желают развестись и рассматривают развод как положительное решение, эта классификация неприменима.

Развод не роковая точка, он имеет свои фазы, этапы, свою хронологию. Примерами классификации этапов процесса развода являются:

– *«временная» классификация*: 1) разочарование; 2) эрозия отношений; 3) психологическое разъединение; 4) физическое разъединение; 5) депрессия; 6) «вторая юность»; 7) напряженная деятельность (работа, воспитание детей и т. д.);

– *«содержательная» классификация*: 1) эмоциональный развод; 2) юридический развод; 3) экономический развод; 4) родительский развод; 5) развод с точки зрения общества (человека считают одиноким); 6) психологический развод (Salts, 1979).

Классификация Ароне – пример объединения временных и содержательных аспектов. Этапы развода: *эмоциональный развод*, включающий решение, объявление и расставание, и два последующих этапа – *официальный развод* и *вторая жизнь*.

Американский психолог Маслоу предложил диалектическую модель процесса развода, которая включает в себя семь стадий и соответствующие им терапевтические методы помощи его участникам.

*Эмоциональный развод* – разрушение иллюзий супружеской жизни, чувство неудовлетворенности, отчуждение супругов, страх и отчаяние, попытки контролировать партнера, споры, стремление избежать проблем. На этой ступени уместна парная терапия супругов или участие в групповой терапии.

*Время размышлений и отчаяния перед разводом*. Этот период сопровождается болью и отчаянием, злостью и страхом, противоречивостью чувств и поступков, зачастую шоком, ощущением пустоты и хаоса. На когнитивно-поведенческом уровне характерно отрицание существующей ситуации, отступление физическое и эмоциональное. Предпринимаются попытки сделать так, чтобы все было снова хорошо, вернуть любовь, получить помощь от друзей, членов семьи, церкви. На данном этапе терапевт может предложить супружескую терапию для обоих партнеров или какой-либо вариант групповой терапии.

*Юридический развод* – оформление разрыва отношений на формальном уровне. Эта стадия связана не только с судопроизводством, но и с участием в семейных отношениях партнеров все большего круга людей. На эмоциональном уровне супруги или один из них могут испытывать депрессию, отчуждение, могут возникать споры, суицидальные попытки, угрозы, стремление к переговорам. Терапевтическое вмешательство может быть полезно как для всей семьи, так и индивидуально. Во время развода и периода правовых споров оставленный супруг испытывает жалость к себе, беспомощность, чувство отчаяния и злости. Своевременная консультация адвоката или посредника, роль которого может играть и социальный работник, помогает семье сохранить свои имущественные и социальные права (привилегии). На этом этапе развода в психологической помощи особенно нуждаются дети.

*Экономический развод* может вызвать у кого-либо из супругов смятение, неистовый гнев или печаль («Жизнь разрушена – какое значение имеют деньги!»). Тут показаны индивидуальная терапия (сопровождение) для взрослых и групповая – для детей.

*Установление баланса между родительскими обязанностями и правом на опеку*. Оставленный супруг переживает одиночество, облегчение, ищет помощи у друзей и близких. Домохозяйки вынуждены вернуться на работу, испытывая чувство новизны и страх не справиться с проблемами.

*Время исследования себя и восстановление равновесия*. Основная проблема этого периода – одиночество и сопровождающие его противоречивые чувства: нерешительность, оптимизм, сожаление, печаль, любопытство, возбуждение. Поведение приобретает новую направленность: начинается поиск новых друзей, появляется активность, стабилизируются новый стиль жизни и распорядок дня для детей, формируются новые обязанности для всех членов семьи. В это время возможна индивидуальная терапия для взрослых членов семьи и для детей, групповая – для одиноких.

*Психологический развод* – на эмоциональном уровне – это готовность к действиям, доверие к себе, энергичность, самооценность, независимость и автономия. На когнитивно-поведенческом – синтез новой идентичности и психологическое завершение развода, поиск новых объектов любви и готовность к длительным отношениям. Терапевтическая помощь возможна в виде детско-родительской, семейной, групповой терапии для всех членов семьи.



С практической точки зрения процесс развода целесообразнее разделить на периоды, в которых супругам может потребоваться консультационная и терапевтическая помощь: предразводный период; период развода; послеразводный период.

*Предразводный период.* Основной целью психотерапевтических мероприятий в данный период является достижение продуманного, ответственного решения независимо от того, стремятся ли супруги сохранить дисгармоничный брак или нет. В этот период еще можно приостановить процесс юридического развода. При работе с супругами целесообразно выяснить их отношение к разводу как таковому, а также мотивации их решения. Следует учитывать возможность временного кризиса в этот период, перспективы удовлетворения потребностей супругов и позитивных изменений в семье, последствия развода для обоих супругов и особенно для детей.

Gjuric (1983) отмечает, что общественное мнение рождает мифы, поддерживающие поведение, способствующее разводу. Здесь речь идет об идеях, которые выдаются за общеизвестные истины, несмотря на то что они не соответствуют действительности. К таким мифам относятся следующие утверждения:

- второй брак лучше, чем первый;
- если брак не удался, то только развод может поправить положение;
- для ребенка развод не является чем-то исключительным, поскольку вокруг него много других детей из неполных семей;
- лучше развестись, чем сохранить семью, в которой дети будут свидетелями постоянных конфликтов между родителями;
- после окончания периода развода все станет на свои места и для детей;
- если новый партнер меня любит, он будет рад и моим детям.

Если один из партнеров находится под влиянием подобных мифов, то задача психотерапии – помочь ему отказаться от ложных идей и устранить их влияние на принятие решения.

*Период развода.* Это период, когда супруги уже приняли решение о разводе. Психотерапевт помогает супругам сдерживать свои эмоции, направляя их к совместному решению конкретных проблем, связанных с разводом, что наиболее целесообразно для обеих сторон, учитывая прежде всего интересы и проблемы детей.

Эмоциональное состояние супругов характеризуется чувствами гнева и печали, страха, вины, злости, желанием отомстить. Им можно противопоставить стремление примириться с утратой, чувство ответственности, развитие самостоятельности и формирование новых целей. Психотерапевт должен добиться того, чтобы с разводом согласились оба супруга. Если решение о разводе носит односторонний характер, то «брошенный» партнер считает другого виновным и у него возникает чувство утраты, пренебрежения, бессильной ярости или беспомощности. Предметом споров и раздоров могут стать вопросы раздела имущества или заботы о детях, поэтому терапевт должен помочь в разрешении эмоциональных проблем, чтобы они не влияли на рациональное решение деловых вопросов.

К юридическим вопросам относятся раздел имущества и квартиры, выплата алиментов, определение детей к одному из родителей и заключение соглашения о встречах с ними бывшего супруга. Большинство вопросов лучше решать на основе взаимной договоренности, например вопрос о посещении детей или разделе имущества. Психотерапевт систематически подводит супругов к осознанию того, что все их поступки должны быть направлены на ребенка, которому предстоит переход к новым условиям жизни, чтобы он смог сохранить эмоциональную связь с обоими родителями, не утратил чувства безопасности и постепенно преодолел свою растерянность.

### 6.1.3. Консультирование после развода

«Послеразводная терапия» отличается от супружеской терапии тем, что психотерапевт работает только с одним из бывших супругов, пострадавшим от последствий развода или воспитывающим детей (Силяева, 2002). Задача терапии тут состоит в обретении нового удовлетворяющего клиента самостоятельного образа жизни.

Работа супружеской консультации не заканчивается принятием окончательного решения о разводе, особенно в асимметричной ситуации, когда один из супругов остается в одиночестве и переживает связанную с этим душевную травму (Sedlacek, 1981). Ему необходима помощь для достижения душевного равновесия. На стадии протеста надо приглушить хаотические реакции, на стадии отчаяния – обеспечить моральную поддержку (в ряде случаев показана медикаментозная терапия или освоение аутотренинга). Стадия отрицания свидетельствует о положительном развитии ситуации; последняя же стадия – равновесия – собственно и является целью терапии.

Послеразводная терапия помогает клиенту обрести достаточную субъективную удовлетворенность, эмоциональное равновесие в отношениях с бывшим партнером (устранить нескончаемые споры, чувство обиды, стремление к мести), предотвратить генерализацию отрицательного опыта и, следовательно, поддержать способность к заключению нового удовлетворительного брака (Dytrych et al., 1983).

Период после развода распадается на два качественно разных этапа:

1) адаптация к факту распада семьи (судебный процесс, раздел имущества и детей, новые отношения с родственниками, друзьями, сотрудниками). Важное место тут занимают чувства, связанные с прежним супругом (любовь, ненависть, вина, гнев, враждебность, привязанность и т. д.) и прежним браком (сожаление, разочарование, ощущение неудачи). Общий настрой меняется: от депрессии, чувства вины, низкого самоуважения до эйфории, облегчения;

2) адаптация к новому стилю жизни – поиски новой работы, жилья, новых друзей, иногда материальные трудности. Это также проблемы адаптации к новой роли одинокого родителя (Spanier, Casto, 1979). В настоящее время говорят о наличии бинуклеарной семьи – речь идет о раздельно живущих «экс-супругах», совместно воспитывающих общих детей. Ароне выделяет следующие *типы взаимоотношений разведенных супругов* (через год после развода):

1. «Отличные товарищи» – высокая степень взаимодействия и коммуникабельности (всего около 12 %). Для этих пар расстройство от распавшегося брака не омрачило позитивные элементы их долгосрочных взаимоотношений. Многие объясняется той особенностью их брака, что изначально они были хорошими друзьями и остались ими до сих пор. Такие пары разговаривают друг с другом не менее одного или двух раз в неделю и интересуются текущей жизнью друг друга.

2. «Сотрудничающие коллеги» – средний уровень взаимодействия, высокая коммуникативность (38 %). Они не могут считать себя близкими друзьями, но по большинству вопросов сотрудничают достаточно хорошо, в частности по поводу детей. Общей чертой «сотрудничающих коллег» является способность отделить свои супружеские отношения от родительских обязанностей.

3. «Сердитые союзники» – среднее взаимодействие, низкая коммуникабельность (25 %). Часто разрешают споры только в суде, и потому иногда судебные разбирательства продолжаются много лет после развода. Характерно вынужденное общение только по поводу детей. «Сердитых коллег» от «сотрудничающих» отличают способы преодоления конфликта: последние обычно не способны подавить раздражение и выплескивают его друг

на друга. Обычно чувствуют себя напряженно, настроены враждебно или даже открыто конфликтно.

4. «*Ярые враги*» (низкая коммуникативность – мало взаимоотношений) составляют около 25 % от общего числа. Часто разрешают споры только в судебном порядке, и их юридические сражения длятся годами. Как привыкшие к конфликту партнеры, «ярые враги» все же сильно зависят друг от друга, хотя энергично это отрицают.

5. «*Распавшийся дуэт*» – разошедшиеся пары, которые исключают какой-либо контакт полностью. Это семьи с одним родителем, в которых нет места бывшему супругу.

Раньше (в частности, в социологии США) считалось, что женщина переживает развод тяжелее, чем мужчина (материальные трудности, поиски работы, воспитание детей, ограниченные возможности создать семью и т. д.). С 1980-х гг. психологи пришли к выводу, что мужчине брачный союз нужен больше, чем женщине. Его неудовлетворенность одиночеством острее и продолжительнее.

После развода большинство людей справляются со своими проблемами через 2–3 года после окончательного разрыва, и у них вновь возникает ощущение благополучия (Spanier, Furstenberg, 1982).

*Повторный брак.* Вступающим в новый брак необходимо разобраться, что послужило мотивом предыдущего развода; какие качества прежнего супруга помешали взаимопониманию; по какой причине их привлекают люди определенного типа (Нарицын, 2002). Следует проанализировать возможный «вклад» родителей в разрушение брачного союза и разработать тактику противостояния подобным давлениям. Необходимо рассмотреть вопрос о разногласиях, возникающих в связи с воспитанием детей, как конструктивно себя в этих ситуациях вести, какие ошибки допускались. Если причиной развода было охлаждение в отношениях, следует проанализировать генезис этого охлаждения: какие события к нему привели, что можно было сделать. Если причиной развода была наркологическая или иная зависимость одного из супругов, следует понять, как себя вести в случае подобного рода зависимости у партнера. Следует проанализировать, как долго длился добрачный период и как это повлияло на последующие отношения. Слишком короткий (до 6 месяцев) и слишком длинный (более 5 лет) периоды добрачного общения должны вызывать тревогу, так как они повышают риск развода (Навайтис, 1999). Возраст 8 лет у мальчиков и девочек, также 11 и 13 лет у девочек – наиболее напряженное время для родителей и детей (Захаров, 1998). Следует остановиться на коллизиях этих возрастных периодов и на том, как это влияло на брак. Женщины более, чем мужчины, склонны верить в то, что новый супруг заменит ребенка отца (Гурко, 1997). Следует обсудить с матерью ее надежды в этом плане и их обоснованность, возможную тактику поведения, чтобы новый муж все-таки стал для ребенка хотя бы в некоторой степени эквивалентом отца. Разведенный отец часто сталкивается с ситуацией, когда новая жена не сможет смириться с его ребенком от первого брака (Лофас, Сова, 1996).

Иногда разведенные супруги хотят воссоединиться вновь. Такие семьи называют ремиссионными. В подготовке супругов к подобного рода решению психолог может делать акцент на том, что бывших супругов объединяет. Это могут быть общие дети. На фоне желания восстановить семью супруги склонны неадекватно воспринимать то, что предшествовало разводу: либо «все было хорошо», либо «так жить было нельзя» (Мацкевич, 2000). Следует повысить адекватность восприятия прошлого, чтобы его проанализировать и избежать прежних ошибок в будущем.

Чем дольше мать и ребенок жили в условиях неполной семьи, тем ощутимее для ребенка перенос внимания матери на нового супруга, а затем на ребенка от второго брака (Арнаутова, 1995); порой это требует специальной коррекционной работы.

Наиболее часто встречаются два типа повторных браков:

1. Женитьба разведенного мужчины среднего или пожилого возраста на молодой, свободной и бездетной женщине. Первоначально отношения между ними формируются на комбинации «родительского» и «детского» партнера, которые вполне совместимы. Дальнейшее развитие отношений зависит от того, сохраняется ли данный тип отношений, или же со временем молодая жена развивается и социально созревает, а затем оставляет роль «детского» партнера и начинает проводить свою автономную линию и претендовать на главенство в семье. Определенные проблемы в этом случае связаны с необходимостью материально поддерживать детей от первого брака, а также, в случае значительной разницы в возрасте, с уменьшением половой активности мужчины;

2. Второй брак с разведенной женщиной, имеющей детей. В большинстве случаев разведенными бывают оба партнера, причем разница в возрасте обычно невелика. Оба не удовлетворены первым браком и вступают в новый с надеждой, что на этот раз супружеская жизнь будет лучше. Они уже имеют соответствующий опыт, стали менее гибкими, медленнее меняют привычки. Жена приводит с собой ребенка (или детей) от первого брака. Дети от первого брака оказывают отрицательное влияние на согласие в новой семье (Кратохвил, 1991).

Как неродным родителям, так и их пасынкам и падчерицам необходимо время, чтобы приспособиться – узнать характер друг друга и проверить свои наблюдения. Чтобы облегчить этот процесс, отчим или мачеха должны занять в жизни детей позицию, отличающуюся от позиции родного отца или матери. Если они попытаются конкурировать с биологическими родителями ребенка, высока вероятность, что их постигнет неудача (Крайг, 2002).

По некоторым данным, мальчики, живущие с повторно вышедшими замуж матерями, менее тревожны, более социальны и проявляют больше когнитивных умений, чем сыновья одиноких матерей (Шнейдер, 2000). Вместе с тем исследования показывают, что в не слишком удачных повторных браках главную проблему составляют взаимоотношения с детьми от предыдущего брака. Зачастую первые годы повторного брака проходят в стрессовой, хаотичной обстановке, но со временем отношения все же налаживаются (Райс, 2000). При этом неженатые прежде и не имеющие детей мужчины показывают большую готовность участвовать в воспитании ребенка; разведенные же мужчины, имеющие родных детей от прошлого брака, более сдержанны, не торопятся брать на себя воспитательную функцию и склонны дольше занимать позицию «чужака» в воспитании (Арнаутова, 1997).

Особые проблемы возникают при повторных браках вдовцов и вдов. Если первый брак у супругов был спокойным и благополучным, иногда возникает разрушительная тенденция сравнения второго партнера с первым. Воспоминания, нетактичные ссылки на пример умершего супруга увеличивают напряжение и неудовлетворенность. Подобные ситуации чаще встречаются в семьях, куда мать приводит своих детей от первого брака (Кратохвил, 1991). В целом вступившие в новый брак вдовы и вдовцы сообщают о более положительных отношениях друг с другом и с детьми в смешанной семье, чем разведенные мачехи и отчимы (Ihinger – Tallman, Pasley, 1987).

Из практики психотерапии следует, что многие неразрешенные проблемы первых браков переходят в повторные (Харли, 1992; Делис, 1995). Так, на семейном консультировании клиенты, состоящие во втором браке, признавали, что им удалось бы сохранить первый брак, если бы они столь же серьезно работали над своими отношениями.

## 6.2. Терапия, фокусированная на решении проблемы

Уже устоявшийся отечественный термин – «краткосрочная позитивная психотерапия» – обозначает подход, который в США называют «терапией, фокусированной на решении» (*solution focused therapy*) (Shazer, 1985; Kim Berg, 1991, 1992). Некоторые направления данной школы пользуются термином «разговор о решении» (*solution talk*) (Furman, Ahola, 1992). Существует обширная литература и о самой модели (de Shazer, 1988, 1991, 1994; O'Hanlon, Weiner-Davis, 1989; Walter, Peller, 1992; Furman, Ahola, 1992; Cade, O'Hanlon, 1993; O'Hanlon, Martin, 1992; Miller et al., 1996), и о ее применении при работе с супружескими парами (Weiner-Davis, 1992; Hudson, O'Hanlon, 1992).

Основоположниками психотерапии, фокусированной на решении проблемы, считают Стива де Шазера и Инзу Берг (Berg, Miller, 1992).

Подход, ориентированный на решение проблемы, возник из стратегической психотерапии (см. главу 2), хотя и отличается от нее. Как это свойственно стратегической школе в целом, сторонники этого подхода не уделяют особого внимания истории проблемы и не ищут патологию, а также склонны работать в формате краткосрочной терапии. Психотерапевты, ориентированные на решение проблемы, стремятся добиться от клиентов, чтобы они сконцентрировались на тех моделях поведения, которые уже оказались эффективными. Они также утверждают, что психотерапевту незачем знать слишком много о происхождении проблемы, поскольку ее решение совершенно не зависит от того, как она развилась в прошлом.

Сторонник подхода, фокусированного на решении проблемы, полностью отрицает мысль о том, что у проблем (проблемного поведения) есть какие-то скрытые мотивы или что люди могут амбивалентно относиться к своим проблемам. Они предполагают, что клиент действительно хочет измениться. Де Шазер (1984) фактически провозгласил отказ от такого понятия, как «сопротивление», указав, что если клиенты не следуют предписаниям, то это и есть их способ «сотрудничества» и этим способом они показывают психотерапевту, как он может наилучшим образом им помочь. На модель терапии, фокусированной на решении, большое влияние оказали взгляды Милтона Эриксона. Согласно его взглядам, люди, по сути, достаточно компетентны, и часто нужно лишь слегка изменить точку зрения на проблему, чтобы эта компетентность себя проявила.

Под влиянием взглядов философа Людвиг Виттгенштейна теория де Шазера постепенно сдвигалась к более радикальному утверждению: язык и есть реальность. «Язык формирует мир человека, а мир человека формирует весь мир» (de Shazer, Berg, 1992). Если принять предположение, что язык – это и есть реальность, то терапия становится довольно простым делом. Все, что требуется, – это изменить тип разговора о проблемах. На этой идее основывается цель такой терапии: перенаправить клиента с «разговора о проблеме» на «разговор о решении». С точки зрения Берг и де Шазера (1993), для достижения изменения требуется, чтобы психотерапевт и клиент вели обсуждение, которое привело бы к «переформулировке» проблемы. Изменение повествования о своих проблемах – это все, что требуется осуществить. Вот почему психотерапия, фокусированная на решении проблемы, может быть столь краткосрочной – ибо гораздо легче добиться того, чтобы клиенты по-новому заговорили о своих проблемах, чем добиться перемены паттернов поведения или интрапсихической структуры. При этом, конечно, предполагается, что, если подвести человека к разговору в позитивном ключе, это поможет ему позитивно мыслить, а значит, в конечном итоге, позитивно действовать с тем, чтобы решить свои проблемы.

Цель краткосрочной психотерапии не в том, чтобы «проанализировать» проблему, а в том, чтобы найти продуктивные способы ее осмысления и практические идеи обращения с ней. Традиционные психиатрические объяснения, включающие предположения о роли пси-

хологических факторов, личностных расстройств, нарушениях или любых формах патологии, в семье не приветствуются. Либо они заменяются более приемлемыми объяснениями, либо вопрос о причине проблемы полностью игнорируется.

Цель психотерапии, фокусированной на решении проблемы, состоит в том, чтобы разобраться с предъявляемыми жалобами и помочь клиенту думать и действовать по-новому – и получать наибольшее удовлетворение. Сторонники этого подхода верят, что клиент способен достичь своих целей. Они полагают, что взрослые люди уже имеют навыки решения своих проблем, но не используют свои возможности, так как проблемы кажутся им столь крупными, что заслоняют осознание собственных сил. Иногда простое смещение фокуса с того, что идет плохо, на то, что человек уже делает и что ему помогает, может напомнить клиенту об имеющихся в его распоряжении ресурсах и расширить сферу их применения. А иногда клиенту потребуется найти в себе способности, которые он в данный момент не использует, и направить эти скрытые способности на решение проблемы.

Так как сторонники подхода, фокусированного на решении проблемы, обычно не стремятся изменить личность или реорганизовать структуру семьи, они пытаются ставить перед собой ограниченные цели. Когда цель клиента расплывчата: «Мне хотелось бы чувствовать себя более счастливым» или утопична: «Хочу больше никогда не впадать в уныние», психотерапевт задает соответствующие вопросы с тем, чтобы цель приобрела более ясные и конкретные очертания. Когда клиент формулирует ясную и достижимую цель, это уже само по себе терапевтично, а сам процесс размышления о будущем и о том, в какую сторону хочет измениться клиент, и составляет значительную часть деятельности терапевта, использующего данный подход (Walter, Peller, 1996).

Так как сторонники терапии, фокусированной на решении, не интересуются семейной динамикой, у них нет потребности работать с особой группой людей, например со всеми членами семьи. Они считают, что все, кого беспокоит проблема, должны прийти сами. Терапевту нужна лишь минимальная исходная информация, так как он хочет слышать рассказ о проблеме из первых уст и без предвзятых мнений.

Следуя де Шазеру (1988), сторонники подхода, фокусированного на решении проблемы, различают «заказчика» и «визитера». Визитер предъявляет жалобу, но не хочет поработать, чтобы решить проблему самостоятельно. А заказчик стремится изменить положение. Эти категории определяются не свойствами характера, а свойствами терапевтических взаимоотношений и потому подвижны. При работе с визитером задача терапевта состоит в том, чтобы вовлечь его в разговор, направленный на решение проблемы, похвалить клиента и, возможно, предложить ему понаблюдать за исключениями из правила. Не подталкивая к изменению, а уводя внимание от проблем в сторону их решения, можно развить отношения с визитером таким образом, чтобы он превратился в заказчика.

Идея краткосрочной позитивной терапии заключается в том, что люди часто слишком глубоко увязают в своих частных проблемах и, заостряя на них внимание, не видят решения, лежащего на поверхности. Поэтому в рамках подхода был разработан ряд приемов, позволяющих заменить «разговор о проблеме» на «разговор о решении проблемы». Такие приемы основаны на *вопросах-исключениях* (например: «Можете ли вы вспомнить то время, когда у вас не было этой проблемы? Что вы тогда делали?»); *чудо-вопросах* (например: «Предположим, пока вы спали, случилось чудо и ваша проблема решена. Что изменится вокруг, когда вы проснетесь?»); *градуальных вопросах* (например: «Как вы оцениваете свое нынешнее состояние по сравнению с тем днем, когда впервые обратились ко мне?»); *копинг-вопросах* (например: «Как вам это удалось?»); *шаблонных заданиях первой сессии* (например: «После того как вы сегодня уйдете, подумайте, захотите ли вы прийти ко мне еще раз и по какой причине») и *комплиментах* («О-о-о! Вы, должно быть, очень сообразительны, если подумали

об этом!»). Эти приемы позволяют проводить краткосрочную терапию и отвлекают клиента от погружения в отрицательный опыт.

Основные постулаты и принципы психотерапии, фокусированной на решении:

1. Качество жизни – результат мировоззрения человека, его отношения к событиям. В большинстве случаев терапевт не может изменить реальную жизнь клиента, но может изменить его мировоззрение. Человек не волен освободиться от своих болезней и проблем, но у него есть возможность сменить «черную» картину своей жизни и проблемы на что-то более диалектичное;

2. Конфронтация, «борьба» с проблемой, в большинстве случаев неэффективна. Каждая проблема, каждый симптом имеет и позитивный (адаптивный) аспект. Принять эти аспекты проблемы и искать компромиссы – вот путь к решению;

3. Рамки любой психотерапевтической концепции всегда теснее, чем индивидуальные особенности и опыт конкретного клиента и его семьи. Терапевт, догматически приверженный своим концепциям, навязывает нереалистичные и неэффективные решения в силу их «логической красоты». Опыт и интуиция как самого клиента, так и психотерапевта подсказывают эффективные решения. Нет «сопротивляющихся» клиентов, есть концептуально или технически ригидные психотерапевты;

4. Анализ причин возникновения проблемы не должен порождать у клиента самообвинения или обвинения близких. Лучше выявить и активизировать ресурсы для решения проблемы, имеющиеся у каждого клиента и его окружения.

Из этих постулатов следуют стратегические принципы:

1. Акцент на ресурсах и позитивной динамике проблемы;

2. Использование опыта, мировоззрения, интересов и эмоций клиента, характера симптома или проблемы;

3. Позитивистский подход: нетеоретическое, ненормативное видение проблемы, опора на субъективную «концепцию здоровья/болезни» клиента;

4. Экономичность и краткосрочность («то, что можно сделать малыми средствами, не делайте большими»);

5. Преимущественная ориентация на будущее («прошлое уже не изменить, но оно несет в себе материалы для преодоления проблемы, настоящее уже существует, можно изменить лишь будущее»);

6. Сотрудничество и гласность, подразумевающие передачу ответственности за принятие решений клиенту. Акцентируется сотрудничество терапевта с клиентом, а не сотрудничество пациента с врачом, характерное для классической медицины;

7. Техническая гибкость, подстройка к конкретному клиенту.

### 6.2.1. Техники

Данный раздел написан по материалам книги «Краткосрочная позитивная психотерапия» (Ахола, Фурман, 2000).

Последовательность техник и переходы от техники к технике не фиксированы. Приведенные ниже техники логично описывают последовательность работы с неким обобщенным клиентом. Эта работа способствует продвижению в сторону решения, кроме того, техники создают атмосферу психотерапевтического сеанса, столь важную для успеха. Оптимальный способ введения техники – это рассказ (иногда подробный) о случае из практики, о другом клиенте, успешно решившем проблему; используются также притчи и истории из жизни. После рассказа терапевт задает клиенту вопрос: «Нет ли чего-то подобного в вашем случае?».

Эти рассказы, притчи, истории не должны звучать как утверждение: «Ваш случай аналогичен». Действительно, прямые аналогии редко удачны, и функция такой формы введения техник заключается в том, что клиент начинает думать о своей ситуации непривычным образом.

Надо подчеркнуть, что не существует также и жесткого соответствия техники и рамок метода, в котором она представлена, сами техники могут по-разному комбинироваться. Приветствуется импровизация, опирающаяся на интуицию терапевта.

## **Метод 1. «Работа с проблемой»**

### **Техника 1 «Придумывание имен и ярлыков»**

Термины, вызывающие мысли о патологии, могут повлечь за собой ряд нежелательных последствий. Даже общие слова «нарушение», «расстройство», «дисфункция» и «патология» вызывают образы ненормальности и недостатков.

Техника хороших наименований заключается в поиске такой формулировки, которая создает атмосферу надежды, позволяет смотреть на проблему как на нечто, поддающееся изменению. Главная функция нового наименования – помочь людям, причастным к проблеме, избавиться от различных отрицательных ассоциаций, связанных с традиционным названием. Одно удачно выбранное новое имя может одновременно облегчить разговор о проблеме и выполнить роль трамплина для новых творческих решений.

#### *Образцы вопросов*

- Есть ли у вас какое-то прозвище (или уменьшительное имя) для проблемы?
- Может быть, начнем с того, что дадим этой проблеме симпатичное «психотероптимистическое» название. Что бы это могло быть?
- Как бы старое поколение, до того как появились психиатрия и психология, назвало проблему такого рода?
- Да, можно было бы воспользоваться термином «слабое Эго» для описания этой проблемы, но если мы скажем «сильное Эго в состоянии сна», не будет ли это означать то же самое, но при этом звучать симпатичнее?

Следует подчеркнуть, что новое название проблемы не должно отрицать ее серьезности. Например, не следует называть злоупотребление лекарственными препаратами или наркотиками «исследованием» или жестокое обращение с домашними – «особенностями темперамента». Новое название не должно оправдывать бездействие перед лицом проблемы, оно должно быть взаимно приемлемым термином, который дает возможность людям стать активными в решении этой проблемы.

Не всегда клиент способен сразу изменить «выстраданное» название, которое он носил с собой долгое время. Тогда можно ограничиться тем, чтобы проблема получила какое-то имя или симпатичное прозвище.

Вначале важно обращать внимание на то, что клиент или профессионалы уже делали для решения проблемы. Это поможет не повторять ошибки и не использовать снова то, что не сработало.

### **Техника 2 «Работа с визитером»**

Бывают случаи, когда вначале клиент не дает описания проблемы: «Нет у меня никаких проблем. И вообще, хочу, чтоб все от меня отстали!» Это категория людей, которые вступили в контакт с психотерапевтом по инициативе членов семьи, других социальных институтов. Они хотят лишь «отметиться», нанести визит специалисту с тем, чтобы, например, потом сказать жене: «Я был у доктора, как ты хотела. Твой доктор ничего в этом не понимает». Для установления контакта с такими клиентами используется техника работы с «визитером».



Суть ее – в работе через третье лицо, когда психотерапевт занимает метапозицию и исследует ситуацию, не принимая ни стороны клиента, ни стороны других лиц.

*Образцы вопросов*

- Чья идея была, чтобы вы пришли сюда?
- Что заставляет N думать, что вам надо сюда прийти?
- Что должно произойти, чтобы N оставил вас в покое?
- Что, по мнению N, вам необходимо делать по-другому?
- Как вы полагаете, что убедит N в том, что ваш приход сюда был вам полезен?

Еще один тип отношений с клиентом – когда тот видит себя в роли невинного постороннего или жертвы. Такой клиент-«жалобщик» охотно рассказывает о том, какую боль ему причиняют, но не делает никакой попытки разрешить проблему. Ответственность за решение возлагается на людей, которые, по мнению клиента, породили проблему. Такие клиенты, в отличие от «визитеров», охотно предоставляют информацию и видят в психотерапевте своего союзника. В такие моменты слишком рано начинать говорить о его участии в проблеме. Пока клиент не начал видеть себя участником решения, следует относиться с сочувствием к его трудному положению и благодарить за предоставленную информацию. Лучше всего – принять его сторону, проявить сочувствие, подчеркивая любые его положительные действия, но упорно концентрироваться на вопросе, что он должен делать по-другому, чтобы найти решение.

**Техника 3 «Установление связи с другими проблемами»**

Зачастую клиент предъявляет сразу несколько проблем, подразумевая, что одна влечет за собой другую, а третья делает неразрешимыми первые две. Клиенты, как и все люди, являются «природными психологами» и склонны совершать типичные атрибутивные ошибки, например: «после этого – значит, по причине этого».

В конечном счете часто невозможно узнать наверняка, вызвана ли данная проблема другой или нет. Однако с прагматической точки зрения оптимально звучит предположение, что нет необходимости устанавливать причинно-следственную связь между двумя сопутствующими проблемами. Это позволяет сконцентрировать внимание скорее на фактической жалобе, чем на предполагаемом истоке проблем. Сотрудничество в разрешении предъявленной проблемы может быть позитивным опытом, который благоприятно отражается на других проблемах.

Когда существует множество трудностей, каждую из них можно рассматривать как независимый элемент со своей собственной жизнью; это позволяет клиенту думать, что прогресс в одной сфере помогает в решении другой проблемы.

*Образцы вопросов*

- У вас, по всей видимости, одновременно несколько проблем. Что, если мы сперва сфокусируемся на этой и рассмотрим другие позже, если в этом будет необходимость? Вы согласны?
- Вы упомянули несколько проблем. Какую из них вы хотели бы разрешить в первую очередь?
- Возможно, разрешение какой-то одной из ваших проблем окажет положительное действие на остальные. Какая, по-вашему, наиболее перспективна в этом отношении?
- Известен ли вам древний вопрос о курице и яйце? Считаете ли вы, что он применим к вашим проблемам?
- Вы назвали несколько проблем. Какая из них больше всех научила вас чему-то? Можете ли вы применить то, чему научились благодаря этой проблеме, для решения других?

Иногда психотерапевт и клиент не согласны по поводу причинных взаимосвязей между проблемами. В таких случаях психотерапевт должен либо принять точку зрения клиента,

либо, если это невозможно, открыто обсудить разногласия и возможные последствия такого расхождения. Когда возможные причинные связи между двумя проблемами оспаривают или игнорируют, идеи насчет решения проблемы рождаются легче и свободнее.

Другой подход к ситуациям, где имеются две предположительно связанные проблемы, состоит в том, чтобы поменять местами причину и следствие. Такой переворот причинных связей «с ног на голову» позволяет обнаружить абсолютно новые подходы к проблемам. Например, часто предполагается, что низкое самоуважение вызывает разнообразные проблемы. Противоположное мнение, что проблемы вызывают низкое самоуважение, – не менее правдоподобно, но требует другого подхода.

Есть еще один способ связать две проблемы между собой – посмотреть, как одна помогает решить другую. При работе с двумя проблемами можно предложить план, в котором одна проблема используется в решении другой.

#### **Техника 4 «Проблема как друг»**

Обычно человек видит в своей проблеме врага, который приносит только горе. Однако задним числом он может понять, что проблема, помимо страданий, одновременно в чем-то ему помогла, хотя раньше он этого не замечал. Проблемы могут облегчать другие трудности или учить чему-то ценному, что невозможно узнать иным путем.

##### *Образцы вопросов*

- Существует поговорка «Нет худа без добра». Применимо ли это в какой-то мере к вашей проблеме?
- Многие думают, что проблемы и страдания не напрасны. А что думаете вы?
- Если эта проблема помогла вам понять что-то важное о жизни, о себе или о других людях, – что это было?
- Знаете, иногда невозможно сразу понять, чему человека научили проблемы, это происходит значительно позже. Представим себе, что через несколько лет мы встретимся и я задаю вам этот вопрос. Как вы думаете, что бы вы ответили?
- Представим себе, что в один прекрасный день, когда у вас будут дети или внуки, вы захотите научить их чему-то важному в жизни, чему в свое время вас научили эти самые проблемы. О чем бы вы им сказали?

С точки зрения краткосрочной психотерапии попытка разрешить проблему всегда зависит от того, как человек ее определяет и объясняет. Изменение представлений о проблеме может коренным образом изменить способ, которым человек попытается ее решить.

## **Метод 2. «Работа с целью»**

Тот, кто оказывает помощь, должен придать разговору такое направление, где акцентируются не проблемы, а ресурсы и решения. Разговор о решениях создает позитивный опыт, превращает проблему в вызов, поощряет оптимизм, развивает сотрудничество, стимулирует творческие способности и, кроме всего прочего, помогает людям сохранить свое достоинство.

#### **Техника 1 «Знаки улучшения»**

Разговор о цели автоматически ориентирует нас на будущее. Следует стремиться превратить проблему в цель. Зачастую клиенты формулируют цель обобщенно. В этих случаях надо помочь ее конкретизировать, например с помощью техники «Знаки улучшения».

##### *Образцы вопросов*

- Давайте вообразим, что произошло чудо и в один прекрасный день проблема исчезла. По каким признакам вы бы заметили, что ее больше нет?

- Как могут заметить такую перемену другие люди?

### Техника 2 «Шкальные оценки»

В технике шкальных оценок вычерчивают графическую 10-балльную шкалу, где 10 баллами обозначен идеальный результат, а начало шкалы – наихудшее положение дел. Клиента просят отметить на этой шкале его сегодняшнюю ситуацию, а затем описать, какой должна быть его жизнь, чтобы ситуацию можно было оценить на один балл выше. Следует не ограничиваться заметками на бумаге или доске, а проговорить их содержание.

1 _____	2 _____ 3	_____ 4	_____ 5 _____ 6 _____ 7	_____ 8	_____ 9	_____ 10
хуже не бывает		сегодня продвижение на 1 балл		цель		идеальный вариант

Техники знаков улучшения и шкальных оценок индуцируют идею продвижения «со ступеньки на ступеньку».

### Техника 3 «Создание положительных представлений о будущем»

В краткосрочной позитивной психотерапии считается, что единственный перспективный вопрос, о котором следует говорить с клиентами, – это как им представляется будущее без проблемы. Создание положительных фантазий о будущем имеет много преимуществ. Разговор о надеждах порождает оптимизм. Это также помогает людям ставить перед собой конкретные цели, что создает предпосылку для изменения. Положительные представления о будущем также изменяют взгляд на настоящее и прошлое. Когда человек видит впереди хорошее, он автоматически начинает смотреть на свои трудности в настоящем как на переходную фазу, а не как на вечное мучение. Мечта о позитивном будущем также проливает новый свет на прошлые и настоящие проблемы. Открывается возможность взглянуть на них иными глазами, не только как на бессмысленное страдание, но как на трудности, которые в конечном счете содействуют достижению цели. Фантазии о будущем помогают думать о способах решения проблем, увидеть изменения, которые уже происходят, и понять, как разные люди могли бы способствовать осуществлению желаемого.

Применяя технику «воспоминание из будущего», терапевт интересуется представлением клиента о сроках, когда проблема исчезнет (цель будет достигнута); затем, предоставив возможность эмоционально «окупнуться» в это замечательное время, спрашивает, как удалось к этому прийти. Психотерапевт разговаривает, используя глаголы совершенного вида прошедшего времени так, словно это замечательное изменение – свершившийся факт.

Когда клиент отчетливо себе представит, каким хотел бы видеть будущее, ему будет легче распознавать признаки прогресса, которые уже наметились. Поэтому терапевт предлагает клиенту составить представление о позитивном будущем прежде, чем он начнет разговор об исключениях из правила и прогрессе.

Участие психотерапевта в мечтах клиента, даже если они нереалистичны, – замечательный путь установления контакта. Это участие отнюдь не подразумевает, что терапевт берется участвовать в их осуществлении. Смысл такого разговора в том, что терапевт избегает менторской позиции.

Большинство людей с удовольствием фантазируют о будущем: они охотно соглашались, когда это предлагает психотерапевт. Но иногда люди не способны или не желают гене-

ризовать позитивное будущее. В этом случае можно применить технику создания положительных представлений о будущем: психотерапевт создает собственные фантазии о будущем клиента и говорит о них, предоставляя клиенту комментировать услышанное. Когда на сессии присутствует несколько человек – друзья, члены семьи, студенты или другие помощники, – можно предложить и им создавать собственные или коллективные фантазии позитивного будущего для клиента.

#### *Образцы вопросов*

- Представим себе, что эта встреча окончена. Предположим, что, уходя, вы поймете, что встреча была для вас полезной. В таком случае на какие вопросы вы получили ответы?

- Давайте предположим, что мы встретились снова через год и этой проблемы больше нет. Как в таком случае выглядит ваша жизнь?

- Когда проблема наконец устранена, кого, кроме себя, вы будете благодарить?

- Давайте пофантазируем, что мы – в будущем и проблема уже давно вас не беспокоит. Мы случайно встречаемся. Мне интересно узнать, как вы поживаете, я вас об этом спрашиваю. Что вы мне ответите? Я продолжаю интересоваться и спрашиваю, благодаря чему вы изменились. Что вы ответите?

Когда клиент упорно держится за пессимистический взгляд на будущее, полезно начать с негативного видения будущего. Даже в том случае, когда клиент видит перед собой исключительно самоубийство, психотерапевт непрерывно работает над позитивной картиной будущего, основываясь на суицидальной фантазии клиента. Установив хорошие взаимоотношения с клиентом, психотерапевт может сказать: «Предположим, что после смерти вы обнаружите себя в небесных вратах. Вас уважительно приветствует ангел, который информирует, что ваш случай был пересмотрен и что вам дарован второй шанс. Когда вы вернулись на землю, то обнаружили, что ваши проблемы исчезли и теперь ваша жизнь вполне хороша. Как теперь выглядит ваша жизнь?»

В некоторых случаях стоит создать две и более картины будущего. Эти фантазии развивают до тех пор, пока они не становятся положительными, оставляя открытую возможность для выбора. Эта идея открытых альтернатив основана на том факте, что, когда двое и более людей находятся в конфликте друг с другом, никто из них не склонен ни принять другую точку зрения, ни согласиться на компромисс, лежащий где-то посередине. Часто решение конфликта заключается в «третьей альтернативе», которую обе партии видят как совсем иную, чем первоначальные альтернативы. Откуда возьмется такая «третья альтернатива»? Создание позитивных видений будущего преодолевает «зацикленность» на сегоднешнем моменте и благоприятствует появлению «третьей альтернативы».

#### **Техника 4 «Нахождение выгод от достижения цели»**

Часто, формулируя цель, клиент руководствуется скорее конвенциональными нормами, чем собственными желаниями. Поэтому следует усилить мотивацию на достижение цели (клиент должен предвидеть выгоды, которые последуют в связи с ее реализацией). Здесь уместно использовать данную технику нахождения выгод.

#### *Образцы вопросов*

- Какие положительные события начнут происходить, когда проблемы больше не будет? А еще?

- Какие из этих перемен уже начались? А еще?

- Что изменится в вашей жизни, когда вы достигнете намеченной цели?... А еще?

#### **Техника 5 «Разубеждение»**

Когда создана атмосфера взаимопонимания, можно усилить мотивацию с помощью техники разубеждения.

#### *Образцы вопросов*

- Вы говорите, что из-за своей проблемы не можете сменить работу на более интересную и выше оплачиваемую. Да зачем вам это надо? Ведь на этой работе спокойнее и есть свободное время.

- Вы говорите, что хотите бросить пить, чтобы сохранить брак. Да найдете себе другую жену!

При этом в вопросах психотерапевта должны звучать нотки любопытства, юмора и уважения к намерениям клиента; недоверие тут не усилит, а ослабит мотивацию.

### **Метод 3. «Работа с ресурсами»**

Все люди обладают какими-либо ресурсами – это навыки, способности, интересы, достойные восхищения черты характера и т. д. Эти ресурсы можно использовать при решении проблемы. Однако эти сильные стороны могут остаться незамеченными, если психотерапевт намеренно не сфокусирует на них внимание. Можно задавать прямые вопросы: «Есть ли что-то такое, что вам хорошо удается? Как можно было бы использовать это умение для разрешения данной проблемы?» При применении техники «*копинг-вопросов*» терапевт выясняет, каким образом человеку удастся совладать со своими проблемами, противостоять их давлению.

#### **Техника 1. «Выявление ресурсов»**

##### *Образцы вопросов*

- Если бы мне пришлось пройти через то, через что прошли вы, я бы, наверное, не выжил. Как вам удалось выжить? Откуда у вас взялись силы?

- Вам так долго удавалось избегать этой проблемы. Какие умения вы для этого использовали?

- Есть ли что-то такое, что вам хорошо удается? Как можно было бы использовать это умение для разрешения данной проблемы?

- Какая у вас самая хорошая черта характера? Как вы использовали эту черту в подходе к проблеме? Что еще вы могли бы сделать, что позволило бы вам использовать эту черту для решения проблемы?

- Существуют ли аналогичные проблемы, которые вам приходилось решать до этого? Могли бы вы подумать о том, как использовать решение аналогичного типа в настоящем случае?

- Кто, по-вашему, мог бы разрешить эту проблему? Как вы себе представляете, что бы он сделал?

Терапевт склонен искать ресурсы везде и повсюду, например в прошлой жизни клиента.

Иногда люди непоколебимо верят, что страдание есть результат определенного проступка, греха, который они совершили по отношению к другим или перенесли от другого. Негодование, чувство обиды или сильный и стойкий гнев, порожденные ощущением несправедливости и причиненного зла, могут так же, как и чувство вины, мешать клиенту наслаждаться собственной жизнью.

#### **Техника 2 «Ревизия прошлого»**

Личная история – неотъемлемая часть человека. Когда прошлое кажется источником проблем, это причиняет боль. Прошрое, как и человек, негативно реагирует на критику и благосклонно относится к уважению и комплиментам. Прошрое хочет быть ресурсом, преданием – хорошим и плохим, источником мудрости, основанной на жизненном опыте.

Поэтому, хотя позитивная терапия уделяет больше внимания будущему, чем прошлому, разговор о прошлом не следует считать запретной или нежелательной темой. Прошлое надо обсуждать не как источник трудностей, а как ресурс. Человек может научиться видеть свои прошлые несчастья как тяжелые испытания, которые, кроме страдания, оставили ему что-то ценное и стоящее.

*Образцы вопросов*

- Если бы можно было каким-то образом узнать, имеют ли ваши прошлые переживания отношение к вашим текущим проблемам, и выяснилось бы, что проблема не имеет ничего общего с прошлым, изменится ли ваш подход к проблеме?

- Есть ли что-то такое, чему вы научились из прошлых испытаний, что могло бы оказаться полезным при разрешении этой проблемы?

- Может быть, это к лучшему, что у вас было такое богатое событиями детство? Разве это неправда, что человек, прошедший через все подобные испытания, с большей вероятностью разрешит столь трудные проблемы, чем, скажем, человек, у которого было счастливое детство?

- Как вы думаете, трудное детство делает человека сильнее или слабее?

- Давайте представим себе, что прошло десять лет и ваша проблема уже далеко позади. Если вы оглянетесь на прошлое, как по-вашему, прошлые переживания помогли вам преодолеть проблему?

Когда терапевт применяет технику ревизии прошлого, он говорит в сердечной манере, предпочтительнее в виде истории о том, что прошлое клиента не только породило проблемы, но и способствовало увеличению внутренних. Далее уже задача клиента, а не терапевта – произвести обзор прошлого с этой точки зрения. Однако следует добавить, что позитивный взгляд на прошлое никак не оправдывает совершенное насилие, оскорбление или пренебрежение.

### **Техника 3 «Признание компетентности клиентов»**

Как эксперты в области психотерапии, профессионалы иногда не признают того факта, что клиенты зачастую являются экспертами по своим проблемам. Они уже испробовали многочисленные способы их решения, и это дало отчетливое представление о том, какие подходы в их случае непригодны. Они выслушали бесчисленные предложения родственников и друзей, а также профессионалов. Благодаря этому они стали экспертами в области традиционных подходов к проблеме. Часто клиенты на удивление хорошо знакомы с литературой по своей проблеме и могли встречаться и беседовать со многими людьми, страдающими аналогичными проблемами. Мы уже упоминали мысль М. Эриксона, что клиентам известно решение их проблем, даже если они не знают, что знают его.

Члены семьи также часто бывают экспертами. Если у них была проблема, сходная с проблемами клиента, они многое могут сказать не только о том, как решать проблему, но и о том, как ее не следует решать.

Техника «Жизненного опыта», или «Признания компетентности клиента», позволяет выявить собственные уникальные идеи клиентов о том, как подходить к решению проблемы, с тем чтобы в последующем опираться на эти идеи. Вера в способности клиента позволяет терапевту «проконсультироваться у своего психотерапевта».

*Образцы вопросов*

- Предположим, что друг с проблемой вроде вашей пришел к вам за советом. Что бы вы ему сказали?

- Представьте, что в один прекрасный день вы получаете приглашение прочесть профессионалам лекцию о проблеме, подобной вашей. Что бы вы им рассказали?

• У меня есть предположение о том, что вы могли бы сделать, но, вероятно, вы лучше всех можете предвидеть последствия попытки решить вашу проблему тем или иным способом.

• Предположим, после этой встречи у вас будет чувство, что наш разговор был успешным. Как вы представляете, какие темы мы бы обсуждали?

• Какое из ваших собственных решений проблемы на сегодняшний день оказалось самым успешным? Что еще вам хотелось бы испытать?

• Можете ли вы составить список решений проблемы, которые вы испробовали или планировали, но убедились, что они неприменимы в вашем случае?

Внимание, направленное даже на скромные признаки прогресса, создает плодотворную атмосферу работы. Она способствует выявлению эффективных решений, найденных самими клиентами. Когда есть признаки прогресса, пусть и небольшого, ограниченного, разговор о нем позволяет естественно обсуждать конструктивные темы, например – что сделало улучшение возможным (и в том числе – какой вклад сюда внесли другие люди). Если не заострить на этом внимание, многие клиенты думают, что изменение не настолько значительно, чтобы о нем говорить; оно им кажется незначительным на фоне крупных проблем, стоящих перед ними.

#### **Техника 4. «Шкала надежды»**

Это один из способов инициировать разговор о прогрессе. На стандартной 10-балльной шкале отмечают наихудшее состояние проблемы и сегодняшнее положение дел. Типовой вопрос: «Что дает вам основание давать такую оценку, считать, что ваша ситуация сегодня лучше?»

1 _____	2 _____ 3 _____	_____ 4 _____	_____ 5 _____ 7 _____	_____ 8 _____	_____ 9 _____	_____ 10 _____
хуже не бывает	вчера	сегодня		цель		идеальный вариант

Разговор о достигнутом прогрессе естественно подводит к вопросу о том, как этот прогресс (а не проблему!) объяснить. Это, в свою очередь, богатый источник информации о том, что было полезным до сих пор. Идеи клиентов о том, что им помогло, можно использовать как стартовую площадку для разработки планов на будущее.

#### **Техника 5. «Фокусировка на исключениях и прогрессе»**

Другой способ создания атмосферы, аналогичной вышеописанному, – фокусировать внимание на исключениях, то есть на моментах, когда проблема временно отсутствовала. Фокусировка на исключениях позволяет клиенту увидеть, что проблема не вечна, и дает основания думать, что у них больше возможностей справиться с проблемой, чем кажется на первый взгляд.

##### *Образцы вопросов*

• Встречались ли вам такие ситуации или моменты, когда проблема отсутствовала? Как вы это объясняете?

• Мы знаем, что часто в момент, когда клиент встречается с врачом, желаемая перемена уже начала происходить. Вы не заметили, что уже наметился прогресс?

• Давайте предположим, что ваша проблема в ее худшей стадии была равна 10 баллам. Какой балл вы бы поставили сейчас? Как вы объясняете эту перемену?

- Бывали ли такие ситуации, при которых проблема не проявлялась, несмотря на то что вы ожидали ее возникновения? Как вы объясняете такие ситуации?

- Бывали ли такие ситуации, когда вам удавалось устоять перед соблазном отреагировать так, как вы обычно реагируете? Как вы это сделали?

Ким Берг (1992) выявила в описаниях клиентов два типа исключений: обдуманное и случайное. Обдуманное исключение клиент способен описать шаг за шагом. Ясно, что его задача – поступать так чаще. Случайный успех он приписывает кому-то или чему-то. Тут полезна метафора: «Чтобы парусник шел вперед, необходим не только ветер, но и поднятый парус». Фокусирование на прогрессе и исключениях – больше чем просто техники выявления факторов, содействующих решению. Это поощряет оптимизм клиента и помогает ему усвоить более дальновидный подход к своей проблеме и даже к жизни в целом.

Профессионалы сталкиваются и с ситуациями устойчивого ухудшения или неудачи вместо прогресса. Такая ситуация дает возможность выявить позитивные аспекты неблагоприятных обстоятельств. Когда ситуация ухудшается до крайности, можно использовать ее для усиления мотивации изменения или рассматривать просто как этап процесса восстановления. Понимание светлой стороны актуальной проблемы позволяет ее легче переносить. Когда на проблему смотрят в позитивном свете, клиенту проще направить свои творческие способности на ее разрешение. Часто клиент быстрее движется вперед, когда понимает, что, кроме боли, проблема несет в себе что-то ценное.

Предлагая клиенту рассмотреть возможные позитивные аспекты ситуации, важно помнить, что это нелегко сделать, когда проблема острая. Например, человек, недавно переживший утрату, может счесть такое предложение обидным или оскорбительным. Важно ни в коей мере не навязывать этот взгляд клиентам. Задача психотерапевта в том, чтобы мягко, предпочтительно при помощи историй или инсказаний, смысл которых понятен клиенту, привлечь его внимание к идее, что болезнь учит (или помогает), после чего клиенту предлагается свобода решать самому, подходит ли ему такой взгляд на проблему. Очень часто осознание светлой стороны проблемы приходит позднее, когда человек способен оглянуться назад и представить вещи в перспективе. Чтобы помочь разобраться в этом, терапевт может задавать уточняющие вопросы: заметил ли клиент, что проблема благотворно повлияла на личностный рост, физическое здоровье, семейные отношения, работу, духовные запросы, отношения с друзьями и т. д.

#### **Техника 6. «Обмен опытом»**

Тема успеха, как и разговор о любом типе ресурсов, естественным путем подводит к вопросу о том, как разные люди своим участием помогают клиентам. Это не обязательно прямое участие. Окружающие могут помогать положительным или отрицательным примером; оппоненты заставляют сформулировать и отстаивать свою точку зрения, некоторые люди помогают лучше осознать свои стремления и т. д. Таким образом, люди, окружающие клиента, – это тоже его ресурс, важность которого невозможно переоценить.

##### *Образцы вопросов*

- Есть ли у кого-нибудь в группе подобный опыт, которым он хотел бы поделиться?
- Если кому-то хочется поделиться опытом из собственной жизни, который, по-вашему, мог бы принести пользу, прошу вас. Помните, что вы не обязаны рассказывать о себе, можете рассказать о своем приятеле.
- Сегодня у нас с вами была эмоциональная дискуссия, и я подозреваю, что она на всех произвела впечатление. Хочет ли кто-то из участников поделиться своим личным опытом, и если да, то интересно ли вам (клиентам) послушать, что он скажет?

#### **Техника 7. «Выработка продуктивных решений»**



Одна из наиболее трудных задач при обсуждении проблемы – выработка решения. Когда дискуссия ориентирована на решение проблемы, сама атмосфера вдохновляет на решение. При работе в больших группах целесообразно поделить их на подгруппы, перед которыми ставится задача предложить разные способы решения проблемы клиента.

*Образцы вопросов*

- Если бы вам пришлось испытать что-то другое, когда проблема возникнет в следующий раз, что бы вы сделали?
- Давайте искать творческое решение этой проблемы. Мы могли бы изобрести что-то немного абсурдное. Что бы это могло быть?
- Как, по вашему представлению, можно было бы разрешить проблему такого рода в стране, где нет психотерапевтов и других профессионалов?
- У нас есть для вас предложение... Что вы о нем думаете? Не захотите ли вы им воспользоваться? Как вы полагаете, что произошло бы, если бы вы так поступили?
- Я знаю человека с аналогичной проблемой, который поступил так-то... Не думаете ли вы, что нечто подобное могло бы помочь в вашем случае?
- Возможно, те предложения, которые вы слышали от нас, нельзя непосредственно применить в вашей ситуации. В таком случае было бы интересно через какое-то время узнать, к какому решению вы придете сами.

Когда клиент «не принимает» предложения профессионалов, это нужно рассматривать как доказательство того, что он лучше знает, что ему подходит, а что нет. Когда клиент следует предложениям профессионалов, а потом приходит и сообщает об отсутствии прогресса, это можно рассматривать как повод для выработки новых решений.

## **Метод 4. «Работа с окружением»**

Решение проблемы, по сути, представляет собой социальный процесс. Разные вовлеченные в него люди или ему мешают, или его поддерживают. Признание успехов клиента со стороны как можно большего числа людей, сочувствующих и содействующих его прогрессу, – эффективная защита от влияния тех, кто мешает решению проблемы. Это дает возможность доброжелательно пригласить их присоединиться к партии, отстаивающей позитивные изменения в жизни клиента.

### **Техника 1. «Распределение заслуг»**

Сам акт размышления о вкладе других людей в решение проблемы автоматически устраняет осуждение и стимулирует уважение и благодарность, тем самым усиливая сотрудничество. И даже в тех случаях, когда сотрудничеству что-то угрожает, появляется возможность его возродить, разделив с другими заслугу в достижении прогресса. Техника «Признание вклада других», или «Распределение заслуг», помогает клиенту развивать более теплые и поддерживающие отношения с семьей, знакомыми и другими людьми.

*Образцы вопросов*

- Как объяснить эту перемену? Что вы сами сделали? В чем сказалось участие вашей семьи? Что сделали помощники-профессионалы, чтобы помочь вам?
- Ваша девочка делает успехи за время терапии. Что сделали вы, что могло бы объяснить эти изменения?
- Предположим, вы захотели бы поблагодарить всех тех людей, которые до сих пор вам помогали. Что бы вы сказали каждому из них?
- Представим себе, что в будущем, когда эта проблема будет устранена, вы решите устроить прием, чтобы отпраздновать эту перемену. Кого бы вы пригласили? Как бы вы отметили заслуги этих людей?

• Есть ли кто-то, кто, по-вашему, ничем не помог вам в разрешении этой проблемы? Можно ли все-таки думать, что даже этот человек каким-то образом внес свой вклад? Как бы вы ему об этом сказали?

Иногда человек не в состоянии думать, что кто-то другой способен помочь ему измениться. В таких случаях можно высказать мысль, что иногда даже негативный опыт в отношениях с людьми полезен для разрешения проблемы. Даже если человек не способен понять это сейчас, впоследствии, может быть, он истолкует отрицательный опыт как испытания, которые его научили чему-то важному или побудили настроиться на решение проблемы.

Признание вклада других людей (распределение заслуг) не ограничивается ситуациями, когда прогресс уже налицо; технику можно осуществлять и в фантазии, в сочетании с созданием положительных представлений о будущем. Сначала клиенту помогают создать позитивное представление о будущем, а затем предлагают отдать должное всем тем людям, которые, в фантазии клиента, содействовали тому, чтобы это будущее реализовалось. Психотерапевт предлагает благодарить их так, как если бы проблема была уже преодолена.

В ряде случаев клиент получает задание сказать (или написать) окружающим людям об их вкладе в позитивное изменение. Клиент может учиться благодарить других как за действительный, так и за ожидаемый прогресс. Признание участия других людей полезно не только в непосредственной работе с клиентом, но и в контактах терапевта с людьми, желающими помочь этому клиенту. Психотерапевт должен разделить заслуги в улучшении состояния клиента с другим профессионалом.

## **Метод 5. «Работа с объяснениями»**

В любой момент терапии мы можем услышать, что клиент сам объясняет проблему тем или иным образом. Диагноз и объяснение – понятия связанные, так как название, употребляемое в разговоре о проблеме, часто подразумевает представление о ее причине.

Каузальные (в особенности традиционные психологические) объяснения во многих случаях отсылают в прошлое, они подразумевают чью-то вину и несут в себе огромный потенциал для обвинений («Мои родители так меня воспитали»). Осуждение разрушает сотрудничество и творческую деятельность, поскольку неизбежно вызывает у людей защитные реакции или гнев.

Объяснение проблемы и меры по ее решению взаимосвязаны. Перемена в объяснении ведет к изменению пути решения. Так, если детские проблемы объясняют семейной дисфункцией, терапевт будет стремиться что-то сделать с предполагаемой дисфункцией. Точно так же для людей в других культурах вера в то, что проблемы вызваны гневом предков, порождает стремление задобрить их души.

Учитывая этот факт, терапевт может выбрать другую возможность: ориентировать объясняющие концепции на решение; тогда объяснения не будут верными и неверными, но способствующими или препятствующими достижению цели. С такой прагматической точки зрения объяснения ценятся исключительно на основе их потенциальной пользы для разрешения проблемы.

Иногда объяснения способны пробуждать вину и стыд. Поэтому полезно заменить некоторые объяснения на новые, которые больше способствуют сотрудничеству и творчеству. Существуют многочисленные виды объяснений для отдельных аспектов поведения. Эти объяснения вызывают разные эмоциональные и поведенческие реакции, и надо использовать те реакции, которые усиливают сотрудничество и стремление к цели.

Следует добавить, что клиент либо соглашается, либо не согласен с объяснениями, которые дают другие люди, в том числе и психотерапевт. Согласие способствует близости

и сотрудничеству, а несогласие увеличивает дистанцию. Поэтому важно исследовать существующие объяснения.

Интерес терапевта к объяснениям ценен тем, что он:

- создает атмосферу равенства и взаимного уважения;
- уменьшает опасность споров;
- помогает не вступать в коалицию с одним членом семьи против других;
- предупреждает фиксацию клиента на уже существующих объяснениях;
- извлекает на свет вредные объяснения («скелет из шкафа»). Если вредные объяснения, о которых втайне думают клиенты, не сделать явными, они могут усиливаться;
- стимулирует образование новых полезных объяснений, способных продвинуть клиента к новым решениям.

### **Техника 1 «Метавопросы»**

Как уже было сказано, психотерапевт избегает согласия или несогласия с объяснениями клиентов. Такой взгляд «с высоты птичьего полета» достигается с помощью техники «Метавопросы».

#### *Образцы вопросов*

- Если все мы сейчас поверим в то, что депрессия Саши связана с его детскими переживаниями, что произойдет? Будет ли из-за этого Саша чувствовать себя лучше или хуже? Изменится ли отношение Саши к родителям?
- Итак, вы думаете, что причина проблемы в том, что ваш муж пьет. Если бы это было именно так, помогло бы это при решении проблемы или только все бы ухудшило?

### **Техника 2 «Формирование объяснений»**

Чтобы избежать «западни обвинительных объяснений», можно намеренно полностью обходить вопрос о причине проблемы, а вместо этого фокусировать внимание на других темах, таких, как позитивные представления о будущем, прогресс или способы разрешения проблемы. Другая возможность – это разговор об объяснениях, ориентированный на решение проблемы.

Когда необходимо так или иначе объяснить проблему, лучше отдавать предпочтение объяснениям, которые не ссылаются на другую проблему или расстройство, которое трудно разрешить или излечить. Вместо этого следует выбирать объяснения, ориентированные на решение, позволяющие думать, что проблема – это просто случайность или плохая привычка. Ориентированные на решение объяснения могут также строиться на гипотезе, что проблема выполняет полезную функцию для клиента.

#### *Образцы вопросов*

- Давайте придумаем творческое или шуточное объяснение проблеме. Это может помочь нам подумать о новых типах решений. Есть ли у вас какие-нибудь предложения о совершенно ином типе объяснения?
- Представим себе – всего лишь на несколько минут, – что причиной ваших трудностей является не какая-либо эмоциональная проблема, а то, что у вас избыток сексуальной энергии. Я знаю, что это может звучать несколько странно, но предположим, что в этом есть доля истины, – что бы вы тогда сделали для решения проблемы?
- У меня интуитивное чувство, которое может показаться странным, но я хочу, чтобы вы подумали об этом, потому что у меня есть некоторые доказательства моей точки зрения. А именно: вы уже излечились от своей проблемы, но по той или иной причине пока не обнаружили это внутреннее изменение. Что вы скажете? Я не совсем ошибаюсь, ведь так?
- Возможно, вы правы, думая, что ее побег из дома с приятелем вызван тем, что она проходит трудную фазу независимости. Но возможно и другое: она посвятила себя тому,

чтобы помочь мальчику снова встать на ноги. Это иногда бывает с молодыми женщинами. Это называется – «фаза социального работника». Что вы думаете? А если бы дело обстояло именно так, как бы вам следовало поступить?

- Предположим, ваша проблема – не психологическая, а больше связана с планированием вашего призвания. Если бы это было так, вам была бы нужна не психотерапия, а что-то другое. Что бы это могло быть?

Никогда не следует спорить с клиентом о причине проблемы, потому что обычно это заставляет его защищать свою позицию и тем самым ее еще больше укрепляет. Поэтому новое объяснение надо предлагать просто как гипотезу или альтернативный взгляд на проблему. Или терапевт может ввести новое объяснение косвенно, в форме истории о ком-то другом с аналогичной проблемой.

Психотерапевты часто предлагают клиенту идеи, от которых тот отказывается. Важно предлагать новые объяснения в мягкой форме. Высказывая не одно, а несколько альтернативных объяснений, терапевт напоминает клиенту (и себе) о ценности открытого ума. Лучше рассказать историю, чем давать инструкцию, что клиент должен думать о причине проблемы. Такая история приглашает клиента стать партнером в поисках плодотворных объяснений. Рассказы из собственной жизни или из книг, истории из практики предлагают новые способы мышления. Истории оставляют дверь открытой, чтобы клиент сам решал, принять это объяснение или отвергнуть.

### 6.3. Транзактный анализ в супружеской терапии

Транзактный анализ (от лат. *transactio* – сделка и греч. *analysis* – разложение, расчленение) – психотерапевтическая методика группового и личностного роста, предложенная американским психологом и психиатром Эриком Берном (Берн, 1998). Этот метод психотерапии основан на анализе структуры личности. В качестве личностных структур, как интериоризаций социального опыта, здесь рассматриваются три состояния «Я»: «Родитель», «Ребенок» и «Взрослый». Каждое из этих состояний сравнительно легко выделяется по характерному поведению, высказываниям и экспрессии. Так, состояние Ребенка характеризуют высказывания, выражающие эмоции, потребности, страхи, фразы «я хочу», «я боюсь» и т. п. К экспрессивным признакам данного состояния относят покраснение, движения рук и т. п. В состоянии Взрослого человек руководствуется приобретенными навыками, способностями, он объективно оценивает реальность и себя. В состоянии Родителя человек выражает некритически перенятые оценки, правила, установки с помощью фраз «обязан», «запрещаю» и т. п. Состояние Родителя отражает внешние влияния детства, а состояние Ребенка – это остаток внутренних детских переживаний, таких, как бессилие, страх, протест, радость открытия. Ни одно из состояний нельзя назвать плохим или хорошим, в каждом из них у человека проявляются и положительные качества, и недостатки. Э. Берн трактует процесс общения как контакт между двумя «Я», находящимися либо в различных, либо в тождественных состояниях (Навайтис, 1999).

Существует несколько ключевых концепций, которые лежат в основе теории транзактного анализа: модель Эго-состояний, транзакции, поглаживания, структурирование времени, жизненный сценарий и игры.

Общение (транзакции) можно разбить на элементарные составляющие: обращение, сигнал, знак и ответ. Каждое обращение исходит только из одного состояния и направлено только на одно состояние другого, поэтому во время одной транзакции состояние «Я» не изменяется. Транзакции могут быть дополняющими, когда ответ на обращение поступает из того состояния «Я», к которому обращались, или противостоящими, когда ответ поступает не из того состояния, к которому обращались.

Более сложные ряды транзакций – игры. Они характеризуются несколькими свойствами. В играх, помимо параллельных и пересекающихся транзакций, в которых обращения, ответы и состояния – ясные, присущи и скрытые обращения, ответы и состояния. Например, вопрос: «Где мои ботинки?» и ответ: «Под кроватью» – могут быть транзакцией типа «Взрослый – Взрослый», в которой партнеры по-деловому обмениваются информацией, но может быть и транзакцией типа «Родитель – Ребенок», в которой Ребенка бранят за беспорядок. Скрытые транзакции придают играм драматический характер. К тому же благодаря им возникают своего рода ловушки с заранее предусмотренным исходом, обеспечивающим психологическую победу.

Сложные сочетания игр или одна постоянно повторяющаяся игра могут быть для человека своеобразной целью жизни. Чаще всего игра наследуется от родителей как определенное наставление (например, стать известным человеком). Его сопровождает и инструкция, как осуществить желаемую цель. Здесь возможны противоречия между целями и способами их достижения, которые выбирают различные состояния «Я». Такой способ структурирования времени называется сценарием.

Согласно Э. Берну, зрелый человек осознает состояния собственного и может их контролировать. Он чувствует различие между жизнью, которую ему демонстрировали (состояние Родителя), и жизнью, которую сам пережил (состояние Ребенка) и сам нашел (состояние Взрослого). Осознавая это различие, он становится более автономным и может выбирать

созвучный личности образ жизни, более искренне общаться. Путь к этому лежит через более глубокое понимание своих состояний, своих игр, отношений с другими людьми, жизненных целей. Задача психолога – помочь клиенту на этом пути посредством анализа игр. В процессе работы клиент знакомится с принципами транзактного анализа, его терминологией и описаниями игр. Это дается сравнительно легко, поскольку в системе транзактного анализа мало специальных терминов, понятия наглядны, названия игр и их суть раскрывается с помощью характерных для обиходного общения фраз. Поэтому клиент легко овладевает методами транзактного анализа и становится компетентным партнером терапевта. В ходе анализа исследуется иррациональность и комичность стереотипных жизненных ситуаций, что создает условия для изменения поведения.

Общие принципы транзактного анализа легко применить при консультировании семьи или на групповой семейной консультации. По Э. Берну, «оптимальная группа состоит из четырех пар; двух слишком мало, так как требуются заинтересованные зрители, пяти слишком много, так как на всех не хватает времени» (Берн, 2000). В этой системе преимущество явно отдают группам или хотя бы парам, а индивидуальных консультаций по вопросам семьи избегают. Это соответствует теоретическому представлению о том, что патология в семье распределена между супругами. Если один из них начинает «лечиться», т. е. получает психологическую помощь, его доля патологии уменьшается, однако проблемы другого супруга могут обостриться. Следовательно, психологическая консультация даст обратный результат.

Первоначально терапевт выясняет структуру брака. Ее можно описать в трех аспектах: через формальный контракт, который составили два Взрослых; через контракт об общении, подготовленный во время добрачного знакомства, когда один из будущих супругов занимал позицию Взрослого или Родителя, а другой – позицию Ребенка; через тайный контракт, заключенный между «детьми». Каждый из этих контрактов может быть нарушен: формальный – когда еще во время его составления планируется не соответствующее контракту поведение; контракт об общении – когда уже в первые месяцы после заключения брака кто-либо из супругов пытается отказаться от своей роли; тайный контракт – когда дети сами не понимают своих потребностей, когда их жизненные сценарии явно расходятся.

Задача консультирования семьи, как указывает Э. Берн, зависит от структуры начального брачного контракта. Он полагает, что следовало бы пытаться сохранить формальный контракт и гарантировать каждому супругу максимум преимуществ, которые возможны при компромиссе в рамках контрактов об общении и сценариев. Предполагается, что игры и отношения в рамках семьи подлежат свободному выбору, а все элементы, разрушающие семью или ее членов, необходимо устранить. При подобной перестройке взаимодействия важно предусмотреть переходный период, во время которого формируются новые конструктивные отношения, так как, когда каждый из супругов достигнет нового уровня осознания и контроля над своими «Я»-состояниями и потребностями, им надо заключить и новый контракт об общении.

В этой системе консультирования семьи не ставится цель полностью разрешить конфликты. Предполагается, что новое понимание их причин и динамики позволит как бы высидеть над ними.

Э. Берн указывает, что транзактная помощь семье ведет к трем вариантам результатов: брак, в котором много трудностей, но они хорошо контролируются; компромиссный брак, когда супруги отказываются от своих потребностей; наконец, наиболее приемлемый вариант – брак, где супруги испытывают радость открытия лучших свойств друг друга, которые ранее не замечали.

Еще один автор модели транзактной помощи семье, Т. Харрис (Harris, 1969), отмечает, что анализ отношений было бы полезнее производить до брака. Однако влюбленность мешает рационально планировать будущее семьи. Поэтому в проблемном браке единствен-

ным выходом становится создание новой структуры отношений, а для этого нужно проанализировать существующий брачный контракт.

Т. Харрис отмечает, что обычно такой контракт подготовлен неудачно, т. е. в нем делается попытка достичь равновесия прибыли и убытков. По мнению Т. Харриса, создавая семью на этой основе, человек себя и близких приравнивает к вещи, а вместо того, чтобы заботиться об общем благе, стремится, чтобы близкие не чувствовали себя лучше, чем он. Это поведение обусловлено состоянием Ребенка. Брак может успешно развиваться, если бремя заботы о нем возьмет на себя Взрослый. Существенным элементом такой заботы является осмысление супружеских потребностей, интересов, установок, проявляющихся через различные состояния «Я», и реалистичная оценка возможности их согласовать. С помощью психолога супруги осуществляют анализ контрактов. Выясняется, насколько сильно тут родительское «Я», т. е. каких правил придерживается каждый партнер и как эти правила можно согласовать. Затем то же самое проделывается в отношении контракта в состояниях Взрослый – Взрослый. В этом случае выявляются основные интересы, увлечения каждого из супругов. Наконец, анализируются контракты в состояниях Ребенок – Ребенок (например, в состоянии Ребенка человек, убежденный в том, что он плохой, с трудом отказывается от вредных для него отношений с другим человеком. Тот, кто в детстве имел привычку удовлетворять свои капризы, будет так же поступать и в состоянии Ребенка). Т. Харрис отмечает, что такой анализ отношений уже сам по себе положительно влияет на семью, так как исключаются поспешные оценки: хороший – плохой.

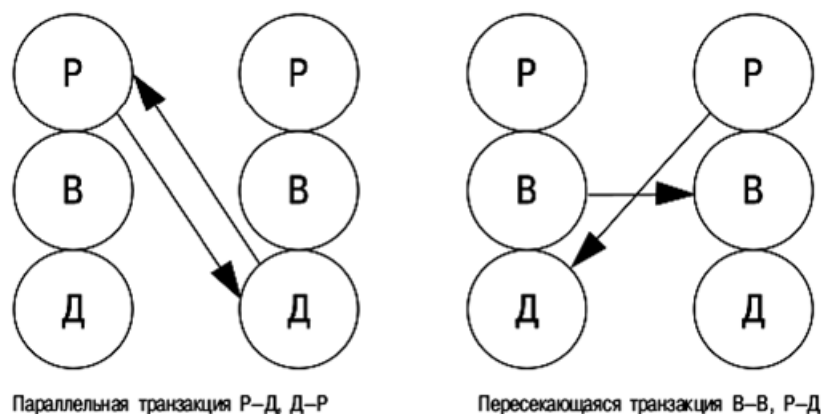
Таким образом, основой транзактного анализа является *модель Эго-состояний* («модель РВД»). Эго-состояние – это совокупность поведенческих паттернов, мыслей и чувств как способ проявления личности в данный момент. Модель описывает три различных Эго-состояния:

*Р* – Эго-состояние Родителя: поведение, мысли и чувства, позаимствованные от родителей или от авторитетных фигур;

*В* – Эго-состояние Взрослого: поведение, мысли и чувства, являющиеся непосредственной реакцией на «здесь и теперь»;

*Д* – Эго-состояние Ребенка (Дитя): поведение, мысли и чувства, присущие детскому возрасту.

Модель Эго-состояний позволяет установить связь между поведением, мыслями и чувствами. Транзакция имеет место тогда, когда А предлагает какой-то вид коммуникации, а В ему отвечает. Начало коммуникации называется стимулом, ответ – реакцией. Берн считал транзакцию «основной единицей социального взаимодействия». Общение между людьми всегда принимает форму цепочки транзакций. Транзакции бывают параллельные (дополняющие), пересекающиеся и скрытые. Примеры схем транзакций приведены на рис. 6.1.



## Рис. 6.1. Схем ы транзакций

*Структурирование времени.* Согласно Эрику Берну, люди в группах или парах могут проводить время всего шестью различными способами. Это уход, ритуалы, времяпрепровождение, деятельность, игры, интимность. По мнению Берна, все эти способы удовлетворяют «структурный голод» участников.

*Поглаживание* – это единица транзакции. Можно разделить поглаживания на следующие группы: вербальные или невербальные, позитивные или негативные, условные или безусловные.

*Сценарий жизни.* В детстве каждый человек создает свой собственный сценарий жизни. Основной сюжет закладывается в раннем детстве, до того, как человек научился говорить. Позднее к сценарию лишь добавляются новые детали. К семи годам сценарий в основном написан, а в юношеском возрасте его можно пересмотреть. Будучи взрослым, человек обычно не осознает сценарий своей жизни, но, тем не менее, в точности ему следует. Без осознания этого факта человек движется по жизни к той финальной сцене, которую определил в детстве. Наряду с моделью Эго-состояний, концепция сценария жизни является краеугольным камнем транзактного анализа. Она особенно важна для психотерапии. Анализируя сценарий, терапевт стремится к пониманию того, как клиент неосознанно создает проблемы и как он их решает.

Берн выдвинул гипотезу о том, что еще на раннем этапе формирования сценария маленький ребенок создает определенные представления о себе и окружающих людях. Эти представления сохраняются на всю жизнь и представляют собой следующие позиции: «я – ОК» или «я – не ОК»; «ты – ОК» или «ты – не ОК».

Если объединить эти положения во всех возможных комбинациях, мы получим четыре экзистенциальные установки к себе и другим людям:

1. Я – ОК, ты – ОК;
2. Я – не ОК, ты – ОК;
3. Я – ОК, ты – не ОК;
4. Я – не ОК, ты – не ОК.

Выделяют шесть основных паттернов сценарного процесса: Пока не; После; Никогда; Всегда; Почти; Открытый конец. Каждый из этих паттернов имеет собственную тему, свой конкретный способ проживания сценария.

*Сценарий «Пока не».* Если человек проживает сценарий в соответствии с этим паттерном, лозунгом его жизни является: «Я не могу радоваться, пока не закончу работу». Существуют многочисленные варианты этого сценария, но в каждом содержится мысль о том, что хорошее не случится до тех пор, пока что-то менее хорошее не закончится.

*Сценарий «После».* Этот паттерн представляет собой обратную сторону паттерна «Пока не». Тут человек следует девизу: «Я могу радоваться сегодня, однако завтра должен буду за это заплатить».

*Сценарий «Никогда».* Тема этого сценария заключается в следующем: «Я никогда не получаю того, что больше всего хочу».

*Сценарий «Всегда».* Человек с данным сценарием задается вопросом: «Почему это всегда случается со мной?»

*Сценарий «Почти».* Сизиф прогневал греческих богов. Он был обречен вечно катить на гору огромный камень. Когда Сизиф почти достигал вершины горы, камень выскальзывал у него из рук и снова катился к подножию. Подобно Сизифу, человек со сценарием «Почти» говорит: «В этот раз я почти достиг своего».



Кейлер Таиби (Taibi, Hedges, 1974) выдвинул идею о существовании двух типов паттерна «Почти». Описанный выше паттерн он называет «Почти – тип 1». «Почти – тип 2» характерен для людей, которые достигают вершины горы, однако вместо того, чтобы оставить камень и отдохнуть, они не замечают, что достигли вершины. Они сразу же ищут более высокую гору и тут же начинают толкать на нее свой камень. Это повторяется бесконечно.

*Сценарий с открытым концом (Открытый сценарий).* Этот паттерн напоминает сценарии «Пока не» и «После» тем, что в нем присутствует некая точка, после которой все меняется. Человеку с открытым сценарием время после этого момента кажется пустотой, как будто бы часть театрального сценария утеряна.

Все эти типы сценариев имеют свои сексуальные аспекты (Берн, 1990). Сценарий «Никогда» может запрещать любовь или секс – или то и другое вместе. Если он запрещает любовь, но не секс, то появляется промискуитет, из которого матросы, солдаты и бродяги извлекают все преимущества, а проститутки – средства к существованию. Если сценарий запрещает секс, но не любовь, он порождает священников, монахов и монахинь и людей, занимающихся добрыми делами, такими, как воспитание детей-сирот. Люди промискуитета испытывают танталовы муки при виде преданных возлюбленных и счастливых семей, в то время как филантропы претерпевают пытки при виде сексуальных страстей.

Сценарий «Всегда» отражают молодые люди, изгнанные из дома за грехи, к которым подтолкнули их родители. Фразы «Если ты беременна, иди зарабатывай себе на жизнь на улице» или «Если ты хочешь стать наркоманом – твое личное дело» являются примерами этого. Отец, который бросил дочь на произвол судьбы, мог иметь развратные мысли о ней с тех пор, как ей исполнилось десять, а тот, что выгнал сына из дома за курение марихуаны, мог в ту же ночь напиться, чтобы облегчить боль.

Родительское программирование в сценарии «Пока не» крайне назойливо, поскольку обычно состоит из открытых команд: «Ты не можешь заниматься сексом, пока не выйдешь замуж, и ты не можешь выйти замуж, пока должна заботиться о матери (или пока не кончишь колледж)». Родительские требования в сценарии «После» почти столь же откровенны: «После того как ты выйдешь замуж и заведешь детей, начнутся твои беды». Если перевести эти слова в действия, это значит: «Срывай бутоны роз, пока можешь. Время улетает, и тот цветок, что улыбается тебе сегодня, завтра вызовет твой смех». После замужества сценарий трансформируется: «Как только у тебя появятся дети, начнутся твои трудности». Сценарий «Почти» порождает вечную подружку невесты, которая сама невестой не станет, или людей, которые стараются изо всех сил, но никогда не добиваются полной победы.

«Открытый сценарий» оканчивается вместе со старением человека, который теряет свою жизненную энергию без большого сожаления и довольствуется воспоминаниями о прошлых победах. Женщины с такими сценариями с готовностью ждут менопаузы, с ошибочной мыслью, что после этого их «сексуальные проблемы» окончатся, в то время как мужчины ждут момента, когда смогут посвятить все свое время работе, освободившись от сексуальных обязательств.

Каждый из сценариев по-своему влияет на оргазм. Сценарий «Никогда» порождает не только старых дев и холостяков, проституток и сводников, но и женщин, которые никогда не испытывают оргазма, ни разу в жизни, а кроме того, мужчин-импотентов, которые добиваются оргазма только при отсутствии любви – классический случай, описанный Фрейдом, касающийся мужчины, который был импотентом с женой, но не с проститутками.

Сценарий «Всегда» порождает нимфоманок и донжуанов, которые проводят жизнь в беспрерывной погоне за победами.

Сценарий «Пока не» разыгрывают загнанные домохозяйки и усталые бизнесмены, неспособные почувствовать сексуальное возбуждение до тех пор, пока каждая мелочь в домашнем хозяйстве или в офисе не будет приведена в порядок. И само возбуждение может

исчезнуть в самый критический момент из-за мелочей: в любую минуту они готовы пойти проверить, к примеру, плотно ли закрыта дверь холодильника, или внести в записную книжку дела, за которые надо в первую очередь взяться утром. При сценарии «После» секс блокируют опасения. Так, страх беременности заставляет женщину сдерживать оргазм или может вызвать его у мужчины слишком быстро.

Сценарий «Почти» управляет поведением женщин-неудачниц, которые во время полового акта восходят все выше и выше, почти достигая кульминации – но тут мужчина переживает оргазм, а у женщины возбуждение снижается. И это может повторяться из ночи в ночь годами. «Открытый сценарий» заставляет людей воспринимать секс как работу или обязанность.

Сексуальная потенция и либидо человека в какой-то мере обусловлены его наследственностью и биохимией, но – как ни странно – еще сильнее на эту сторону жизни влияет сценарий раннего детства. Таким образом, не только сексуальная активность, но и способность любить в значительной степени определились уже к шести годам. Так, некоторые женщины очень рано понимают, что хотят стать матерями, а другие в том же возрасте решают остаться девственницами или вечными невестами.

*Мировосприятие.* Каждый человек воспринимает окружающий мир по-своему. Мировосприятие – это структура ассоциативных ответов, интегрирующая различные Эго-состояния при реакции на определенные стимулы. Мировосприятие дает человеку целостный перцептуальный, концептуальный, эмоциональный и двигательный набор для определения себя, других людей и окружающего мира. Можно назвать мировосприятие «фильтром для реальности».

*Симбиоз* – это такие отношения, когда двое людей ведут себя так, как будто вместе образуют одного человека. В таких взаимоотношениях используют не все возможные Эго-состояния. Обычно один партнер исключает Ребенка и использует лишь Родителя и Взрослого, а другой занимает противоположную позицию, оставаясь Ребенком и блокируя два других состояния. В симбиотических отношениях они чувствуют себя комфортно. Каждый играет роль, которую от него ожидают, однако этот комфорт достигается ценой потери: партнеры в симбиозе блокируют многие свои способности и возможности, присущие им как взрослым.

*«Рэкет»* в транзактном анализе – это фиксированная эмоция, поощрявшаяся в детстве; человек переживает ее в различных стрессовых ситуациях, что не способствует взрослому решению проблем. Рэкет представляет собой набор поведенческих паттернов, бессознательно используемых для манипуляции окружением.

Можно выделить несколько характерных особенностей, присущих *играм*.

1. Игры постоянно повторяются. Время от времени каждый человек играет в свою любимую игру, при этом игроки и обстоятельства могут меняться, однако паттерн игры всегда остается одним и тем же.

2. Они проигрываются вне осознания Взрослого. Несмотря на то, что люди играют в одни и те же игры, они этого не осознают. Лишь на заключительной стадии игры человек может себя спросить: «Как это опять могло случиться со мной?» Даже в этот момент он обычно не понимает, что сам начал игру.

3. Игры всегда заканчиваются тем, что игроки испытывают чувства «рэкета».

4. Во время игры люди обмениваются скрытыми транзакциями. В любой игре на психологическом уровне происходит нечто совсем другое, чем на уровне социальном. Люди играют в свои игры снова и снова, ища партнеров с подходящими играми.

5. Игры всегда включают в себя момент удивления или смущения. В этот момент игрок ощущает, что случилось нечто неожиданное.

*Сексуальные игры.* Некоторые игры основаны на эксплуатации сексуальных импульсов или на борьбе с ними. В каком-то смысле они представляют собой извращение нормального сексуального влечения, так как человек получает удовольствие не от интимных отношений, а от игры. Эти игры не приходится наблюдать непосредственно, так как они приватные, информация о них доходит до нас из вторых рук. Сюда входят такие виды игр, как «А ну-ка, подеритесь», «Извращение», «Соблазн», «Чулок» и «Скандал». В большинстве таких игр агентом является женщина, так как мужские игры сексуального характера граничат с преступлением и иногда приводят к нему. Сексуальные игры теснейшим образом связаны с супружескими играми, они в равной степени доступны как супругам, так и парам, вступившим в интимные отношения.

*«А ну-ка, подеритесь»*

Женщина умело сталкивает двоих мужчин, дав им предварительно понять, что будет принадлежать победителю. После того, как сражение закончено, она выполняет свое обещание. Это честная транзакция, и предполагается, что она и ее партнер будут безмерно счастливы друг с другом. Игра прикрывается ореолом романтики.

*«Извращение»*

Люди, страдающие легкой склонностью к садизму или мазохизму, часто основывают свою позицию на «психическом здоровье». Они ощущают в себе мощный сексуальный потенциал, поэтому длительное воздержание отрицательно сказывается на их состоянии. Все это нередко ложится в основу игр из серии «Калека», с ключевой фразой: «Ну чего же вы хотите от такого сексуального человека, как я?»

*«Соблазн»*

*Первая степень* – «Соблазн», или «Легкий поцелуй». Игра популярна на различных вечеринках и используется в основном при легком флирте. Женщина демонстрирует свою доступность, и, как только кто-нибудь проявляет к ней интерес, игра заканчивается.

*Вторая степень* – «Соблазн», или «Негодование». Женщина получает удовольствие от ухаживаний мужчины, но это не главное. Истинное наслаждение ей доставляет возможность его отвергнуть, поэтому в просторечии эта игра известна также под именем «Отстань».

*Третья степень* игры «Соблазн» – это жестокая игра, которая может закончиться в зале суда, убийством или самоубийством. Женщина склоняет мужчину к компрометирующей сексуальной связи, а затем заявляет, что тот ее изнасиловал или причинил ей вред.

*«Чулок»*

Эта игра того же класса, что и «Соблазн». Одной из наиболее ярких ее характеристик является эксгибиционизм истеричной природы. Например, женщина, попав в новую компанию и еще не успев освоиться, вдруг, привлекая всеобщее внимание, приподнимает ногу и восклицает: «Боже, у меня чулок пополз!» Это делается с очевидным расчетом привлечь сексуально окрашенное внимание мужчин и вызвать недовольство женщин. Любые замечания относительно ее поведения женщина отражает протестом, говоря, что не виновата, и организует ответную атаку, которая делает игру похожей на классический вариант «Соблазна».

*«Скандал»*

В типичном варианте игры участвуют авторитарный отец и дочь-подросток, мать в такой семье как бы сексуально заморожена. Отец приходит домой с работы и начинает придираться к дочери, которая грубит ему в ответ. Первый ход может делать и дочь, нагло заговорив с отцом, что вызывает гнев с его стороны. Они постепенно повышают голос, и ситуация накаляется. Исход зависит от того, в чьих руках инициатива. В любом случае результатом игры становится хлопающая дверь. Это болезненный, но весьма эффективный способ решения сексуальных проблем, которые возникают в некоторых семьях между дочерью-подростком и отцом. «Скандал» могут разыгрывать любые два игрока, которые пытаются избежать сексуальной близости.

*Супружеские игры.* В супружеских отношениях наблюдается большое разнообразие всевозможных игр. Но некоторые игры, например «Если бы не ты», в жизни многих супругов применяются особенно часто. А такие игры, как «Фригидная женщина», могут долго существовать только в условиях законного брака. Конечно, супружеские игры можно отделить от сексуальных (рассмотренных выше) чисто условно. В число наиболее распространенных игр входят: «Тупик», «Судебное разбирательство», «Фригидная женщина», «Загнанная домохозяйка», «Если бы не ты», «Видишь, как я старался», «Дорогая».

*«Тупик»*

Эта игра в большей степени, чем другие, демонстрирует манипулятивный характер игр вообще и то, как они препятствуют близости. Как это ни парадоксально, «Тупик» представляет собой изворотливый отказ играть в игру, предложенную другим супругом.

Жена предлагает мужу сходить в кино. Муж соглашается.

1. *Первый вариант.* Жена, собираясь в кино, «ненамеренно» допускает промах. В разговоре она совершенно естественно упоминает, что дом давно пора заново покрасить.

2. Билет дорогой, а муж совсем недавно говорил, что с деньгами у них сейчас туго. Он просил ее отказаться от непредвиденных расходов по крайней мере до начала следующего месяца. Момент для обсуждения вопроса о покраске дома был выбран явно неудачно, и муж грубо отвечает жене.

*Второй вариант.* Муж, собираясь в кино, заводит разговор в таком тоне, что жене трудно удержаться от соблазна поговорить о необходимости покрасить дом. Как и в предыдущем случае, муж грубо отвечает жене.

3. Жена обижена; она говорит мужу, что у него очередной приступ дурного настроения, поэтому она с ним в кино не пойдет; пусть лучше идет один. Он заявляет, что так и сделает.

4. Муж идет в кино (или гулять с детьми), оставив жену дома лелеять свои оскорбленные чувства.

С точки зрения неискушенного наблюдателя, позиция победителя в каждом случае безупречна: он просто понял партнера буквально. Во втором случае, когда муж принимает отказ жены идти с ним в кино за чистую монету, это особенно очевидно. Оба знают, что это неправда, но, как только жена произнесла слова отказа, она сразу оказалась в тупике.

*«Судебное разбирательство»*

В игру может включиться любое количество людей, но в основном предусматривается участие трех игроков: Истца, Ответчика и Судьи. Роли распределяются, соответственно, между супругами и терапевтом. Если игра происходит в психотерапевтической группе, то аудитория играет роль Присяжных. Муж начинает излагать жалобу: «Хотите послушать, что она вчера сделала? Она...» и т. д. Жена защищается: «На самом деле случилось вот что... И потом, как раз перед этим он... И во всяком случае, мы оба тогда...» и т. д. Муж благородно добавляет: «Я рад, что вы смогли выслушать обе стороны, я ведь хочу, чтобы все было честно». В этот момент терапевт глубокомысленно замечает: «Мне кажется, если мы примем во внимание...» и т. д. Если при этом присутствуют зрители, терапевт может «перебросить мяч» им со словами: «Давайте слушаем, что скажут другие». Если же участники группы уже достаточно обучены, они могут взять на себя роль Присяжных и без подсказки со стороны психотерапевта.

*«Фригидная женщина»*

Эта игра происходит между супругами и почти никогда – между возлюбленными, так как трудно представить себе, чтобы мужчина долго терпел подобное поведение любовницы.

Муж приближается к жене с определенными намерениями, но она его отталкивает. После нескольких попыток жена говорит ему: «Все мужчины – скоты». А потом начинает упрекать мужа в том, что он ее нисколько не любит, что его интересует только секс. На некоторое время муж отступает, после чего делает новую попытку, но с тем же результатом. Нако-

нец он покоряется судьбе и больше не проявляет сексуального интереса к жене. Проходят недели, даже месяцы, и жена становится все более и более рассеянной и менее церемонной. То она полуодетая проходит через спальню, то, принимая ванну, забывает чистое полотенце, которое муж должен ей принести. Если она играет всерьез, то может даже начать флиртовать с другими мужчинами. Наконец, муж поддается на ее провокации и делает новую попытку. Но его снова отвергают, и вслед за этим начинается игра «Скандал», во время которой идут в ход различные упреки, упоминается прошлое, примеры из жизни других супружеских пар, финансовые проблемы и неудачи. Все кончается хлопком двери. На этот раз муж твердо решает: с него хватит, он обойдется без секса. Провокации со стороны жены учащаются – она становится все более рассеянной и все менее строгой, но муж держится. Однажды вечером она просто подходит и целует его. Сначала муж не реагирует, помня о своем твердом решении, но скоро природа берет свое, и ему уже кажется, что на этот раз он добился цели. Его первые робкие ласки не отвергаются. Он становится смелее. И вдруг в самый критический момент жена, отступая на шаг, кричит ему: «Ну что я тебе говорила?! Все мужчины – скоты! Мне нужна твоя нежность, а ты думаешь только о сексе!»

*«Загнанная домохозяйка»*

В эту игру обычно играют перегруженные делами домашние хозяйки. Женщина взваливает на себя всевозможные обязанности и даже сама как бы напрашивается на новые задания. Она соглашается со всеми замечаниями мужа и выполняет все требования детей. Если ей нужно устроить званый обед, она чувствует необходимость сыграть роль не только Безупречной собеседницы, но и столь же Образцовой экономки и Распорядительницы, а также Художника по интерьеру, Шеф-повара, Обольстительной элегантной женщины и Дипломата. Более того, утром она захочет испечь пирог и сводить детей к зубному врачу. В результате она не знает, за что хвататься, но все равно берется за гору дел, поэтому к середине дня у нее достаточно оснований, чтобы выйти из строя и бросить все на произвол судьбы. В результате хозяйка ставит в неловкое положение гостей, подводит мужа и детей, и ко всем прочим ее несчастьям добавляются еще и угрызения совести. После двух-трех таких происшествий в семье появляются признаки неблагополучия: дети неухожены, она худеет, перестает причесываться, лицо у нее изможденное, а туфли всегда не чищены. Тогда-то она и появляется в кабинете психотерапевта, готовая к тому, чтобы лечь в больницу.

*«Если бы не ты» (ЕНТ)*

Игра сводится к следующему: женщина выходит замуж за авторитарного человека, который будет ограничивать ее активность и тем самым оберегать ее от ситуаций, которых она боится. Если бы это была простая ситуация, жена могла бы быть благодарной мужу за помощь. Но в игре ЕНТ реакция женщины чаще всего противоположная: она пользуется ситуацией, чтобы пожаловаться на ограничения со стороны мужа, в связи с чем последний чувствует себя неловко и вынужден различными способами ее «вознаградить».

*«Видишь, как я старался»*

Обычно это игра для троих: супругов и психотерапевта. Как правило, муж стремится к разводу, хотя вслух заявляет обратное, а жена искренне не хочет разрушать брак. Он идет к терапевту против своей воли и консультируется только для того, чтобы показать жене свою готовность идти ей навстречу. Мало-помалу он либо начинает враждебно спорить с терапевтом, либо идти на уступки, не скрывая при этом своего возмущения. Дома он вначале демонстрирует большее «понимание» и выдержку, но в конце концов начинает вести себя все хуже и хуже. После одного, пяти или десяти визитов (что зависит от искусства терапевта) он отказывается от очередного сеанса и вместо этого отправляется на охоту или рыбалку. Это вынуждает жену подать на развод. Теперь мужа не в чем упрекнуть: ведь инициатива исходила от жены, а он продемонстрировал лояльность, согласившись на терапию. Он может смело сказать любому адвокату, судье, другу или родственнику: «Видите, как я старался».

### «Дорогая»

Эту игру можно наблюдать в компаниях, на вечеринках. Муж рассказывает какую-нибудь историю, попутно выставляя свою жену в не очень-то выгодном свете. Рассказ завершается фразой: «Не правда ли, дорогая?» Жена обычно соглашается по одной из двух причин: а) сама по себе история в общем вполне соответствует действительности; если же она не согласится с какой-то деталью (на самом деле именно эта деталь и есть основной момент транзакции), то может показаться занудой; б) просто невежливо не согласиться с мужчиной, который только что во всеуслышание назвал тебя «дорогая». Это может показаться поведением Взрослого-жены, однако истинной причиной готовности согласиться является ее депрессивная позиция. Когда она выходила замуж, то хорошо понимала, что муж способен выставлять перед людьми ее недостатки; в детстве эту услугу ей оказывали ее родители.

Описание приведенных ниже техник предполагает достаточно глубокое знакомство с положениями транзактного анализа. Для этого можно порекомендовать следующие работы: Берн, 1998; Гулдинг, Гулдинг, 1997; Стюарт, Джойнс, 1996; Steiner, 1990; 1996; Schiff, Schiff, 1971; Karpman, 1968.

## 6.3.1. Техники

Данный раздел написан по материалам книги «Современный транзактный анализ» (Стюарт, Джойнс, 1996) и «Рожденные выигрывать» (Джеймс, Джонгвард, 2000).

### Техника 1. «Определение Эго-состояний»

#### Упражнение «Эго-состояние-1»

Приведите по одному примеру для каждого из трех Эго-состояний (Родитель, Взрослый, Ребенок) в вашем поведении за последние сутки, опишите связанные с ними мысли и чувства.

#### Упражнение «Эго-состояние-2»

Вернитесь к вашим примерам, когда вы находились в Эго-состояниях Ребенка, Родителя и Взрослого.

*Эго-состояние Ребенка.* Подумайте о каждом случае, когда вы находились в состоянии Ребенка. Запишите, какие чувства вы испытывали и о чем думали. Часто мысли Ребенка легко обнаружить, задав себе вопрос: «Что я думал о себе?» Отметьте, что вы думали о себе, о других людях и о мире. Вспомните, как вы себя вели, когда были ребенком. Для этого поиграйте в ребенка перед зеркалом. Возможно, вам удастся вспомнить, какие события прошлого вы проигрывали. Сколько вам было лет в каждом из этих случаев?

*Эго-состояние Родителя.* Аналогичным образом запишите чувства, мысли и поведение для каждого случая, когда вы находились в состоянии Родителя. И снова проиграйте это событие, если хотите. Часто к мыслям Родителя легче всего подойти, спросив себя: «Что „говорят“ во мне мать и отец (или другие родственники: тетя, дядя, дедушка)?» Убедитесь, что в тех случаях, когда вы были Родителем, вы копировали поведение, мысли и чувства ваших родителей и других значимых взрослых. Вам, вероятно, будет легко определить человека, которого вы копировали в каждом случае.

*Эго-состояние Взрослого.* Запишите набор связанных друг с другом шаблонов поведения, мыслей и чувств для случая, когда вы были Взрослым. Для того чтобы отличить Взрослого от Ребенка или Родителя, спросите себя: «Соответствует ли это поведение, мысли и чувства взрослому подходу к реальной ситуации?» Если ответ утвердительный, это реакция Взрослого.

### **Упражнение «Эго-состояние родителей»**

Напишите важные сообщения, которые вы получили от каждого из трех Эго-состояний самых значительных родительских фигур: отца и матери. Какие из этих сообщений вошли в ваши собственные Эго-состояния? Включите сюда чувства, мысли и поведение.

### **Упражнение «Ребенок в настоящее время»**

Попытайтесь обнаружить, как активизируется состояние Ребенка. Начните с осознания того, как вы себя ведете: когда вы напряжены, больны, устали, расстроены и т. д.; когда кто-то выступает Родителем по отношению к вам; когда Ребенок другого человека раздражает или привлекает вашего Ребенка; когда вы идете в гости; когда вы чего-то хотите от кого-нибудь.

Теперь попытайтесь обнаружить, нет ли у вас привычки поступать неподходящим образом в роли Ребенка. Может быть, вы делаете или говорите то, что вызывает неодобрительные взгляды или насмешки окружающих? То, что заставляет людей прервать разговор или приводит их в замешательство? Существуют ли люди, которым вы обычно отвечаете из состояния Ребенка? Если это так, то почему это происходит? Когда вы с ними общаетесь, что вы чувствуете и как себя ведете? Принимаете ли вы ответственность за ваши отношения?

Если вы обнаружите неадекватность Ребенка, поищите альтернативы для своего поведения.

### **Упражнение «Адаптация в детстве»**

Вспомните, как вы добиваетесь своего. Как вас этому научили – словами или невербально? Попробуйте сравнить то, что вы хотели сделать (влезть к папе на колени, не спать допоздна, играть с детьми), с тем, что вы должны были делать (вести себя сдержанно, рано ложиться, выполнять задания перед тем, как играть). Какие слова, взгляды и т. д. использовались, чтобы вас сдерживать? А чтобы подбодрить? Какие рамки для вашего поведения существовали, как их демонстрировали? Были они разумными и необходимыми или ущемляли ваши права?

Теперь выберите какое-то одно событие и переживите его заново. Посмотрите, кто в нем участвовал. Прислушайтесь к тому, что было сказано. Снова почувствуйте то, что вы чувствовали тогда. Спросите себя, когда в настоящее время вы чувствуете себя так же? Вы поступаете по отношению к кому-нибудь сегодня так же, как поступали ваши родители по отношению к вам в прошлом?

Как вы адаптировались к родительским требованиям? Вы соглашались? Когда? Отдалялись? Когда? Старались промедлить? Когда и как? Был ли среди этих паттернов поведения один преобладающий? Как эти виды адаптации действуют в вашей жизни сегодня? Насколько они соответствуют вашей жизни в настоящем? Какие остались полезными для вас? Какие смущают? Сковывают ваши возможности? Губительны для вас или окружающих?

Если вы обнаружите типы адаптации, которые вам мешают, представьте себе противоположное поведение. Если вы обычно уступаете людям, что будет, если вы не проявите уступчивости? Если вы обычно отдаляетесь от других, что будет, если вы попытаетесь привлечь их к себе? Если ваш стиль – это промедление, что будет, если вы начнете быстро принимать решения?

Когда вы представили себе противоположное поведение, не активизировались ли в вашей голове старые слова Родителя? Если так, то прокрутите эти слова снова. Затем произнесите их громко вслух. Какие реакции вашего Ребенка вызывают эти слова?

Сядьте на стул, представьте вашего Родителя, сидящего перед вами. Используя слова, которые вы слышали, начните диалог. Скажите Родителю, что вы собираетесь поступать, исходя из позиции Взрослого, и не намерены разрушать себя или кого-либо еще.

**Упражнение «Проверка постоянного Родителя, постоянного Взрослого и постоянного Ребенка»**

1. Может быть, вы слишком часто бываете в состоянии Родителя и ведете себя неадекватно в этом состоянии? Не говорят ли вам, что вы часто думаете за других, отвечаете за них, никогда не даете им проявить самостоятельность, раздаете советы, поучаете, читаете проповеди, пропагандируете или принуждаете других?

Представьте себе во всех подробностях человеческие группы, с которыми вы связаны. Есть ли какая-либо тема для разногласий в каждой группе, или большинство ее членов имеют единую точку зрения? Могли бы ваши родители принадлежать к этим группам? Высоко ли ценится творческое мышление в этих группах, или же оно подавляется? Каких общих взглядов придерживаются ваши группы? Они действительно решают проблемы или только говорят о них? Они подходят к проблемам только с одной стороны или с разных? Зависит ли деятельность группы от решений, которые принимаете вы? Вы советуете им, что делать? Стимулируете самостоятельное мышление и действия?

Как часто вы говорите другим «вы должны», «обязаны» и «вам следует»? Вы говорите это в состоянии Взрослого или Родителя? О каких предметах вы говорите с возмущением и по несколько раз? Бывает ли, что вы выражаете чужое мнение, не обдумав и не проверив его?

2. Может быть, вы слишком часто бываете в состоянии Взрослого и ведете себя неадекватно в этом состоянии?

Не кажетесь ли вы себе большую часть времени слишком рассудочным, рациональным, неспонтанным и похожим на автомат человеком? Может быть, вы постоянно обрабатываете данные и редко бываете Родителем или непосредственным Ребенком? Вы всегда рационально используете деньги, никогда их не «транжириете» – или слишком балуете кого-нибудь подарками, о которых они всегда мечтали? Вы много работаете и с трудом находите время для отдыха – или ничем не заняты? Вы входите только в профессиональные группы, которые собираются в основном для обмена информацией?

Вспомните своих близких друзей. Есть ли среди них те, с кем вас связывают деловые отношения? В компании вы всегда говорите о профессиональных интересах или находите укромный угол и листаете журналы? Не обвиняют ли вас в том, что вы «невеселы» или «совсем не заботитесь о детях»? Нет ли у вас склонности быть «человеком-компьютером», перерабатывающим информацию и находящим решения?

Не используете ли вы своего Взрослого для рационализации – для оправдания своих недостатков и предрассудков? Не используете ли вы его для того, чтобы сохранять мнения Родителя, которые когда-то вас слишком пугали, так что остались неисследованными? Не используете ли вы Взрослого для того, чтобы помогать своему Ребенку управлять другими или чтобы оправдывать его игры?

3. Может быть, вы слишком часто бываете в состоянии Ребенка и ведете себя неадекватно в этом состоянии?

Вы позволяете собой управлять во многих областях? Другие думают за вас, отвечают за вас, подавляют вас, дают вам советы, часто приходят на помощь и ставят вас на место?

Группы людей, с которыми вы связаны, собираются преимущественно для веселья? Для ниспровержения или критики авторитетов? Для того, чтобы посоветовать вам, как строить свою жизнь?



Вы отступаете, приходите в отчаяние, чувствуете себя бессильным перед возникшими проблемами или перед принятием решений? Вы постоянно обращаетесь к другим за одобрением, критикой или поддержкой?

Вспомните десять самых близких друзей. Объединяет ли их что-то общее? Это ваши приятели по развлечениям? Не играют ли они для вас роль родителей?

Вы часто говорите «Я не могу», вместо того чтобы сказать «Я не хочу это делать»?

### **Упражнение «Засорение» Взрослого»**

Чтобы избавиться от влияния на вашего Взрослого предубеждений Родителя и заблуждений Ребенка, измените ваши привычные утверждения на противоположные.

*Влияние Родителя.* Напишите четыре прилагательных, которые вы используете, когда говорите о разных категориях людей, например:

Мужчины \_\_\_\_\_  
Женщины \_\_\_\_\_  
Евреи \_\_\_\_\_  
Кавказцы \_\_\_\_\_  
Богачи \_\_\_\_\_  
Бедняки \_\_\_\_\_  
Иностранцы \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Вы располагаете информацией для проверки этих утверждений? Или же что-то еще побудило вас принять такую позицию? Слухи? СМИ?

Теперь измените ваши высказывания на противоположные. Что вы обнаружили?

*Влияние Ребенка.* Вы часто используете слова, свидетельствующие о том, что вы надеетесь на волшебника или необычайное событие, например: «Когда он изменится... я женюсь... я разведусь... я найду хорошую работу...?» Вы часто используете слова, показывающие, что вы думаете о себе определенным образом и ничего не можете изменить, например: «Я такой беспомощный, что... я такой глупый, что... я такой подавленный, что... я такой робкий, что...»? Какую позицию «Я такой... что...» вы чаще всего занимаете в отношении себя?

Теперь измените несколько ваших утверждений на противоположные, например: «Он может никогда не измениться, поэтому... я такой сильный, что... я такой... что...»

После того как вы рассмотрели влияния Родителя и Ребенка, задайте себе следующие вопросы: удовлетворяет ли меня то, что я обнаружил? Что необходимо оценить заново? Что необходимо изменить? Какие контракты необходимо заключить? Какие вопросы Взрослого необходимо поставить?

### **Упражнение «Изучение проекций»**

Другие часто служат для нас зеркалом. Когда вы смотрите на кого-нибудь, то можете увидеть в нем себя самого. Изучение проекций – ценный метод самопознания.

Вообразите кого-нибудь, кто вам особенно не нравится. Что вам не нравится в этом человеке? Не знаете ли вы других людей с такими же чертами? Они также не нравятся вам?

Представьте, что вы обладаете этими же чертами. Представьте себя в действии. Делайте в воображении то, что делают люди, которые вас раздражают. Поступайте так, как они.

Теперь спросите себя: «Может быть, я сам веду себя подобным образом или эти черты свойственны и мне самому?»

Представьте себе кого-нибудь, кто особенно вас восхищает. Что вам нравится в этом человеке? Вы знаете других людей, которые обладают подобными чертами? Вы также восхищаетесь ими?

Представьте себе, что вы говорите, ходите, ведете себя так же, как и те, кто вас восхищают. Представьте, что вы обладаете их качествами.

Задайте себе вопрос: «Может быть, я сам обладаю этими способностями и чертами?» В течение недели составьте два списка:

- В одном записывайте все, в чем вы обвиняете других (она отвергает меня, он глуп, мой муж волочится за кем-нибудь, она всегда сердита, он ненавидит меня и т. д.).

- В другом отмечайте все, что вызывает у вас восхищение (она такая нежная, он смысленный, моя жена всегда делает полезные замечания, он прекрасно обращается с детьми, она изящно одевается и т. д.).

В конце недели проверьте ваши списки. Не видите ли вы каких-нибудь шаблонов? Задайте себе вопрос: «Может быть, я сам...» Например, «Может быть, я *сам отвергаю ее* лишь потому, что полагаю, будто *она отвергает меня?*»; «Может быть, я *сама* хотела бы избежать брака и потому обвиняю *его* за подобное желание?».

### Упражнение «Метод решения проблем»

Если у вас есть проблемы, которые необходимо решить: найти работу, изменить поведение, улучшить семейные отношения, – активизируйте вашего Взрослого с помощью следующих приемов. Не все из них подойдут к каждой вашей проблеме, но, по крайней мере, рассмотрите их.

1. Определите проблему и запишите ее (вы можете обнаружить, что то, что вы считали главной проблемой, вовсе таковой не является).

2. Каковы мнения вашего Родителя насчет этой проблемы? Напишите, что каждый из ваших родителей сказал бы или сделал в связи с такой проблемой. Прислушайтесь к речи родителей в вашей голове. Запишите, что они считают необходимым, обязательным и т. д. Запишите, чего они избегали, а также их невербальные сообщения.

3. Рассмотрите чувства и установки вашего Ребенка по отношению к проблеме. Запишите ваши чувства, связанные с проблемой. Это ярлыки или настоящие чувства? Не играете ли вы в какую-то игру с помощью проблемы? Соответствует ли эта игра какому-либо сценарию: конструктивному, деструктивному или непродуктивному?

4. С помощью вашего Взрослого оцените влияние, которое оказывают на ваши мысли, чувства и поступки Родитель и Ребенок. Какие установки Родителя мешают решить проблему? А какие помогают? Какие чувства и способы адаптации Ребенка мешают решению проблемы? Какие помогают? Какое решение было бы приятно вашему Родителю? Поможет его мнение решить вашу проблему или помешает? Какое решение было бы приятно Ребенку? Поможет вам точка зрения Ребенка или нет?

5. Представьте различные пути решения проблемы. Не отвергайте ни одной идеи. Вместо этого используйте вашего Маленького Профессора. Привлеките все свои способности, какие только сможете, даже если какие-то результаты покажутся смешными.

6. Рассмотрите внутренние и внешние ресурсы, необходимые для решения. Доступны ли они? Подходят ли для данного случая?

7. Оцените вероятность успеха каждого из способов решения. Отбросьте недоступные.

8. Выберите два или три наиболее подходящих способа. Используя факты и творчество, выберите из них самый подходящий.

9. Осознайте чувства, которые вызовут решения. Хорошие ощущения означают, что все Эго-состояния удовлетворены. Неприятные чувства заставят вашего Родителя или Ребенка сопротивляться решению, которое и в действительности может оказаться вредным для вас и окружающих или просто неверным.

10. Заключите контракт, необходимый для исполнения решения. Представьте поступки Взрослого, которые соответствуют вашему контракту.

11. Приведите решение в исполнение. Если это возможно, проверьте его в мелочах. Затем двигайтесь вперед с большей энергией.

12. Оценивайте сильные и слабые стороны вашего плана по мере его осуществления. Вносите необходимые поправки.

13. Радуйтесь своим успехам. Не впадайте в уныние при неудачах. Изучите их и начинайте снова.

### **Упражнение «Этика Взрослого»**

Создавая для себя этический кодекс Взрослого, обдумайте все области, в которых ваша жизнь связана с жизнью других людей, и то, как ваши взгляды влияют на людей, даже на живущих далеко от вас или сильно от вас отличающихся. Обдумайте ваше поведение и установки по отношению ко всему вашему окружению, включая как живую, так и неживую природу. Спросите вашего Взрослого: кого и что я ценю в жизни? Для кого и для чего я живу? Ради кого и за что я мог бы умереть? Что значит для меня моя жизнь сейчас? Что она могла бы значить? Что моя жизнь значит для других сейчас? Что она значит для потомков? Влияет ли на мои действия забота о благе общества, о сохранении рода человеческого и его развитии?

Что для вас является *действительно* важным? Составьте список из пяти пунктов – то, что вы цените больше всего в жизни. Расположите эти ценности по их важности.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Изучите этот список. Спросите у себя: какое отношение имеют эти ценности к моей личной, общественной жизни, работе? Какое отношение они имеют к моему состоянию Родителя и Ребенка? Соответствует ли мой нынешний образ жизни тем ценностям, которые, по моему утверждению, для меня важнее всего?

### **Упражнение «Вопросы Взрослого о вашей жизни»**

Если вы начали задумываться над тем, кто вы на самом деле, зачем существуете, как в действительности живете и куда ваши модели поведения ведут, дайте это осознать вашему Взрослому. Спросите себя: кем я себя чувствую (ощущения Ребенка)? Кем я себя считаю (по мнению Родителя)? Кто я (по заключению моего Взрослого)? Другие люди – муж (жена), дети, друзья, коллеги – относятся ко мне как к Родителю, Взрослому или Ребенку? Кем я хочу быть (сегодня, через пять, десять, двадцать лет)? Какие способности я имею, чтобы таким стать? Какие препятствия возникнут на этом пути? Что я собираюсь делать со своими возможностями и ограничениями? Ценю ли я то, что увеличивает потенциал моих способностей? Ценю ли я то, что помогает другим развивать их способности? Как я могу развить в себе больше черт Победителя, кем я и рожден быть?

## **Техника 2 «Исследование транзакций»**

### **Упражнение 1**

Существуют три случая параллельных транзакций: Взрослый – Взрослый, Родитель – Родитель и Ребенок – Ребенок. Нарисуйте параллельные транзакции для этих случаев. Для каждого примера продумайте слова-стимулы и слова-реакции.

### **Упражнение 2**

Представьте себе разговор, состоящий из цепочки параллельных транзакций Взрослый – Взрослый. Сделайте то же самое для транзакций Родитель – Родитель и Ребенок – Ребенок. Если вы работаете в группе, проигрывайте в парах каждое из этих взаимодействий. Посмотрите, как долго вы можете обмениваться параллельными транзакциями.

### **Упражнение 3**

Приведите собственный пример пересечения стимула **В – В** реакцией **Д – Р**. Как может продолжаться разговор, если человек, принявший эту реакцию, перешел в состояние Родителя и направил из этого состояния параллельную транзакцию? То же самое сделайте для пересечения стимула **В – В** реакцией **Р – Д**. Приведите пример пересечения стимула **В – В** реакцией **Д – Д**. Нарисуйте диаграмму. В этом примере обратите внимание на то, что параллельные векторы не всегда означают параллельную транзакцию.

Если вы работаете в группе, попарно проигрывайте разговор, в котором пересекается каждая транзакция. Каждый раз при общении с другим человеком определяйте, какое Эго-состояние он пытается в вас вызвать (к какому вашему состоянию он обращается). Войдите в другое состояние и ответьте ему. В свою очередь, он пересекает вашу транзакцию. Посмотрите, как долго вы сможете это продолжать, не вступая в параллельные транзакции. Когда закончите, обсудите ваши ощущения при выполнении упражнения. Чем они отличались от упражнения, в котором вы обменивались только параллельными транзакциями?

### **Упражнение 4**

Три добровольца рассаживаются перед группой на стульях, и каждый выбирает себе роль Родителя, Взрослого, Ребенка. Представьте себе, что вы гуляете в лесу. Каковы ваши ощущения?

Теперь пригласите еще трех добровольцев, которые будут Ребенком, Взрослым, Родителем противоположного пола. Эта «личность» сходила в кино. Что она там увидела?

Теперь поставьте стулья так, чтобы **Р – Р**, **В – В** и **Д – Д** сидели друг напротив друга. Это супружеская пара, у которой возникли проблемы. Заведите разговор на пять минут. Каждый раз следует убедиться, что ваши слова обращены к определенному состоянию Эго.

### **Упражнение 5**

Вспомните ситуацию, в которой вы участвовали в неприятной рутине параллельных транзакций с каким-нибудь человеком. Возможно, это какая-то ситуация на работе или взаимоотношения с близким. С помощью функциональной модели определите Эго-состояния, из которых исходите вы и другой человек. Выработайте четыре способа, которые вы могли бы использовать с целью пересечения потока транзакций. Первое время записывайте любое возможное пересечение. Из этого списка выберите один или несколько способов, которые быстрее всего приводят к успеху.

Если вы заранее исключили из выбора какую-либо возможность как неприемлемую, вернитесь к ней еще раз. Помните, что вы можете использовать любое из ваших Эго-состо-

яний. Иногда необычное пересечение срабатывает лучше всего. Проиграйте ситуацию для проверки возможностей выбора и определения результатов.

В группе любой желающий может описать замкнутую ситуацию, из которой он хочет выйти. Другие члены группы с помощью мозгового штурма предлагают возможности для выбора, в каждом случае разыгрывая пересечение по ролям.

### **Техника 3. «Исследование жизненного сценария»**

#### **Упражнение «Ваш сценарий»**

Возьмите карандаш и бумагу и напишите ответы на приведенные ниже вопросы. Работайте быстро и интуитивно, записывая первый ответ, который придет в голову.

Какое название у вашего сценария? Что это за сценарий? Веселый или печальный? Победный или трагичный? Интересный или скучный? Затем опишите последнюю сцену: чем заканчивается ваш сценарий?

Сохраните ваши ответы, к которым можно вернуться снова, после дальнейшего изучения сценариев жизни.

#### **Упражнение «Расшифровка сценария»**

Сны, фантазии, сказки и детские истории помогают разгадать ваш сценарий. Не сдерживайте воображения при выполнении этих заданий. Не думайте о том, для чего они нужны и что означают. Не контролируйте себя и не пытайтесь угадать, что вам нужно сказать. Просто представьте какие-то образы и ощутите связанные с ними чувства. После этого можно приступить к анализу и расшифровке. Наилучший результат достигается при работе в группе или с партнером, но можно выполнять это упражнение и одному. Желательно (особенно при самостоятельной работе) записать ваши ответы на магнитофон. После этого прослушайте пленку несколько раз и используйте интуицию. Вы будете, несомненно, удивлены тому, как много вы узнали о себе и своем сценарии.

Возможно, в процессе выполнения заданий вы будете испытывать сильные эмоции, отражающие детские чувства, которые выплыли на поверхность вместе со сценарием. Если появятся неприятные чувства, вы можете в любой момент прекратить упражнение. Если вы захотите остановиться, прекратите упражнение и сконцентрируйте внимание на каком-то предмете в комнате. Скажите себе (или партнеру), что это за предмет, какого он цвета и для чего нужен. Подумайте об обычной теме для взрослого разговора, например: что у вас будет на обед или когда вам в следующий раз идти на работу.

*Герой.* Кто ваш любимый герой или героиня? Возможно, это персонаж детской сказки, а может быть, герой пьесы, книги или фильма или реальный человек. Начните с героя, который первым пришел в голову. Затем включите магнитофон и отвлекитесь от вашего партнера или группы. Станьте этим героем, войдите в его образ и говорите о себе столько, сколько вам хочется, при этом начинайте со слова «Я».

*Сказка.* Снова выберите то, что вам нравится, первое, что придет в голову. Это может быть детская сказка, басня, классический миф – все, что хотите. Для того чтобы извлечь максимум пользы из истории, перескажите ее, а если хотите, можете ее изменить или продолжить, став каким-нибудь персонажем или предметом. При этом, как и в предыдущем варианте, говорите от первого лица.

*Сон.* Выберите какой-то из ваших снов. Больше всего можно узнать из свежего или же повторяющегося сновидения, хотя для задания подойдет любой сон. Расскажите ваш сон, при этом говорите не в прошедшем, а в настоящем времени. Затем, как и в задании со сказкой, станьте каким-либо человеком или вещью и говорите о себе от его имени. После того как вы закончите, сразу же скажите, что вы чувствовали. Было вам приятно или нет? Вам

понравилось, как закончился сон? Если нет, вы можете продолжить упражнение, заменив концовку сновидения. Новое окончание тоже расскажите в настоящем времени. Убедитесь в том, что вы полностью удовлетворены концовкой сна. Если нет, придумайте еще один конец, и так далее, сколько вам будет угодно.

*Предмет.* Осмотрите комнату и выберите какой-нибудь предмет, лучше всего тот, о котором вы подумали в первую очередь. Затем станьте им и начинайте говорить о себе. Для того чтобы получить максимум пользы от задания, попросите партнера поговорить с вами как с выбранным предметом. Партнер должен разговаривать с вами так, как будто вы дверь, камин и т. д.

*Пьеса вашей жизни.* Для этого упражнения необходим человек, который бы разговаривал с вами, исполняя роль ведущего. Если есть возможность, надиктуйте свой спектакль на пленку, чтобы затем прослушивать запись и при желании вносить в пьесу изменения. Один ведущий может провести это упражнение с целой группой. Ведущий не должен повторять свою роль слово в слово. Лучше, если он наметит для себя последовательность рассказа, а затем начнет импровизировать. Между предложениями необходимо делать паузы, чтобы дать участникам возможность сконцентрироваться на том, что они видят, а в конце каждого отрывка делать достаточно долгую паузу, чтобы участники могли осознать (или надиктовать на магнитофон) содержание каждой сцены.

Сядьте или лягте поудобнее. Расслабьтесь. Можете закрыть глаза. После этого ведущий начинает говорить: «Представьте, что вы в театре. Вы ожидаете начала спектакля. Это спектакль о вашей жизни. Что за спектакль вы собираетесь смотреть? Комедию или трагедию? Драму или мыльную оперу? Интересный это спектакль или скучный, героический или заурядный – или какой-то еще? Театр заполнен, полупустой или пустой? Будет публика восхищаться или скучать? Веселиться или плакать? Будет она аплодировать или уйдет со спектакля – или что-то еще? Как называется спектакль о вашей жизни? А сейчас свет потушен. Поднимается занавес. Спектакль начинается. Вы видите первую сцену. Эта самая первая сцена вашей жизни. Вы – младенец. Что вы видите вокруг себя? Кто там? Видите ли вы лица? Если видите лицо, обратите внимание на его выражение. Что вы слышите? Осознайте, что вы чувствуете. Может быть, это физические ощущения или эмоции? Чувствуете ли вы какой-нибудь запах или вкус? А теперь осознайте все ощущения от первой сцены вашего спектакля». (Пауза.)

Ведущий продолжает: «А сейчас – вторая сцена. Тут вы ребенок от трех до шести лет. Где вы? Что видите вокруг? Есть ли кто-нибудь рядом? Кто это? Что вам говорят? Что вы отвечаете? Слышите ли вы какие-нибудь другие звуки? Что вы чувствуете? Испытываете ли физические ощущения или эмоции? Чувствуете какой-то запах или вкус? Осознайте то, что видите, слышите, чувствуете в этой сцене». (Пауза.)

После этого ведущий подобными словами вводит вас в следующие сцены: сцену юности, от десяти до шестнадцати лет; теперешнюю сцену, где вам столько лет, сколько сейчас; десять лет спустя; последнюю сцену вашего спектакля – сцену вашей смерти. В репликах ведущего к этой сцене должен звучать вопрос: «Сколько вам лет в последней сцене спектакля?»

Наконец ведущий просит вас вернуться в настоящее. Поделитесь с группой или партнером вашими ощущениями.

### **Упражнение «Культурный и семейный сценарий»**

Вообразите, что вы движетесь назад во времени. Кто ваши предки семьдесят пять лет или сто пятьдесят лет назад? Влияет ли на вас каким-либо образом ваше культурное наследие (гендерные роли, работа, стремление к образованию)? Вспомните хотя бы одну тему, которая звучит в вашей жизни сегодня и определяется культурным сценарием. Вспомните

нынешние жизненные сцены. Есть ли среди них культурные сценарии? Вспомните роли сценария семьи, в которой вы выросли. Воспроизводите ли вы какие-либо из них сейчас? Какие роли вы изменили?

### **Упражнение «Невербальные и вербальные сообщения сценария»**

Прочтите описание упражнения перед тем, как выполнить его.

Закройте глаза и попытайтесь увидеть самые ранние лица, которые вы можете припомнить. Если возникают только части лица, такие, как глаза или рот, взгляните в них повнимательнее. Чьи лица вы увидели?

Теперь попытайтесь вспомнить невербальные сообщения, полученные вами от родителей через действия (подзатыльник, сжатый кулак, сердитый шлепок, нежный поцелуй).

Какие приятные или неприятные чувства возникли у вас? Какие сообщения передавались вам через мимику и телесные действия?

Опять представьте себя ребенком. На этот раз прислушайтесь к словам, которые говорили о вас в семье. Что говорили о вашей ценности? Вашем лице? Сексуальности? О способностях? Уме? Морали? Здоровье? О вашем будущем?

Произнесите вслух фразы, которые вы вспомнили и которые отражают то, что думал про вас каждый из родителей. Связана каким-либо образом ваша нынешняя самооценка с мнением ваших родителей о вас?

### **Упражнение «Идентичность и имя»**

Обдумайте, как связаны ваши имя и сценарий. Какую идентичность оно вам задает?

Кто дал вам имя? Почему? Вас называли в честь кого-то? Если да, то не несет ли ваше имя груз особых ожиданий? Вы гордились своим именем или не любили его? Называли ли вас именем, не соответствовавшим полу, или обидным прозвищем? Ваше имя настолько распространенное, что вы чувствовали себя частью толпы, или настолько редкое, что вы чувствовали себя необычным? Есть ли у вас прозвище? Ласкательное имя? Как вы получили их? Как ваши имена или прозвища, которые вам давали, влияют на ваше представление о себе? Как вас называют теперь? Кто? Если вы женаты или замужем, не называете ли вы своего партнера мамой или папой? Почему? Вас называют одним именем дома и другим на работе? Если да, то с чем это связано? Как вы бы хотели, чтобы вас называли? Почему? Хотели бы вы взять другое имя? Почему? Есть ли доводы у вашего Взрослого в пользу изменения имени? В пользу сохранения прежнего имени?

*Для замужних женщин.* Если вы сменили свою девичью фамилию после свадьбы, как это повлияло на вашу идентичность? Если вас спросят, кто вы, вы ответите: «Я жена Сергея Петрова» или «Марина Петрова»? Почему? Если вы разведены или овдовели, то чью фамилию вы носите и почему? Если ваша фамилия отличается от фамилии мужа, то как на это реагируют люди?

### **Упражнение «Контрольный список сценария»**

Быстро прочтите следующее задание. Пишите первое, что приходит вам в голову. Затем вернитесь назад и заполните пропуски в ответах после дополнительных размышлений.

\* \* \*

Оцените, что вы думаете о других и о себе большую часть времени.

Я ОК \_\_\_\_\_  
Я не ОК \_\_\_\_\_  
Другие ОК \_\_\_\_\_  
Другие не ОК \_\_\_\_\_  
То, что я считаю, — ОК \_\_\_\_\_  
То, что я считаю, — не ОК \_\_\_\_\_

Теперь оцените вашу половую идентичность.

Я как мужчина (женщина) ОК \_\_\_\_\_  
Я как мужчина (женщина) не ОК \_\_\_\_\_  
Мужчины ОК \_\_\_\_\_  
Мужчины не ОК \_\_\_\_\_  
Женщины ОК \_\_\_\_\_  
Женщины не ОК \_\_\_\_\_

Любимые игры, в которые я играю:

как Преследователь — с кем? \_\_\_\_\_  
как Спаситель — с кем? \_\_\_\_\_  
как Жертва — с кем? \_\_\_\_\_

Вид моего сценария \_\_\_\_\_  
(конструктивный, деструктивный, непродуктивный)  
Тема сценария \_\_\_\_\_  
Тип драмы \_\_\_\_\_  
(фарс, трагедия, мелодрама, сага, комедия и т. д.)  
Реакция зрителей на мою драму \_\_\_\_\_  
(аплодисменты, скука, страх, слезы, враждебность)

Эпитафия, если бы ее надо было написать сейчас \_\_\_\_\_  
Новый сценарий, если вы его хотите \_\_\_\_\_  
Новая эпитафия, если вы ее хотите \_\_\_\_\_  
Договор с собой для нового сценария \_\_\_\_\_

### Упражнение «Изменение сценария»

Проанализируйте, что нового вы открыли в своем сценарии при выполнении предыдущих упражнений. Определили ли вы отдельные аспекты жизни, в которых решили быть победителем, побежденным или не победителем? Если это так, то для каждого из этих аспектов напишите, как вы смогли бы стать победителем, а не побежденным или не победителем. Каким будет результат победы? Затем для каждого аспекта напишите пять действий, в первую очередь необходимых для достижения победы. Каждый день выполняйте по одному действию и, если вы работаете в группе, рассказывайте о своем успехе товарищам.

### Упражнение «Ломка паттернов сценарного процесса»



Если вы не удовлетворены своим сценарием, то можете выйти из него. Легче всего эта цель достигается с помощью транзактного анализа. Необходимо начать с выявления паттернов сценария, их осознания, а затем, осуществляя контроль Взрослого над своим поведением, эти паттерны разрушить.

Если основным паттерном является сценарий «Пока не», измените его; радуйтесь и получайте удовольствие еще до завершения этой работы. Для человека со сценарием «После» выход из сценарного процесса заключается в том, чтобы жить и радоваться сегодня, предварительно решив, что радоваться можно и завтра. Например, если вы на вечеринке, пейте в свое удовольствие, но не слишком много, чтобы на завтра не болела голова. Для перемены паттерна «Никогда» найдите, чего вы действительно хотите. Составьте список из пяти пунктов, которые вы можете осуществить для удовлетворения вашего желания, а затем ежедневно выполняйте один из них. Если ваш сценарий основан на теме «Всегда», осознайте, что вам не следует постоянно повторять одни и те же ошибки. Вы можете бросить не удовлетворяющую вас работу, изменить взаимоотношения или поменять место жительства. Из паттерна «Почти – тип 1» можно выйти, если доводить свои дела до конца. Когда вы убираете комнату, не оставляйте ее неприбранной, когда читаете книгу, читайте все главы. Для ломки паттерна «Почти – тип 2» займитесь приятным занятием и радуйтесь любому достигнутому успеху. Составьте список ваших целей и при достижении каждой вычеркивайте ее. Не стремитесь к очередной цели, не добившись предыдущей. Если вы считаете, что вам достался сценарий с открытым концом, осознайте, что ваши родители, не ведая того, преподнесли вам подарок. Поскольку финальные страницы первоначального сценария утеряны, вы можете свободно написать желаемую концовку. Каждый раз, когда вы поступаете вразрез с вашим сценарным паттерном, вы ослабляете его, облегчая задачу выхода из старой сценарной темы.

Выберите паттерн или паттерны, которые подходят вам больше всего. Будете ли вы чувствовать себя уютно, если поступите в соответствии с ними? Если нет, то выработайте пять типов поведения, которые идут вразрез с вашим обычным сценарным процессом. Начните их осуществление немедленно, выполняя в день по одному пункту. Работайте до тех пор, пока не будете удовлетворены произошедшими изменениями.

### **Упражнение «Обнаружение движущих сил»**

Известны пять типов движущих сил: «Будь лучшим», «Радуй других», «Старайся», «Будь сильным», «Спешу». Каждый из них характеризуется определенным набором слов, тоном голоса, жестами, положением тела и выражением лица. Для обнаружения движущих сил требуется определенная практика, так как соответствующее поведение обычно появляется на короткое время, от половины до одной секунды. Однако, если практиковаться, умение замечать это поведение станет вашей второй натурой.

Не интерпретируйте свои наблюдения, анализируйте только то, что вы реально видите или слышите. Например, при наблюдении за кем-то вам, возможно, захочется сказать, что он выглядит строгим. Какие изменения, позволившие вам сделать этот вывод, произошли с его лицом, телом, голосом? Видите ли вы, где у него напряжены мышцы? Какой у него голос (низкий, высокий, громкий, резкий)? Приподняты или опущены брови? На что направлен взгляд? Что он делает руками? Чтобы научиться видеть движущие силы, наблюдайте за этими сигналами.

### **Упражнение «Пять разрешений»**

Для каждой движущей силы имеется противоядие, которое называется разрешением, например:

#### **Движущая сила**

## **Разрешение**

Будь лучшим  
Ты и так достаточно хорош

Радуй других  
Радуйся сам

Будь сильным  
Открыто говори о своих желаниях

Пытайся  
Делай

Спеши  
Не спеши

Если вам повезло, то некоторые разрешения вы получили от родителей. Если нет, можете придумать их сами.

Каждый раз, когда вы осознанно выходите из навязчивого поведения и ведете себя свободно, это невербально подкрепляет разрешение. Его можно также повторять перед сном и утром после пробуждения. Напишите его большими буквами и повесьте на видном месте.

Если вы испытываете неприятные чувства при закреплении разрешения, отложите его выполнение на некоторое время. Чувство дискомфорта сигнализирует о том, что движущая сила скрывает под собой какое-то серьезное сценарное решение. Поэтому прежде работы над противоядием следует выявить и нейтрализовать это решение.

## **Упражнение «Куда ведет сценарий?»**

Подумайте и напишите ответы на следующие вопросы: что случается с людьми вроде меня? Если я дальше буду таким, как есть, чем это по логике должно закончиться? Что при этом скажут обо мне другие?

## **Техника 4 «Анализ игр»**

### **Упражнение «Особенности игр»**

Припомните какое-либо неприятное взаимодействие из недалекого прошлого, которое можно назвать игрой, и опишите эту ситуацию. Проверьте, присущи ли этой ситуации пять характерных особенностей игр, описанных выше. Отметьте также, как вы себя чувствовали в итоге. Знакомо ли вам это чувство?

### **Упражнение «План игры»**

Вопросы упражнения можно использовать для анализа вашей игры или других игровых ситуаций вашей жизни. Письменно ответьте на вопросы, подходящие для вашего примера. Было бы неплохо, если бы при ответе на эти вопросы вы могли с кем-нибудь поделиться своими соображениями.

«Загадочные вопросы» находятся в конце списка. Не смотрите на них, пока вы не ответили на все вопросы плана игры. После этого ответьте на два «загадочных вопроса».

1. Что постоянно происходит со мной?

2. Как все это начинается?
  3. Что происходит потом?
  4. (Загадочный вопрос)
  5. А потом?
  6. (Загадочный вопрос)
  7. Чем все кончается?
  - 8 а. Как я себя чувствую?
  - 8 б. Как, с моей точки зрения, чувствует себя другой человек?
- «Загадочные вопросы»*
4. В чем заключается мое тайное послание другому человеку?
  6. В чем заключается тайное послание ко мне другого человека?

Ответы на «загадочные вопросы» являются психологическими посланиями в транзакционной диаграмме игры. Однако принято считать, что аналогичные послания были переданы вам в детском возрасте родителями. Убедитесь в справедливости этого утверждения на вашем примере. В другом случае ответы на «загадочные вопросы» представляют собой послания, которые вы сами передавали родителям, когда были совсем маленьким. Сохраните ваши ответы, так как их можно будет использовать в последующих упражнениях.

*Интерпретация.* Последовательность вопросов плана игры должна выявить переключатели драматического треугольника и стадии формулы игры. Чувства, которые вы отметили в вопросе 8а и 8б, являются чувствами рэкета. Возможно, вы обнаружите, что чувство 8а вам знакомо, однако удивитесь тому, что чувство 8б также является вашим чувством рэкета. Если это справедливо, проверьте данное положение с помощью человека, который вас хорошо знает.

### **Упражнение «Борьба с играми»**

Вернемся к ситуации, которую вы анализировали с помощью плана игры. Подходит ли она под категорию игры (в специфическом смысле, который придал этому слову Э. Берн)? Используйте различные техники борьбы с играми. Примените каждую из них к вашей ситуации. Таким образом, вы получите список различных способов противодействия этой игре в будущем. Если вы захотите применять эти техники, то вначале решите, чем заменить поглаживания, которых вы лишитесь в результате отказа от игры, и научитесь получать их новым способом.

После этого начните бороться с играми. Выберите одну технику и применяйте ее постоянно в течение недели, а затем аналогичным образом опробуйте другие. Если вы работаете в группе, рассказывайте другим о ваших достижениях.

## 6.4. Групповая супружеская терапия

Групповая психотерапия с супружескими парами предоставляет клиентам возможность своими глазами увидеть неадаптивные формы межличностных отношений и обучаться новым навыкам и установкам. Во время занятий важны взаимная поддержка членов группы с аналогичными проблемами и использование опыта других людей. Свое поведение в семье и взаимоотношения с партнером каждый может «проиграть» в психологических сценах, где участники группы играют роли его домашних. Техника обмена ролями помогает лучше понять партнера и объективнее оценить себя, отраженного в «психодраматическом зеркале». С помощью членов группы клиент может исследовать и отрепетировать различные формы поведения и оценить его результаты. Группа оказывает моральную поддержку клиенту, укрепляет в нем чувство собственного достоинства, необходимое для выхода из катастрофической зависимости от партнера. Помимо этого группа помогает клиенту адаптироваться к семейной ситуации, что позволяет сохранить семью.

Обычно в групповой супружеской терапии участвуют 5–7 супружеских пар (Ohlsen, 1977, 1979; Corey, Corey, 1977). При этом используются принципы и методы обычной групповой психотерапии.

Терапевт ставит себе те же цели, что и при работе с одной супружеской парой, однако здесь существует ценная возможность обучаться на живом примере, на модели отношений других. В условиях группы можно разыгрывать ситуации, раздавая клиентам определенные роли. При этом можно и непосредственно демонстрировать альтернативные модели поведения; например, другой мужчина покажет мужу, как бы он себя повел в конкретной ситуации. Просмотрев несколько возможных вариантов, жена также может выбрать устраивающую ее альтернативу, которую потом муж может несколько раз проиграть. Можно также изменить роли и попытаться выявить скрытые мотивы дисфункционального поведения.

Групповая супружеская терапия позволяет лучше освоить различные виды общения, например научиться тактично говорить с партнером о не слишком приятных для него темах. Кроме того, она дает возможность правильно оценить результаты конструктивной ссоры: каждая пара может испытать это на себе и получить оценку со стороны других. Можно совместно учиться кооперации, а также услышать от других клиентов их мнение по поводу решения конкретных проблем (Кратохвил, 1991).

Динамически ориентированная группа для супружеских пар предполагает атмосферу коммуникационной безопасности, преодоления привычных ограничений, стереотипов и предрассудков. Всего этого часто трудно добиться, поскольку супруги и в группе продолжают сохранять свою оборонительную позицию. Часто отмечаются неблагоприятные последствия занятий в группе, когда партнеры приходят вместе домой. Выработанные на сеансе групповой терапии установки могут привести к эскалации семейного конфликта. Поэтому многие исследователи считают, что наиболее целесообразно при проведении сеансов групповой супружеской терапии ориентироваться не столько на динамическую групповую психотерапию, сколько на разбор вопросов, касающихся жизни супругов (ведение домашнего хозяйства, проведение свободного времени, воспитание детей и др.). Поэтому более популярны бихевиористические методы супружеской терапии, ориентированные на выработку навыков общения и решения проблем.

Liberman et al. (1980) рекомендуют работать с группой, состоящей из 3–5 супружеских пар, подбирая пары приблизительно одного возраста и с одинаковым образовательным уровнем. Предпочтение отдается замкнутым (а не открытым) группам. Цикл психотерапии включает 10–12 сеансов (по 1 сеансу в неделю продолжительностью по 2 часа). С группой работают двое психотерапевтов. Группа помогает придумывать модели и ситуации, которые

могут использовать супруги; пары сравнивают свое поведение одна с другой. В группе проигрывают и обсуждают различные формы общения и способы решения проблем, вырабатывают и сравнивают супружеские соглашения и контролируют их выполнение.

Существуют следующие специальные групповые методики для работы с супругами (Кратохвил, 1991).

*Диалог супружеской пары.* Из членов группы случайным образом формируют «супружескую пару»; партнеры прогуливаются и беседуют или садятся друг против друга в стороне от остальных и ведут разговор на заданную тему, например: «какие у меня дома трудности», «что мне не нравится в моем партнере», «что мне нравится в партнере», «какой я», «чего я ожидаю от занятий в группе», «какие изменения в поведении партнера я хотел бы увидеть», «что я предполагаю изменить в своем поведении» и др. Темы и пары меняются. Возможна и другая форма проведения подобных бесед-диалогов: пары ходят по кругу и меняются партнерами (как во время танцев) через определенное время (10–15 мин); по знаку психотерапевта все садятся в круг и начинают говорить о том, что каждый из них узнал из этих бесед по вопросам, относящимся к семейной жизни. Темы обсуждения расширяются и углубляются.

*Письменный диалог.* Партнеры получают бумагу и карандаши. Им дается задание: «Представьте себе, что вы вернулись домой в час ночи. Жена вас встречает словами „ты пришел очень рано“. Партнер записывает эти слова на листе бумаги и передает его „мужу“, который, в свою очередь, пишет ответ и возвращает листок партнеру. В ходе работы над диалогом партнеры не разговаривают. Через 5 минут партнеры меняются ролями, разыгрывая ситуацию позднего возвращения жены. В конце сеанса диалоги некоторых пар зачитываются, группа оценивает уровень их общения.

*Психогимнастика и «свидание».* Пользуясь средствами пантомимы, один из супругов играет роль обиженного, а другой без слов пытается с ним помириться. Затем супруги меняются ролями. Подобные сцены разыгрываются всеми парами наедине, потом отдельные пары повторяют их перед всей группой. Тематика сцен обсуждается в группе, причем обсуждение касается в первую очередь общения и способа решения проблем в конкретных супружеских парах, что позволяет сравнить эффективность разных тактик.

*Разбор проблем супружеской пары.* Разбор проводится сразу после разыгрывания сценки (иногда – после ее обсуждения). Партнеры садятся перед остальными членами группы таким образом, чтобы все видели выражение их лиц и хорошо их слышали. Партнеры должны изложить свою проблему. Как только разговор коснется определенной ситуации, терапевт просит их сразу же ее разыграть. Сцена режиссируется в соответствии с требованиями психодраматической методики и замечаниями других участников. Все члены группы обеспечивают обратную связь, сообщая паре, какие чувства вызывает их поведение, как они воспринимают их общение и видят их проблемы.

Corey, Corey (1977) использовали на групповых занятиях для супружеских пар, желающих улучшить свои отношения, некоторые методы, заслуживающие внимания.

*Внешний и внутренний круг.* Мужчины образуют внутренний круг, женщины – внешний. Мужчины обсуждают между собой свои семейные проблемы, как если бы здесь не было их жен. Затем обсуждается то, что, по их мнению, сказали бы по этому поводу жены. После этого мужчины и женщины меняются местами и процедура обмена мнениями повторяется.

*Мужская и женская подгруппы.* Мужчины и женщины разделяются на подгруппы, занятия с которыми проводит другой психотерапевт, что позволяет более открыто обсуждать некоторые вопросы.

*Тематические дискуссии о браке родителей.* В ходе обсуждения сравниваются собственные семьи и семьи родителей; отмечаются как сходство, так и различия между ними.

*Сравнительная оценка супругов.* Участники обсуждают следующие вопросы: что они считают наиболее важным в жизни, что считают успехом, как они относятся к работе, к деньгам, сексу и др.

*Обратная связь.* Обратная связь является обычным методическим приемом групповой практики. В качестве специального приема данная методика применяется в конце сеанса или цикла психотерапии, когда все члены группы уже хорошо знают друг друга. Все участники последовательно оценивают каждую супружескую пару, отмечая, в чем они видят ее слабые стороны и преимущества.

Групповые занятия с супружескими парами начинаются с упражнений на знакомство. Это побуждает участников взаимодействовать друг с другом, запоминать информацию друг о друге, чтобы затем использовать ее в общении, и представить группе собственное «Я». Упражнения на знакомство – пробный камень для всей групповой работы. Тут можно понять: насколько группа готова сотрудничать, насколько участники встречи контактны, возникает ли между группой и терапевтом общий язык, какие границы самораскрытия установлены каждым из участников.

Этот этап групповых занятий задает тон всей встрече. Цели данного этапа:

- собственно знакомство;
- «ломка льда отчуждения»;
- снятие беспокойства от незнакомой среды;
- физический, мышечный «разогрев» участников, повышение уровня адреналина, стартовый разбег;
- создание атмосферы спонтанности, сотворчества, соревнования, игры.

### **6.4.1. Тренинг супружеских отношений**

Тренинг супружеских отношений (Васильев, 2003; Кипнис, 2004, 2005; Щеколдина, 2004) состоит из нескольких блоков (тем), которые можно использовать вместе или по отдельности, в зависимости от запроса клиентов. Большинство упражнений тренинга могут проводиться как в группе, так и при консультировании одной супружеской пары. Тренинг включает следующие темы:

Тема 1. Прояснение и развитие образа «Я» членов семьи.

Тема 2. Семейные ценности, традиции семьи.

Тема 3. Семейные роли.

Тема 4. Партнерские отношения в семье, коммуникация, лидерство.

Тема 5. Семейные конфликты, способы решения проблем.

Перед участниками тренинга стоят следующие общие задачи:

- эмоционально и когнитивно включиться в процесс саморазвития и совершенствования семейных отношений;
- обнаружить и откорректировать те особенности семьи как саморазвивающейся многопрофильной системы, которые требуют обновления, исправления, улучшения;
- освежить чувства сопричастности, любви, приятия, которые характеризуют счастливые семьи;
- устранить «одинокость вдвоем», ощущение ненужности, необязательности семейного союза, потери духовных связей в семье;
- проверить, что объединяет членов семьи в одно целое, что делает их союз семьей, провести ревизию семейных ценностей и табу;
- разрушить стереотипы восприятия, возникшие во внутрисемейных контактах и общении, внести в жизнь семьи элементы спонтанности, импровизации, свободного творчества, сотрудничества;

- проверить, насколько каждый участник тренинга подходит под определение «хороший партнер», насколько отвечает критерию «хорошего» мужа или жены.

Кроме того, тренинг поможет участникам познакомиться с семейным опытом других людей.

## Упражнения для начала занятия

### Упражнение «Ассоциации»

У каждого из участников тренинга есть ручка и бумага для записи. Ведущий предлагает команде поиграть в ассоциации. Все, что для этого нужно, – слушать задание и записывать первые же образы, пришедшие в голову.

Вопросы-задания могут быть такими.

Если семья – это постройка, то она... (крепость; кооперативная квартира; коммуналка; только не дача; общежитие; шалаш на двоих...);

Если семья – это цвет, то она... (серо-буро-малиновая; и цветов-то таких в природе не существует; нежно-розовая; черно-белая, как зебра; серая, унылая; кроваво-красная...);

Если семья – это музыка, то она... (скрипка; fuga Баха; тяжелый металл; цыганщина; романтическая баллада; душевная песня у костра; «Взвейтесь кострами, синие ночи!»; мелодия, которая не кончается; какофония; «форте»...);

Если семья – это геометрическая фигура, то она... (круг; вектор; «треугольник, только не подумайте чего-то „такого“!»; зигзаг удачи; точка; многоточие; спираль...);

Если семья – это название фильма, то она... («Фантомас разбушевался»; «Розыгрыш»; «Богатые тоже плачут»; «Рабыня Изаура»; «Отверженные»; «Семь невест ефрейтора Збруева»; «Единственная»; «...И младенец в люльке»; «Красавица и чудовище»...);

Если семья – это настроение, то она... (радость; тоска смертная; постоянный стресс; блаженство; «детский смех, если можно так определить настроение»; тревога; «это праздник со слезами на глазах»...).

### Упражнение «Мячик»

Бросая мячик сидящим в кругу участникам, ведущий просит каждого, поймавшего мяч, назвать (каждый круг – один вопрос):

свое имя;  
причину, по которой он пришел на тренинг;  
свое семейное положение, профессию или любые другие биографические данные, которые хотелось бы озвучить...

Перебрасывая мячик, участники продолжают начатое ведущим предложение, а затем передают мячик любому из игроков в кругу. Например:

Когда я вспоминаю свое детство, то я думаю, что оно было...

Традицией нашей семьи было...

Я ищу в семье...

Мне кажется, что счастливая семья – это...

Мне хотелось бы, чтобы мой ребенок рос человеком...

Когда я злюсь, я...

Я горжусь тем, что я...

Завершая тренинг, можно использовать игру с мячиком, чтобы, передавая его друг другу, участники говорили комплименты, оценивая успешность совместной работы в ходе встречи, какие-то особенные качества, успехи партнеров.

### **Упражнение «Полюбите нас „черненькими“!»**

Участники, сидя в кругу, представляют себя группе, рассказывая, чем, по их мнению, они могут раздражать близких и других людей.

### **Упражнение «Дело мастера боится!»**

Каждый из сидящих в кругу участников представляет себя группе и рассказывает о том, чему бы он мог научить своего ребенка, в чем он чувствует себя специалистом.

Можно поставить вопрос и по-другому: что из большого объема разнообразных дел, связанных с семьей, домом, воспитанием детей, каждый участник встречи умеет делать мастерски.

### **Упражнение «Герой моего романа»**

Представляя себя, участники тренинга говорят о человеке, который служит для них жизненным примером, является идеалом. Можно предложить им также рассказать об том, как в их представлении выглядит «идеальная женщина», «идеальный мужчина», «идеальный ребенок», «идеальная мать», «идеальный отец»...

### **Упражнение «Диаграмма»**

Группу условно делят на сцену и зрителей. Участники упражнения, а их одновременно может быть до десятка, даже чуть больше, занимают место на «сцене». Ведущий объясняет им, что перед ними на полу существует воображаемая шкала. Крайняя левая часть равна нулевой отметке. Крайняя правая часть представляет собой максимально яркое проявление признака – 100.

Ведущий дает группе участников некое утверждение и просит их разместиться на воображаемой оси в соответствии с тем, насколько они согласны или не согласны с прозвучавшей мыслью. Если они согласны с утверждением абсолютно, то они становятся на крайней правой точке. Если идея кажется безумной, совершенно неприемлемой, то их место около нулевой отметки, т. е. крайней левой точки. Все остальные оттенки согласия-несогласия – от 0 до 100. После того как ведущий произносит утверждение, дается немного времени для размышления, и игроки занимают свои места на разных точках шкалы. Затем ведущий просит каждого объяснить, почему он находится именно в этой точке.

Примеры высказываний:

Согласны ли вы, что:  
«добро должно быть с кулаками»?  
стерпится-слюбится?  
быт – главная угроза семейному счастью?  
любви без ненависти не бывает?  
детей нужно «любить, как душу, но трясти, как грушу»?  
родители обязаны жить отдельно от детей?  
нет ничего плохого в романе на стороне, это лишь добавляет «перца»  
в семейные отношения?  
феминистка в глазах мужчины – это «половина женщины»?  
основная ответственность мужчины проявляется в денежном  
обеспечении семьи?

### **Упражнение «На шкале эмоций»**

Другой вид диаграммы, где участникам предлагается определить свое место на воображаемой шкале в зависимости от проявления в их семейных отношениях определенных качеств характера и эмоций. Даются пары свойств:



терпимый – нетерпимый;  
мягкий – жесткий в оценках;  
готовый простить – бескомпромиссный;  
спокойный – раздражительный;  
дружелюбный – агрессивный;  
внимательный – равнодушный;  
заботливый – эгоистичный;  
закрытый – открытый (в проявлениях эмоций, выражении мнений);  
рассудительный – импульсивный;  
прижимистый – щедрый.

После прочтения каждой пары свойств ведущий просит участников занять свои места «на шкале» с учетом того, что минимальное, близкое к нулю проявление качеств – крайняя левая позиция на воображаемой оси, максимальное – крайняя правая. В качестве варианта можно предложить участникам повторно совершить «идеальный» выбор. Это предоставляет возможность обсудить, в чем причина существенных расхождений (если они есть) между желаемым и действительным.

### **Упражнение «Линия раздела»**

Вся группа стоит перед чертой, нарисованной на полу или воображаемой. Ведущий произносит предложение или вопрос, и тот, кто отвечает на него утвердительно, переступает черту. Дается несколько секунд на то, чтобы увидеть изменения, происшедшие с группой, – кто переступил черту, кто остался на месте, и осмыслить решения, свое и товарищей. Затем все возвращаются на исходную позицию за черту, и звучит следующий вопрос ведущего.

Примеры вопросов.

Бойтесь ли вы одиночества?  
Считаете ли вы свою семейную жизнь удавшейся?  
Часто ли вас задевает поведение партнера?  
Вам хочется иметь много детей?  
Вам кажется, что близкие не ценят ваших усилий в полной мере?  
Вы в постоянном конфликте с собой из-за того, что позволяете близким «на себе ездить»?  
Вам совестно тратить деньги на свои маленькие увлечения?  
Вы непростительно много времени отдаете работе в ущерб общению с детьми?  
Вы задаете себе вопрос, а любят ли вас ваши дети?  
Вы окружены заботой и лаской?  
Вы любите свой дом?  
Вы человек эмоциональный, а потому с вами нелегко в семье?  
Вы считаете, что молчание – золото?

### **Упражнение «Остров везения»**

Это задание хорошо проводить в супружеских парах или в командах, изображающих семью.

Ведущий дает задание:

«Представьте себе, что вам удалось освободиться от всех срочных дел, обязательств и проектов, чтобы вдвоем (или с семьей) провести целых две недели на прекрасном необитаемом острове.

*1-й этап*

Вы (семейная пара или как семья) можете взять с собой всего 10 предметов. Подумайте, что это за предметы, которые удовлетворят вкусам и требованиям всех отдыхающих. (Если играет семья, то можно внести добавочное условие: каждый может взять 3 предмета для себя и 7 предметов для других.)

#### *2-й этап*

Согласуйте список с остальными участниками поездки. На поиски консенсуса у вас есть 20 минут».

#### *Обсуждение*

Какие предметы в вашем индивидуальном списке? Почему именно они?

Какие проблемы возникли у вас при составлении списка для спутников?

Насколько ваши предложения соответствовали реальным пожеланиям партнеров?

Как происходило обсуждение?

И самое главное: теперь, после окончания споров и дискуссий, осталось ли у вас по-прежнему желание провести вместе эти прекрасные две недели?!

## **Тема 1. Прояснение и развитие образа «Я»**

Упражнения данного блока позволяют достичь следующих целей:

- дать возможность участникам тренинга оценить себя с помощью метафор;
- обучить выявлению «Я»-концепции и ее связи с окружающими людьми;
- развивать умение видеть себя глазами других и понимать окружающих.

### **Упражнение «Кто я?»**

Эта методика повторяющегося вопроса используется для драматизации сознания участника тренинга и для концентрации на знаковых позициях в семейных отношениях и супружеских ролях.

Каждый участник кладет перед собой чистый лист бумаги. Ведущий предупреждает, что он будет задавать всем вопрос, на который просит отвечать письменно. Чем спонтаннее ответ, тем лучше. (Проверив, что задание усвоено, вопросов нет, ведущий определяет тему упражнения. Это может быть самый общий вопрос, и тогда уточнения не потребуется, а может быть некий срез жизни: семья, родительские обязанности, работа, друзья...) Упражнение начинается. Ведущий громко и четко ставит перед группой вопрос:

– Запишите, пожалуйста, сверху листа первый вопрос: «Кто я?» – и ответьте на него! Кто вы? (Пауза в 30–40 секунд для записи ответов.)

– Следующий вопрос: «Кто я?» (Если участники в замешательстве и утверждают, что на этот вопрос уже дан ответ, ведущий очень коротко объясняет, что ошибки нет, он вновь просит ответить на поставленный вопрос искренне и по возможности спонтанно...)

– Готовы к следующему вопросу? Он таков: «Кто я?»...

Таким образом ведущий постоянно возвращается к одному и тому же вопросу, поощряя участников к быстрым и откровенным ответам, отображающим их взгляд на самих себя. Стоит задать не менее десяти повторяющихся вопросов, прежде чем перейти к выслушиванию записанных ответов (если ведущий хочет их обнародовать) и к обсуждению того, с какими эмоциональными и интеллектуальными открытиями было связано для участников тренинга это упражнение.

### **Упражнение «Какой я?»**

Один из участников группы (адресат) уходит за дверь с листком бумаги и ручкой, пытаясь представить себе и записать, что о нем думает группа, каким она его видит. В это время группа думает над тем же: каким мы видим этого человека? В процессе обсуждения группа

находит не менее 10 положительных и 10 отрицательных характеристик, которые ведущий записывает на листе бумаги. После выполнения задания адресата приглашают в комнату, он зачитывает свои записи. Если совпадают хотя бы 3 характеристики из списков, сделанных группой и адресатом, остальные характеристики зачитывают и отдают адресату. В роли адресата выступает каждый участник группы по очереди. Затем можно обсудить отличие собственных представлений от представлений других людей.

### **Упражнение «Я – предмет»**

Ведущий предлагает группе ответить на вопрос: «Если бы вы были предметом, то каким?» Каждый участник записывает на листе бумаги этот предмет и его качества, которые должны отражать его «Я», при этом не указывает своего имени. После выполнения задания ведущий собирает карточки с ответами и зачитывает их группе. Все участники описывают характер человека, закодировавшего себя таким образом.

### **Упражнение «Ценные качества»**

Каждый участник, не указывая на карточке своего имени, записывает 5 качеств, которые больше всего ценит в себе и за которые его уважают другие. Перевернув лист бумаги, участник записывает 5 качеств, которые ему не нравятся в себе. Ведущий собирает карточки, а затем, перемешав их, раздает участникам группы. Каждый участник, получив карточку и прочитав положительные и отрицательные качества, пытается представить себе этого человека и составляет рассказ о нем и его жизни.

#### *Обсуждение*

- Что чувствовали участники группы, когда слушали рассказ о себе;
- Много ли было совпадений с их представлениями о своей жизни.

### **Упражнение «Визитная карточка»**

Материалы: большой ватманский лист на каждого участника; для всех – фломастеры, ножницы, клейкая лента, краски, клей, большое количество печатной продукции (рекламные проспекты, брошюры, иллюстрированные журналы и газеты).

Сначала каждый участник складывает полученный им ватманский лист по вертикали пополам и делает посередине разрез (такой, чтобы в образовавшееся отверстие можно было просунуть голову). Надев на себя такой лист, каждый увидит, что превратился в живую рекламную тумбу, у которой есть лицевая и тыльная сторона.

На передней части листа каждый участник составит коллаж, рассказывающий о его личных особенностях. Здесь нужно подчеркнуть свои достоинства, но не забывая и о тех качествах, которые не слишком приятны. Тыльная (на спине) сторона ватманского листа отражает стремления, мечты, желания чего-то достичь. Сам коллаж создается из текстов, рисунков, фотографий, которые можно вырезать из печатной продукции, дополнив при необходимости рисунками и надписями, сделанными от руки.

Когда работа завершена, все надевают на себя получившиеся коллажи и ходят по комнате. При этом участники рассматривают визитки друг друга, общаются, задают вопросы. Может звучать негромкая фоновая музыка.

#### *Обсуждение*

- Не кажется ли вам, что в ходе задания вы смогли лучше понять, что вы за человек? Удалось ли вам достаточно полно и внятно отобразить себя на визитной карточке?
- Что было легче – демонстрировать свои достоинства или недостатки?
- Нашли ли вы среди партнеров кого-то, кто похож на вас? Кто резко отличается от вас?
- Чей коллаж запомнился вам больше всего и почему?

### **Упражнение «Матрешка»**

Материалы: большая матрешка.

Доброволец, вышедший на площадку, берет в руки матрешку и начинает открывать ее, пока не найдет самую маленькую фигурку. Каждый слой обозначает его сущность, так что под внешней оболочкой – каким видят его окружающие – скрываются более глубокие и тайные уровни.

Игра начинается словами:

– Это я (фамилия и имя участника), каким меня видят окружающие...

Продолжение может быть таким: «Это я – такой, каким меня знают сослуживцы (друзья... семья... любимая... каким я являюсь на самом деле)». Можно направить разговор в определенное русло и просить высказываться лишь о лидерских качествах, потенциале, удачах и просчетах, страхах и ожиданиях. А можно оставить все как есть, дать участнику говорить в соответствии со своим уровнем открытости и рефлексии.

### **Упражнение «Три стула»**

На площадке стоят в рядок три стула. Ведущий объясняет, что в технике психодрамы, в театре вообще стул – это не просто мебель. Он может быть чем угодно, даже кем угодно. Он может олицетворять людей, обозначать временные промежутки, символизировать какое-то место... То же относится и к стоящим тут стульям. Первый стул в ряду – это «Я». Следующий за ним символизирует самого близкого вам в семье человека. Третий стул станет метафорой для того образа, которого вам не хватает в семье.

Доброволец выходит на площадку и, пересаживаясь со стула на стул, рассказывает о трех различных образах.

Обсуждать упражнение можно в форме «пресс-конференции», когда участники в разных образах должны будут ответить на вопросы участников группы. Эти вопросы должны прояснить взаимоотношения между «Я» героя и другими образами, уточнить его оценки, чувства.

### **Упражнение «Одно из трех»**

Для проведения игры нужно подготовить площадку: любым способом наметить три условных места. На каждое место собирается первая, вторая или третья подгруппа. В ходе игры участникам каждый раз придется решать для себя вопрос, к какой из трех групп они относятся. Свое место они определяют в зависимости от ответа на поставленный вопрос: если они выбирают первый вариант ответа, то занимают место для подгруппы номер один, и так далее. Ведущий дает инструкцию:

«Я предложу вам серию вопросов, которые метафорически описывают ваши особенности. Вдумайтесь в смысл образа, определите, какой из предложенных вариантов вам ближе всего, и, в соответствии со своим выбором, займите, пожалуйста, место на своей площадке.

Итак, кто вы: марш Мендельсона, «Мурка», Венский вальс?

(Участники обдумывают ответ и разделяются на три группы. Когда выбор сделан, игроки объясняют свои решения.)

Кто вы: ребенок, зрелый человек, пенсионер?

(Речь не идет о реальном возрасте игрока, а лишь об образе – «душевный возраст» – на сколько лет человек себя ощущает.)

Кто вы:

Первое свидание, помолвка, золотая свадьба?

Спальня, кухня, рабочий кабинет?

Палатка, крепость, вилла?

Обвиняемый, адвокат, прокурор?

Табличка с надписью «Посторонним вход воспрещен!», «Скоро вернусь...» или «Добро пожаловать!»?

«С радостью!», «Надо подумать...», «Через мой труп!»?

Прошедшее, настоящее, будущее?»

*Обсуждение*

- Что понравилось, а что нет в игре?
- Ответ на какой вопрос был наиболее трудным?
- На какой вопрос было легче всего ответить и почему?
- Удивил ли вас выбор кого-то из ваших товарищей по команде? Поделитесь с этим игроком своими впечатлениями: чем вас удивил, обрадовал, огорчил, озадачил его выбор?
- Удалось ли вам в ходе игры открыть что-то в самих себе?
- Предложите, пожалуйста, свои тройки образов для товарищей по команде!

## **Тема 2. Семейные ценности, традиции семьи**

Упражнения данного блока позволяют достичь следующих целей:

- стимулировать размышление о семейных ценностях и обсуждение их значимости в семейном кругу;
- продемонстрировать уникальность данной семьи среди других семейных союзов, пробудить чувство гордости ею;
- передать в игровой форме ту мысль, что каждая семья – объединение личностей с разными характерами, ценностями, интересами и запросами.

### **Упражнение «Семья для меня – это...»**

Материалы: лист-опросник и ручка для каждого участника. Ведущий дает следующую инструкцию:

«У вас есть 15 минут для того, чтобы встретиться с как можно большим количеством других участников и выяснить у них (записав имя человека в соответствующей строчке) ответы на вопросы:

У кого то же имя, что и у вашей матери?

У кого столько же детей в семье, сколько у вас?

Кто в детстве испытал положительное влияние дедушки/бабушки?

У кого была няня?

У кого такое же, как и у вас, количество братьев и сестер?

Кто, как и вы, младший/средний/старший ребенок в семье?

Кто вырос в неполной семье?

Кто рос в большом городе?

Кто с детства проявлял склонность к спорту?

Кто писал в юности стихи?

У кого первая влюбленность завершилась свадьбой?

Кто начал работать до достижения совершеннолетия?

На кого в детстве сильно влияла мать?

Кто часто путешествовал со своими родителями?

У кого в доме жили совместно три поколения семьи?

Кто с детства ежегодно празднует день рождения?

У кого дома (в детстве, юности) жили домашние животные?

Чьи родители поженились до 20-летнего возраста?

Кому в детстве родители обычно читали перед сном книги?  
Кто жил в религиозном окружении?  
У кого в семье были родственники-долгожители (старше 90 лет)?  
У кого в юности был страх не найти в жизни «свою половину»?  
Чья фамилия начинается с той же буквы, что и ваша?  
Кто живет вместе с родителями?  
У кого род занятий отличается от того, чего желали их родители?  
Кто работает в той сфере, в которой получил образование?  
Кто, как и вы, считает добрачную жизнь возможной/желательной/  
невозможной?  
Кто, как и вы, считает/не считает, что в семье есть «мужские» и  
«женские» обязанности?  
Кто, как и вы, считает/не считает, что главное для создания семьи – это  
общие этнические корни?»

*Обсуждение*

- Что нового вы узнали о товарищах по группе?
- Полезно ли было для вас подобное упражнение?
- Как вы чувствуете себя после того, как нашли немало сходного между собой и другими участниками?
- Поможет ли это в общении с товарищами по группе?

**Упражнение «Древо семейных ценностей»**

Материалы: список ценностей для каждого, большие листы белой бумаги, карандаши, ластики, краски.

*1-й этап*

Ведущий раздает участникам материалы для упражнения и дает следующую инструкцию:

«Вам предлагается список ценностей, которые люди, как правило, считают важными для совместной жизни. Просмотрите, пожалуйста, список. Если необходимо – дополните его своими ценностями.

*Список ценностей:*

наличие общих интересов  
взаимное уважение  
невмешательство в дела друг друга  
любовь  
преданность  
сохранение самостоятельности и автономии членов семьи  
материальное благополучие  
национальная монолитность  
благополучие в глазах окружающих  
дисциплина и четкость  
выполнение всеми членами семьи своих обязанностей  
совместное проведение свободного времени  
«открытый дом» – для друзей, родственников, коллег  
много детей  
хорошее здоровье  
сотрудничество  
непререкаемый авторитет родителей  
доверие

взаимопомощь

*2-й этап*

Вы поработали над составлением списка семейных ценностей. Теперь вам предстоит составить шкалу приоритетов: определить, какие из ценностей для вас являются базовыми, какие – менее значимыми, а какие вообще находятся на периферии. На листе ватмана нарисуйте, пожалуйста, большое дерево. Это – Древо семейных ценностей. Изобразите его таким образом, чтобы корнями дерева стали ваши базовые, самые принципиальные ценности, ствол составили менее важные, а ветвями – те ценности, которые относительно важны для вас».

*Обсуждение*

- Какие выводы вы могли бы сделать по окончании своей работы над Древом семейных ценностей?
- Подумайте, как бы выглядело Древо, если бы его изобразили другие члены вашей семьи?

**Упражнение «Семейное предание»**

Ведущий просит участников сосредоточиться и вспомнить одну из тех семейных историй, которая передается как предание, как семейная реликвия из поколения в поколение. Затем это предание можно рассказать группе. Слово предоставляется всем желающим. Наконец, в процессе обсуждения группа выясняет, какие чувства вызвали у каждого семейные воспоминания. Почему данная история была столь значимой для семьи, стала преданием? Можно ли сказать, что эта история отражает ценности, стиль поведения, традиции, принятые в данной семье? Если да, то какие?

**Упражнение «Танец семьи»**

Материалы: магнитофон и соответствующие характеру задания записи.

Группа разбивается произвольно на команды (не предупреждая о предстоящем задании, ведущий тем не менее следит за тем, чтобы в команде было не больше 7–8 человек). Когда разделение закончено, ведущий объявляет участникам, что каждая созданная осознанно или стихийно команда – это отдельная община. Он дает инструкцию:

«Через пять минут начнет звучать музыка, которая пригласит всех-всех игроков принять участие в особенном „семейном танце“. Если танцует одиночка – это метафора его решения остаться холостым или незамужней. Выбрав себе пару для танца, вы заявляете о том, что именно этот партнер отвечает вашим вкусам, вы предпочитаете его остальным. Танец в группе тоже означает готовность к семейной жизни. Вопрос только в том, остается ли эта группа целостным коллективом, или в ходе танца внутри ее постоянно сменяются партнеры.

Если вы с партнером – «самодостаточный союз», то в течение всего танца проявляйте друг к другу знаки внимания и не обращайтесь ни к кому другому из членов группы. Если же отношения в вашей семье позволяют продолжать поиск партнера, то по ходу танца вы можете махать рукой понравившимся вам людям или перейти к ним, чтобы продолжить танец в измененном составе. Возможностей много. Есть пять минут на обсуждение, затем команда за командой предстанут перед нами в своем «Танце семьи».

*Обсуждение*

- Прокомментируйте, пожалуйста, свои впечатления от игры.
- Насколько такое метафорическое упражнение позволило вам выразить себя, с одной стороны, и понять товарищей – с другой?
- Давайте подумаем, какие способы организации семейного союза были представлены в ходе игры!

• Нет ли чего-то, что вызывает ваше внутреннее сопротивление, протест? Что, напротив, обрадовало вас в собственном поведении или реакциях партнеров?

### Тема 3. Семейные роли

Упражнения этого блока позволяют достичь следующих целей:

- продемонстрировать участникам тренинга амбивалентность стереотипного мышления, его положительные аспекты и опасности;
- увидеть зависимость поведения от ожиданий других людей;
- осознать влияние доминирующего мнения, предубеждений, заведомо принятых решений на проявляемые в семейной жизни модели поведения;
- позволить супругам взглянуть на свой брак и увидеть его и друг друга по-новому, стимулировать открытое и честное обсуждение своих желаний и стремления к переменам и обновлению;
- отказаться от негативного восприятия партнера, помочь участникам преодолеть внутренние барьеры, страх и неуверенность перед изменениями;
- изменить стереотипы восприятия;
- продемонстрировать на практике различия, присущие подходу различных людей к одной и той же проблеме, рассмотреть существующие методы и подходы к ее разрешению;
- помочь осознать важность определенных качеств характера для построения качественных, демократичных, укрепляющих семью партнерских отношений;
- проанализировать представления о гендерных различиях и их влияние на формирование личности, на совместную семейную жизнь.

#### Упражнение «Парад стереотипов»

Материалы: доска (или большой лист бумаги) и маркеры.

На доске или листе бумаги плакатного формата записываются существующие у участников представления о ролях, которые, по их мнению (и по мнению общества), должны выполнять в семье муж и жена.

Записывается абсолютно все без цензурирования. Чтобы не обидеть присутствующих резкостью чьих-то формулировок, ведущий определяет заранее, что не стоит относиться к словам как к выражению личного мнения конкретного человека. Это – стереотипная установка – «так говорят». Ведущий записывает все прозвучавшие высказывания в два столбика – «женский» и «мужской».

Можно без труда предположить, что среди женских обязанностей будут фигурировать:

- быть хорошей хозяйкой;
- заботливая мать;
- любящая и нежная жена;
- должна вкусно и разнообразно готовить;
- гладить мужу брюки и рубашки;
- убирать квартиру;
- создавать дома уют;
- заниматься здоровьем и воспитанием детей...

Среди стереотипных мужских ролей, скорее всего, появятся следующие:

- быть защитником семейного очага;
- обеспечивать семью;
- воспитывать детей сильными и выносливыми;
- уметь произвести дома элементарный ремонт;
- заниматься обслуживанием домашней техники, уметь починить неисправность;



отвечать за стабильность семьи...

Теперь ведущий просит группу высказаться по каждому пункту. Он предлагает проверить, а так ли уж сильно представленный на доске список отличается от мнения участников тренинга.

Может выясниться, что многие стереотипы стали для кого-то по-настоящему личными установками. Для установки характерно наличие трех компонентов: убеждения, эмоциональное отношение и поведение. Если убеждения в правоте или неправоте партнера формируют эмоциональное отношение (предположим, негативное), то финалом триады будет соответствующее поведение. Недовольство из-за несоответствия стереотипным представлениям приведет к конфликту.

*Обсуждение.*

- Зачем нужны стереотипы? Можно ли обойтись без них? Всегда ли стереотипы плохи, может быть, тут существует и положительная сторона?
- Как стереотип или миф соотносятся с реальностью?
- Нужно ли со стереотипами бороться и как отличить стереотип от объективной реальности?
- Что произойдет, если до супружества и жених, и невеста не прояснят ожиданий друг от друга, а будут основывать свои надежды на стереотипных представлениях?
- Проверьте, существуют ли несоответствия среди членов группы в их взгляде на роль мужчины в семье (а что по этому поводу думают сами мужчины?), на то, какие обязанности возложены на женские плечи (согласны ли участницы тренинга с этими ролями?).
- Какие трудности возникают перед мужчинами и женщинами в связи с принятыми взглядами на «традиционно мужское» и «традиционно женское» поведение в семейной жизни?
- Приведите примеры, когда вы оказались «жертвой стереотипа».

### **Упражнение «Семейный контракт»**

Материалы: бумага и ручка для каждого участника.

Люди, вступающие в отношения, заключают формальные или неформальные, явные или скрытые контракты. Всем хорошо известны контракты между покупателями и продавцами, адвокатами и их клиентами, учителями и учениками. В одном случае контракт оговаривается условиями покупки. В другом – предполагаемым порядком действий и итогом судебного разбирательства. В третьем – объемом и качеством преподанного и воспринятого материала. Супружеский контракт – один из важнейших договоров в жизни. Интересно, что порой не только мелочи и второстепенные детали, но даже принципиальные положения этого союза не проясняются.

Ведущий дает следующие инструкции:

«Давайте попробуем взглянуть на брачный договор не только с точки зрения юридической ответственности сторон, но и с позиций ежедневного многолетнего сосуществования, которое скреплено любовью, взаимным уважением, стремлением развить семейный союз и при этом не потерять собственную индивидуальность! Перед вами лист бумаги, ручки. У каждой семейной пары есть двадцать минут для того, чтобы записать те пункты, которые, на их взгляд, определяют дух и букву существующего между ними союза.

Определено ли у вас, кто является главой семьи, кто отвечает за семейную кассу, кто занимается «внешними связями», а кто – воспитанием детей? Каковы приоритеты семьи в строительстве семейного очага, взгляды на место проживания и его особенности, на досуг, на материальную ответственность, на степень свободы, которую супруги предоставляют друг другу?

Итак, перед вами основные положения существующего брачного договора. Теперь давайте представим себе, что брачный контракт, как и множество других существующих договоров, принято через какое-то время обновлять. Срок действия вашего семейного контракта истек, вы можете составить новый.

Просмотрите свой нынешний брачный договор и определите: что вы хотите в нем изменить?

Что важно дополнить?

Какие старые условия сохранить?

Где вы хотите жить?

Кто из вас будет заниматься финансовым обеспечением, ремонтом, хозяйством, воспитанием детей, покупками, организацией семейного досуга, праздников?

Как вы будете пользоваться семейной кассой? Как собираетесь проводить отпуск?

Сколько времени вы планируете проводить в кругу семьи, на работе, с детьми?

Кто и каким образом решает вопросы питания?

Что вы думаете по поводу сексуальных отношений: их частота, время, место? Кто может являться их инициатором?

Вы предпочитаете дом «открытого типа»: с гостями, вечеринками, совместными праздниками – или «закрытого»: с вечерами в кругу семьи, с минимальным общением с окружающими?

Определите особые условия и привычки, которые могут улучшить или, напротив, испортить ваш брак. Запишите их, даже если они кажутся не столь принципиальными (время и характер отхода ко сну, стиль мебели, воздержание от курения, ширина кровати, любимые телепередачи каждого и как вы «делите» телевизор в случае проблем, цвет обоев или пожелтки, цветы и домашние животные...).

### **Упражнение «Коронная поза»**

Группа разбивается на подгруппы в 5–6 человек. В каждой подгруппе один-два игрока назначаются консультантами. Остальные члены команды включаются в работу скульпторов.

Каждый из них думает о том, в каком составе он хочет увидеть свою семью. Разобравшись с действующими лицами, вспоминает их коронные позы, жесты, мимику, которые, как правило, характеризуют отношение этих людей к нему.

Каждый из участников по очереди берет в свои руки режиссерскую функцию и выстраивает из товарищей картины своей семьи, ее членов в «коронных позах». Последним место в «живой картине» занимает сам герой. После чего к работе подключается «консультант». Он обращается к каждому из «членов семьи» с расспросами о том, почему тот занял именно такую позицию, что выражает его «коронная поза» по отношению к главному герою. Затем «консультант» обращается уже не к персонажам, а к актерам с просьбой прокомментировать, каковы их чувства и мысли в связи с заданными позами. Далее герой-«скульптор» делится с партнерами по группе своими впечатлениями о том, каковы скрытые в метафоре «скульптуры» подтексты, как он чувствует себя по отношению к другим участникам композиции, удовлетворяет ли его собственная роль тут. «Консультант» предлагает ведущему теперь выстроить идеальную или желаемую скульптуру, в которой он вновь должен найти и собственное положение. Полученный результат обсуждают с точки зрения «ведущего» игрока. Он еще раз смотрит на свое творение и при желании говорит о том, что, на его взгляд, поможет реализовать этот воображаемый проект в действительности.

Затем роль «скульптора» переходит к следующему участнику группы.

Понятно, что этот вариант упражнения только выиграет, если его можно будет предложить реальной семье-команде. Тогда участники, играющие сами себя, вскроют все подводные течения, прояснят внутренние напряжения и связи.

### Упражнение «Таблица силы»

Материалы: доска (лист бумаги) и маркер, бумага и ручка для каждого участника.

Ряд проблем семейной жизни связан с такими моделями поведения, которые навязаны традицией или общественным мнением, – чужими представлениями о том, что «правильно» и «неправильно» для мужчин и женщин. «Женщина должна быть милой, нежной и застенчивой. Так было в мои времена, это спасло бы семью и сегодня»; «Большие мальчики не плачут!»; «Что это за женщина, для которой работа важнее ребенка?!», «Это не отец! Он и сам ведет себя как маменькин сыночек, и сына научит быть таким же тряпкой!».

В течение жизни люди могут избавиться от навязанных моделей поведения, отстаивая свой взгляд на «женское» или «мужское» поведение или гендерные роли. Важно разобраться в этих стереотипах, увидеть их амбивалентность, как они влияют на партнерские отношения, семейную жизнь, воспитание детей. «Таблица силы» поможет группе вынести эти проблемы на обсуждение и не просто рассмотреть распространенные взгляды на мужчин и женщин, но выяснить, в чем слабость «сильного пола», в чем сила «слабого».

В принципе «Таблицу силы» можно применять для анализа самых разных антагонистических взаимодействий: родители – дети, начальники – подчиненные, учителя – ученики. В этом примере рассматриваются именно гендерные различия. Ведущий разделяет доску на три столбца и в среднем пишет «Мужчины и женщины». Левый столбец отводится для «женских», а правый – для «мужских» качеств.

Теперь вместе с участниками тренинга ведущий заполняет таблицу. Например:

ЖЕНЩИНЫ:	МУЖЧИНЫ:
любовь	физическая власть
эмоциональность	деньги
красота	влияние на принятие решений
нежность	индивидуализм
легкомысленность	бесстрашие
гибкость	доминирование
высокая эмпатичность	склонность к соревнованию и конкурентной борьбе
доверчивость	инициативность
наивность	мужественность
материнство	защитник
непоследовательность	рациональный ум
любопытство	любовь к технике
сострадание	стремление к победе
	амбициозность
	стабильность

На втором этапе под руководством ведущего группа строка за строкой рассматривает каждое из сильных качеств той и другой группы с точки зрения семейной жизни и родительских обязанностей и попытается найти те негативные свойства, которыми может обернуться каждое из названных качеств. Скажем, доверчивость может превратиться в инфантилизм,

индивидуализм обернуться эгоизмом, бесстрашие – глупым риском, сила – агрессивностью, материнство – излишней мелочной опекой.

### **Упражнение «Ты мне поможешь?»**

Материалы: листы-задания для каждой подгруппы, доска, маркер.

Группа разбивается на подгруппы в 3–5 человек каждая.

На доске записаны следующие роли:

мать  
отец  
старший ребенок  
младший ребенок  
бабушка/дедушка  
сосед

Ведущий просит каждую группу задуматься над тем, как одна и та же информация трансформируется в различной ситуации, применительно к различным людям, в зависимости от формы высказывания. Затем дает инструкцию:

«Насколько мы успешны в том, что можно было бы назвать „уместным поведением“ – реакциями, адекватными той ситуации, месту, в которых мы оказались, людям, с которыми мы общаемся?»

На карточках, которые получила каждая группа, есть несколько ситуаций. Выберите одну из них и начните работу.

– Мне необходима помощь! – обращаетесь вы к различным людям и получаете в ответ... Давайте проверим, как каждый из перечисленных на доске людей может отреагировать на вашу просьбу.

Построим работу следующим образом:

– в каждой подгруппе определите для себя, о каком виде деятельности пойдет речь, в каком характере помощи вы нуждаетесь;

– каждый попытается представить себе мысленно (можно сделать необходимые записи), к кому из героев списка он может обратиться и как будет развиваться сцена-диалог;

– на следующем этапе в группе проигрываются все варианты диалога со всеми выбранными вами героями. Каждый из членов мини-группы может поучаствовать в импровизированной сцене-диалоге, продемонстрировать группе свое видение ситуации, разыграв с партнером свой вариант развития сцены;

– последний этап – обсуждение. Чтобы сделать его эффективным и конкретным, каждая подгруппа может использовать листок с вопросами:

Насколько варианты, которые были заранее подготовлены вами, вписываются в общее представление группы о том, как может развиваться ситуация?

Считаете ли вы свои варианты оптимальными после того, как познакомились с мнениями других участников команды?

Считаете ли вы свой вариант более мирным, более агрессивным, нейтральным, более интеллигентным, чем чужие варианты? Говорит ли выбранная вами реакция о стиле вашего поведения в реальной семейной обстановке?

Что в реакциях и предложениях товарищей по группе показалось вам неприятным? Что стало неожиданностью? С чем вы готовы безоговорочно согласиться?

Ниже в качестве примера приводятся лишь несколько ситуаций. Для любого ведущего не составит труда предложить ситуации, связанные с актуальной для участников проблематикой.

### *КАРТОЧКА 1*

Через несколько недель вы празднуете десятилетие семейной жизни. Хотелось бы провести этот день по-особенному. У вас есть некоторые мысли по этому поводу, так что с вопросом «Ты мне pomoжeшь?» вы обращаетесь к...

**КАРТОЧКА 2**

Ваш ребенок завалил один из школьных предметов. Партнер считает, что вы не уделяете ребенку достаточно времени. Карьера – это прекрасно, но проблемы сына тоже требуют срочного решения.

– Можешь ли ты помочь мне? – просите вы у...

**КАРТОЧКА 3**

После семейной ссоры вам очень неуютно. Хочется помириться, разрядить уже два дня царящую в доме грозную атмосферу, которая мешает всем жить. Даже дети обратили внимание на то, что между родителями произошла серьезная размолвка, и ждут, когда же наконец конфликт разрешится. «Ты мне pomoжeшь?» – обращаетесь вы к...

**КАРТОЧКА 4**

Наконец, после замечательного семейного торжества ваши гости разошлись. Квартира выглядит так, как и должна выглядеть после приема двух десятков гостей, половина из которых – дети. Через час по телевизору начинается передача, которую вы целый месяц мечтали посмотреть, но стол завален, раковина переполнена, игрушки разбросаны по всей квартире...

– Ты мне pomoжeшь? – обращаетесь вы к...

**КАРТОЧКА 5**

Вы серьезно обеспокоены предстоящим семинаром, который должны приготовить для коллег по отделу. Множество вариантов, планов, идей громоздятся в голове, никак не желая укладываться в какую-то стройную концепцию. Время поджимает, а решение еще не найдено... К кому вы обратитесь за помощью?

Ведущий приглашает всех собраться для обсуждения. Участникам предлагают самостоятельно определить, что было для них самым главным в упражнении, в чем его польза и учебный потенциал. Ведущий поощряет всех высказываться и подводит итог выступлениям.

## **Тема 4. Партнерские отношения в семье, коммуникация, лидерство**

Упражнения этого блока позволяют достичь следующих целей:

- осознать важность определенных качеств характера для создания благоприятной семейной атмосферы;
- потренироваться в сознательной постановке и снятии «блоков коммуникации», чтении невербальных признаков «закрытого и открытого» межличностного взаимодействия;
- продемонстрировать на практике в игровой форме идею о том, что каждая семья – объединение личностей с разными характерами, ценностями, интересами и запросами;
- расширить диапазон коммуникативных возможностей, усилить способность к эмпатическому сопереживанию;
- усилить эмоциональные реакции и снять «мышечный панцирь», страх перед телесным контактом;
- обучать навыкам концентрировать внимание на партнере;
- тренировать умение давать «обратную связь» партнеру.

### **Упражнение «Лед и пламень»**

Материалы: доска и маркер, лист бумаги и ручка для каждого участника.

Ведущий дает инструкцию:

«Запишем на доске десять главных эмоциональных характеристик человека, которые делают его в семье подарком для всех.

Записав эти качества, перейдем к эмоциям прямо противоположным, тем, которые несут угрозу для семейного мира и спокойствия. Запишем и их на доске. Обсудим полученные списки, и, если группа их «утвердит», попросим каждого участника тренинга переписать на свои листы в столбик результат совместной деятельности.

Теперь разлинуем оставшуюся свободной часть листа. Каждому из членов вашей семьи выделите отдельный столбик. Не забудьте оставить место и для себя. Получится таблица, где слева – эмоциональные состояния и качества, а справа – ряд колонок «я», «жена», «сын», «дочь», «теща»... Записываем всех людей, которые участвуют в создании семейного климата.

Теперь против каждого качества в каждой из колонок проставьте оценку по десятибалльной системе. Начните с себя, затем проанализируйте степень проявления качеств у родных и близких.

Озвучьте от имени членов вашей семьи оценки по одному или нескольким пунктам. К примеру:

– Я – бабушка. Я приношу в семью высокий (8 баллов) уровень тревожности, потому что... Кроме того, мои чувства сопричастности оценены в 9 баллов, потому что...

– Я – дочь, в «высоком» (9 баллов) плюсе у меня чувство «радости», ведь... Среди «минусов» – высокий балл по «несдержанности» – это объясняется тем, что...

В итоге работы перед глазами возникнет эмоциональная карта семьи с ее островками спокойствия и нестабильными зонами. Полезно продолжить работу и после занятий, расспросив домашних о том, какие оценки они поставили бы вам и самим себе. Насколько близки ваши оценки к самооценке близких, а также их мнение о вас к вашей самооценке?»

#### *Обсуждение*

- Что упражнение дало вам в понимании себя и вашей семьи?
- Чего в этой карте больше, какая атмосфера характеризует вашу семью?
- Были ли вещи, которые открылись вам по-новому? Что заставило обрадоваться? Задуматься? Что огорчило?

### **Упражнение «Добро пожаловать, или Посторонним вход воспрещен»**

Материалы: колода карт.

Ведущий говорит:

«Помните таблички на дверях официальных советских учреждений: „Добро пожаловать!“, „Посторонним вход воспрещен!“? На самом деле, их можно с полным правом воспринимать как метафору общения. У нее, несомненно, есть нюансы: насколько выражены приглашение или запрет, распространяется ли высказывание на всех или на определенную (кем?) категорию людей. Тем не менее, всем знакомы ситуации, когда человек, с которым мы общаемся, как будто вывешивает у себя на груди такие же таблички, открывающие или закрывающие общение.

Потренируемся «в чтении» этих посланий, которые проявляются в мимике, интонации, жестах. Попробуем понять, всегда ли сдержанность – проявление «закрытости», а «улыбка до ушей» – признак теплоты и искренней заинтересованности в общении. Кто хочет выступить в роли эксперта?»

Ведущий выходит на середину. Он берет колоду карт и делит ее на две части. Одну половину он отдает «эксперту», вторую раздает оставшимся участникам. Ведущий продолжает:

«Задание таково: наш „эксперт“ выйдет на несколько минут за дверь. За это время вы решите, в какой позиции по отношению к нему вы будете выступать: в открытой или закрытой. Постарайтесь не выдавать себя сразу. Давайте попробуем, с одной стороны, „сыграть коммуникацию“ искренне и последовательно. С другой – сделать это с нюансами, на полтонах, чтобы оставить „эксперту“ возможность поразмышлять».

Вернувшись в комнату, «эксперт» по очереди подходит к любым пяти из сидящих в кругу участников. Он может разговаривать с ними, может молча анализировать их позы, жесты, мимику, может пользоваться любой подходящей возможностью определить, «открыт „или“ закрыт» партнер. Когда ответ найден, «эксперт» выкладывает перед игроком любую карту из своей колоды. Если он выложил карту вверх рубашкой, это признак того, что он обнаружил закрытый стиль коммуникации. Если же карта выкладывается открыто, то и коммуникация признана открытой. Лишь после этого сам игрок выкладывает против карты «эксперта» свою карту. Если карты совпадают, «эксперт» записывает себе в актив один балл. Если же нет, получает штрафное очко.

Определившись с каждым из пяти игроков, «эксперт» меняется с последним из них ролями. Выигрывает «эксперт», набравший максимум очков. Это – свидетельство об умении расшифровывать язык невербальной коммуникации, различать нюансы в партнерском взаимодействии.

#### *Обсуждение*

- Чем запомнилась вам игра? Чему научила, о чем заставила задуматься?
- Вспомните моменты семейной жизни, когда вам хотелось выбрать «закрытую карту» по отношению к партнеру. Когда и почему это происходило?
- Всегда ли «закрытый» тип коммуникации плох, а «открытый» – хорош?
- Проанализируйте семейные контакты: с кем из членов семьи вы используете по преимуществу один из видов контакта («открытый» или «закрытый») и почему?

#### **Упражнение «Сцены из семейной жизни»**

Команда разбивается на две подгруппы, которым присваиваются номера. В каждом раунде проходит соревнование «экспертов» – по одному от каждой из групп. Когда «эксперты» выбраны, группы проводят короткую (3–5 минут) репетицию и втайне от соперников готовят живую скульптуру, в которой, кроме «эксперта», принимают участие несколько игроков этой группы. Тема скульптуры – какая-то сцена семейной жизни.

Когда репетиция закончена, команды собираются вместе. На площадку выходит первая команда и выстраивает свою живую скульптуру. «Эксперт» соперников может в течение 30 секунд осмотреть статую, после чего покидает комнату. В это время в скульптуре происходят изменения позиций, мимики и жестов, расположения действующих лиц, ролей. Когда «эксперт» возвращается, он должен как можно точнее восстановить предшествующую картину. Затем наступает очередь второй команды.

#### **Упражнение «Какой вы партнер в браке?»**

Материалы: распечатка текста «Классификация поведения в браке».

Сначала ведущий просит участников вспомнить и рассказать какую-то ситуацию из семейной жизни, в которой ярко проявляется необходимость партнерского взаимодействия между мужем и женой. Участники обсуждают ситуацию, а не поведение героев, пытаются прояснить проблематику рассказа. Затем группа разбивается на пары. Каждая из пар получает свой номер из приведенной ниже классификации партнерского поведения в браке.

(Желательно, чтобы получилось 7 пар, если же участников больше, оставшихся игроков можно присоединить к какой-либо паре либо предложить им роль «экспертов».)

В течение десяти минут каждая пара пробует разыграть обсуждаемую ранее ситуацию таким образом, чтобы один из партнеров вел себя в точном соответствии с ролью, заданной номером классификации, а второй свободно импровизировал. Скажем, в паре номер четыре один из участников будет выступать в роли «детского» партнера, а второй выберет для себя любой вариант.

Зрители (или «эксперты») постараются определить, какому типу партнерских отношений соответствует поведение импровизирующего участника. Пары представляют свои сцены одна за другой. Затем начинается обсуждение.

#### *Обсуждение*

- Попробуйте для каждого из партнеров найти всю палитру качеств и свойств, которые проявились в импровизации (лексика, жесты, мимика, текст и подтекст, приемы влияния на партнера и манипуляции).

- Запишите на доске продемонстрированные ролевые комбинации и проанализируйте, в каком направлении развивались партнерские отношения в каждой из пар.

При анализе можно использовать следующую классификацию профилей брака:

- симметричный (например, независимый – независимый, рациональный – рациональный, равноправный – равноправный...). В таком союзе у обоих супругов равные права и нет подчинения одного другому. Проблемы здесь решаются путем обсуждения и компромисса, соглашения;

- комплементарный (родительский – детский) характеризуется подчинением внутри пары. Один распоряжается, руководит, принимает решения, другой исполняет, подчиняется, ждет указаний;

- конфликтный – союз «романтика» или «товарища» с «независимым», «романтика» с рационалистом».

Помогла ли работа над сценами или просмотр этюдов определить, какой тип поведения в браке свойственен лично вам?

#### **Тест «Классификация поведения в браке»**

Принята следующая классификация поведения в браке.

- Равноправный партнер: ожидает равных прав и обязанностей.
- Романтический партнер: ожидает душевного согласия, крепкой любви, романтизма.

- «Родительский» партнер: с удовольствием заботится о другом, воспитывает его.

- «Детский» партнер: приносит в брак спонтанность, непосредственность и радость, но одновременно приобретает власть над другим путем проявления слабости и беспомощности.

- Рациональный партнер: следит за проявлением эмоций, точно соблюдает права и обязанности. Ответственен, трезв в оценках.

- Товарищеский партнер: хочет быть соратником и ищет для себя такого же спутника. Не претендует на романтическую любовь и принимает как неизбежное обычные тяготы семейной жизни.

- Независимый партнер: сохраняет в браке определенную дистанцию по отношению к супругу.

#### **Упражнение «Гроссмейстеры общения»**

Материалы: 32 карточки с изображением шахматных фигур, ручки, лист бумаги для каждого «эксперта».



Взаимопонимание и групповая сплоченность – приметы хорошего партнерского союза, «здоровой семьи». Подобная атмосфера достигается взаимной работой участников любой группы, в том числе и семейной, по углублению взаимопонимания, выяснению скрытых и явных предпочтений, кодов поведения, умения интуитивно предугадывать желания партнера, разбираться в законах невербальной коммуникации. Хороший партнер – «гроссмейстер общения».

Ведущий дает инструкцию:

«Давайте попробуем определить, насколько вы искушены в законах межличностной коммуникации и... шахматной игры.

Каждый из вас получает карточку с изображением шахматной фигуры определенного цвета. (В случае, если в игре заняты 16, а не 32 участника, раздается комплект одного цвета.) Вы не можете показывать карточку партнерам по команде, не можете сообщать, что за фигура вам досталась. В то же время через 15 минут в нашем зале должны расположиться друг против друга две армии шахматных фигур в принятом порядке. Справа от меня будут «черные», слева – «белые». Напоминаю вам, что любые разговоры, записи, рисунки запрещены. Желаю успеха!»

*Обсуждение*

- Что было самым трудным?
- Как команды справились с заданием?

### **Упражнение «Цепочка речи»**

Группа садится полукругом или кругом, чтобы все участники видели друг друга, что помогает сконцентрироваться на партнере. Концентрация и слушание – одни из ключевых умений в этом упражнении. Игра будет идти «с накоплением», т. е., как во всяком куммулятивном упражнении, информация будет накапливаться от игрока к игроку. Каждый последующий участник использует сделанное/сказанное/показанное до него и передает эстафету следующему, прибавляя к полученному ранее материалу свою информацию.

Первый участник произносит любое предложение на заданную ведущим тему. Второй буквально, дословно повторяет услышанное, добавляя к нему свою реакцию. Третий возвращается по смыслу к предыдущим двум предложениям и добавляет свое.

Предположим, заданная тема – погода.

1-й: Как по-твоему, сегодня не холодно?

2-й: Ты спрашиваешь, не холодно ли сегодня. Я думаю, что сегодня теплее, чем вчера!

3-й: Игорь спросил, не холодно ли сегодня. Оказалось, что сегодня теплее, чем вчера. Значит, мы можем не надевать куртку.

4-й: Наша беседа началась с вопроса о том, не холодно ли сегодня. Мой товарищ ответил, что, по его мнению, сегодня теплее, чем вчера. Это обрадовало еще одного из собеседников, потому что он считает, что мы можем не надевать куртку. Я считаю, кроме того, что и зонт нам не понадобится, потому что не будет дождя...

В этом примере видно, что лишь второй игрок дословно повторяет фразу первого, чтобы закрепить тему в сознании группы. Дальнейшее накопление идет максимально близко к тексту, с обширным цитированием, но, тем не менее, каждый следующий участник свободен вводить новые фигуры речи, использовать вводные слова. Он подыскивает синонимы, чтобы придать разговору уровень красивой и эстетичной, а не только информативной беседы. Когда цепочка обрывается (из-за исчерпанности темы, излишней развернутости, недостаточной концентрации кого-то из участников и т. д.), начинается новая цепочка текста со следующего по очереди игрока.

### **Упражнение «Пойми меня!»**

*Материалы:* беруши и широкая резинка или платок, две повязки на каждую тройку участников.

Вся команда разбивается на тройки. Один человек из каждой тройки получает две повязки, которыми в ходе игры воспользуется, чтобы завязать себе глаза и рот. Второй участник получает беруши и повязку: в ходе игры он затыкает себе уши и завязывает рот. Третий игрок получает беруши и широкую резинку, которой он перехватит свои руки, чтобы не пользоваться ими в ходе упражнения (вместо резинки можно просто связать кисти рук с помощью платка). Раздавая реквизит для игры, ведущий определяет коммуникативные возможности участников.

Первый – ничего не видит и не разговаривает. Он может лишь слышать и жестикулировать. Второй – ничего не слышит и не говорит; его коммуникационные каналы – зрение и жестикуляция. Третий имеет возможность говорить и видеть, но не может жестикулировать, а также ничего не слышит.

Тем не менее участникам тройки необходимо будет о чем-то договориться, при этом придется проявить недюжинную активность, фантазию и энергию. Участники могут договариваться о том:

- на какой фильм они пойдут после тренинга;
- в каком месте встретятся до похода в кинотеатр;
- какой подарок они купят общему другу на его день рождения;
- какое блюдо каждый из них приготовит на вечеринку, которую компания организует в складчину.

Упражнение это непростое, но очень эффективное и веселое. Важно только, чтобы ведущий постоянно был в курсе событий и жестко контролировал соблюдение всех наложенных на игроков ограничений. Поначалу участники могут путаться, но затем преодолевают свои проблемы и концентрируются на коммуникационной задаче.

## **Тема 5. Семейные конфликты, способы решения проблем в семье**

Упражнения данного блока позволяют достичь следующих целей:

- продемонстрировать многообразие подходов к проблеме;
- мобилизовать внимание и творческую фантазию членов семьи в ходе решения групповой задачи, актуализировать внутренний коммуникативный потенциал семьи;
- продемонстрировать родителям принятые в семье коды и подходы к решению проблемы/задачи;
- осознать положительные и отрицательные факторы доминирующего поведения;
- дать возможность высказаться по проблематике семейных отношений (что иногда позволяет предотвратить разрастание конфликта, его переход в межличностное столкновение);
- развить гибкость и толерантность, провести тренировку преодоления внутреннего диссонанса, конфликта, связанного с противоречивыми взглядами на проблему;
- сформировать навыки бесконфликтного взаимодействия и позитивного отношения к проблемной ситуации;
- изучить эмоциональные состояния, сопровождающие конфликтное взаимодействие;
- изучить разрушительные иррациональные убеждения;
- изучить вторичные выгоды от нерешенного конфликта.

### **Упражнение «Позитив – негатив»**

Каждый участник группы получает чистый лист бумаги и ручку. Ведущий призывает участников подумать о какой-то своей проблемной ситуации на сегодня. В левой части листа

записывают 10 аспектов проблемы, которые имеют негативные последствия, а в правой – 10 положительных сторон существующей ситуации.

Затем в процессе обсуждения группа приходит к выводу, что в каждой, даже самой трудной жизненной ситуации необходимо находить положительные стороны и за счет этого сохранять самообладание и толерантность.

### **Упражнение «Со-творчество»**

Материалы: доска и маркеры; для каждой семьи: клей, куски картона и цветной бумаги, проволока, 2–3 куска пластилина разных цветов, ножницы, 2 воздушных шарика, коробка спичек, 5 трубочек для коктейля.

Каждая команда усаживается за стол, на котором разложены материалы. Ведущий объявляет задачу: через 30 минут семья должна представить на суд группы плод своего коллективного творчества. Что это за произведение – решает сама семейная команда. Важно только, чтобы в творческом акте участвовал каждый, чтобы решения принимались коллегиально и в работе были использованы абсолютно все предложенные материалы. Кроме того, необходимо дать название полученному произведению.

Через 30 минут все семьи выносят работы на установленные в центре комнаты столы, и участники могут оценить творчество товарищей.

#### *Обсуждение*

- Какие работы представляют, на ваш взгляд, наибольший интерес?
- Что вы думаете по поводу названий произведений?
- Как происходила групповая работа?
- Обсудите роли, взятые на себя или навязанные группой; стиль работы лидера и группы; механизм принятия общего решения; распределение ролей на этапе работы по созданию произведения.
- Как данная игра связана с реалиями вашей семейной жизни? Все члены семьи исполняли «свои роли» или кто-то взял на себя чужую? Что произошло в таком случае? Насколько ситуация игры вообще аналогична жизненной ситуации?
- В чем, на ваш взгляд, это задание проявило «плюсы» и «минусы» коллегиального решения и совместного творчества? Приведите конкретные примеры и запишите их в два столбика: «+» и «-» на доске. Обсудите представленные на доске результаты.

### **Упражнение «Управление конфликтом»**

Участники группы объединяются в пары и разыгрывают любую конфликтную ситуацию, применяя следующие принципы управления конфликтом:

- полный контроль за собственными эмоциями, которые, как правило, мешают оценивать происходящее;
- анализ подлинных причин конфликта, которые могут быть скрыты за мнимыми причинами;
- локализация конфликта, т. е. установление его четких рамок и стремление к сужению области противостояния;
- отказ от фиксации на самозащите, поскольку увлечение защитными действиями обычно мешает вовремя заметить изменения в обстановке и поведении конфликтующей стороны;
- переформулирование аргументов оппонента, которые не стоит заведомо отвергать, но лучше попытаться перевести на понятный язык, выделяя опорные смысловые моменты.

В процессе обсуждения группа решает, какие пары наиболее конструктивно нашли выход из конфликтной ситуации.

### Упражнение «Разрушительные переживания»

Шаги с 1-го по 5-й каждый участник выполняет индивидуально, 6-й – в группе численностью 6–8 человек. Ведущий группы дает следующую инструкцию:

1. Вспомните, когда и где в последнее время вы испытывали перечисленные ниже разрушительные переживания. Выделяют пять групп разрушающих переживаний (Эллис, Ландж, 1997):

- эмоции тревожного круга: волнение, беспокойство, страх, тревога;
- эмоции агрессивного круга: обида, раздражение, гнев, ярость;
- аутоагрессия: чрезмерное чувство вины;
- эмоции депрессивного круга: глубокое уныние, апатия, тоска, депрессия;
- сильное огорчение, отчаяние.

2. Составьте таблицу, где напротив каждой группы переживаний (С) опишите ряд ситуаций (А), в ответ на которые у вас возникли эти эмоции. Постарайтесь вспомнить по несколько ситуаций для каждой группы эмоций. Возможно, некоторые из переживаний вам не свойственны, вы их никогда не испытываете. В таком случае пропустите соответствующую рубрику.

### Перечень инициирующих событий

Таблица 6.1

С: Негативная эмоциональная реакция	А: Инициирующее событие
● Эмоции тревожной группы (волнение, беспокойство)	1) 2)
● Эмоции агрессивной группы (гнев, обида)	3) 4)
● Эмоции аутоагрессивной группы (чрезмерное чувство вины)	5) 6)
● Эмоции депрессивной группы (глубокое уныние)	7) 8)
● Сильное огорчение	9) 10)

3. Опишите, что вы сделали в каждой ситуации: ваши переживания и ваша поведенческая реакция. Обратите внимание на то, что важно описать не только поступки, но и эмоции.

## Перечень негативных ответов

**Таблица 6.2.**

А: Иницирующее событие	С: Мой негативный ответ на событие: переживание и поведение (чрезмерные, разрушительные переживания и неконструктивное поведение)
1—10 из таблицы № 6.1	1) 2) . . 10)

4. Определите, являются ли эти чувства аутентичными и оправданными. Для этого необходимо оценить, помогают ли вам эти переживания конструктивно завершить ситуацию. Определите также, было ли конструктивным ваше поведение. Для этого каждый эпизод оцените по следующим критериям:

- Помогает ли мне это добиваться своих целей? Помогает или мешает мое поведение тем, кто для меня дорог?

- Помогает ли мне это в отношениях с окружающими?

- Не разрушает ли это мое здоровье?

Если хотя бы по одному из перечисленных критериев ответ неблагоприятный, реакцию можно отнести к неконструктивной и неоправданной.

5. Выберите только те иницирующие события, на которые вы ответили неоправданными, негативными, разрушительными переживаниями.

После того как все таблицы будут заполнены, вам предстоит обсудить результаты в вашей группе. Для этого объединитесь в группы по 6–8 человек и выберите временного руководителя дискуссии. Его задача – заботиться о том, чтобы у каждого участника была возможность высказаться и быть услышанным.

6. Обсудите выполненное упражнение.

*Обсуждение*

- Какие чувства являются для вас «излюбленными»?

- Какие ситуации требуют от вас повышенного внимания для защиты от разрушительных переживаний?

- Какие разрушительные переживания наиболее характерны для вашей рабочей группы? Какие наименее характерны?

- Опишите типы иницирующих событий, наиболее трудных для членов вашей группы.

- Что вы поняли, чему научились, выполняя это упражнение?

Упражнение «Иррациональные убеждения»

Ведущий группы дает следующую инструкцию:

«Определите ситуации, которые вызывают у вас разрушительные переживания. Возможно, в некоторых случаях вам трудно будет идентифицировать характер переживаний; возможно, это ситуации, про которые можно одновременно сказать: „Это меня напрягает“ и „Мне все равно!“. Не исключено, что именно в этих ситуациях вы испытываете разруши-

тельные переживания, вытесняя этот факт из сознания. Проверьте, не обесцениваете ли вы ситуацию для снятия с себя ответственности.

Определите, какие ваши чувства и типы поведения ведут к неприятным последствиям. Заполните таблицу 6.3. Для этого можно использовать список 10 наиболее часто встречающихся вредоносных иррациональных убеждений (Эллис, Ландж, 1997):

- Все должны меня любить. Будет невыносимо, если тот, кто важен для меня, не одобрит моих поступков или мне откажет (чрезмерное беспокойство по поводу мнения окружающих);
- Никогда нельзя терпеть неудачу, нужно делать все на «5» (перфекционистские тенденции: чрезмерно высокие требования к себе в работе, учебе, спорте, сексе, отношениях и т. п.);
- Все должно быть таким, как мне хочется. Если этого не произойдет, мне этого не перенести (инфантильные ожидания, основанные на «принципе удовольствия»);
- Все мои неприятности из-за плохих людей. Если со мной произошло что-то плохое (меня не любят и не уважают, меня постигает неудача, все идет не так, как хочется, или со мной поступают несправедливо), я всегда сваливаю вину на кого-то другого (тенденции обвинять других, предъявляя к ним завышенные требования);
- Если я сильно поволнуюсь из-за предстоящего события или того, как кто-то меня воспримет, дела пойдут лучше (характерное проявление чрезмерной тревоги в ситуациях, связанных с ожиданием события, на которое невозможно повлиять);
- У каждой проблемы есть единственное наилучшее решение, и мне нужно его найти – и немедленно (отвергаются «неидеальные» решения, которые могли бы привести к позитивным последствиям);
- Легче избежать трудной ситуации и ответственности за нее, чем потом разбираться с ней (проявление чрезмерной пассивности, избегание рискованных шагов).
- Если ни к чему не относиться серьезно, не придется огорчаться (постоянное обесценивание происходящего);
- Причина всего происходящего со мной – моих чувств и поступков – в моем ужасном прошлом (объяснение неудач событиями прошлого, не оказывающими реального влияния на настоящее);
- На свете не должно быть плохих людей и обстоятельств. Если мне все же придется столкнуться с ними, то это меня очень сильно расстроит (например, возмущение по поводу чьего-то «неправильного» поведения).

**Таблица 6.3**

### **Идентификация иррациональных верований**

С: Неконструктивная поведенческая реакция и соответствующие ей разрушающие переживания	
Обнаруженный шаблон вредоносного мышления	
В: Иррациональные верования, запускающие реакцию	

1. Запишите в первой строке неоправданные чувства и соответствующее им поведение, от которых вы решили отказаться.

2. Запишите во второй строке шаблоны мышления, которые лежат в основе каждой группы разрушительных переживаний и неразумного поведения.

3. Установите, какие иррациональные верования «запускают» вредоносное мышление.

4. Обсудите в группе полученные результаты. Пусть каждый участник дискуссии расскажет группе о неоправданных чувствах и видах поведения, от которых он решил отказаться, о шаблонных мыслях, пробуждающих эти переживания, и иррациональных верованиях, лежащих в их основе. Остальные участники, выслушав рассказ, могут поделиться своими догадками о характере иррационального верования. Ведущий заботится о том, чтобы у каждого участника была возможность высказаться и быть услышанным.

#### *Обсуждение*

1. Какие шаблоны вредоносного мышления являются для вас «излюбленными»?

2. Какие шаблоны вредоносного мышления оказались наиболее характерны для вашей группы? Наименее характерны?

3. Какие иррациональные верования были выявлены и насколько они характерны для вашей группы?

4. Как вы можете охарактеризовать позитивное мышление и лежащие в его основе установки?

5. Чему вас научило это упражнение?

#### **Упражнение «Нерешенная проблема»**

1. Ответьте для себя на вопросы:

- Какие преимущества вы получаете, оставляя проблему неразрешенной?
- Чему вы можете научиться, разрешая этот конфликт? Каким вы предпочитаете быть: правым или счастливым?

2. Обсудите ваши выводы в группе. Выслушайте каждого, поделитесь с ним своими предположениями о том, какие еще преимущества от неразрешенного конфликта он не принял во внимание.

#### *Обсуждение*

1. Что вы поняли и чему научились, выполняя это упражнение?

2. Какие возможности в использовании этого метода вы видите? Какова область его применения и возможные ограничения?

## Глава 7

### Взаимоотношения родителей и детей

Взаимодействие ребенка с родителями является первым опытом его взаимоотношений с окружающим миром. Этот опыт закрепляется и формирует определенные модели поведения, которые передаются из поколения в поколение. В каждом обществе складывается определенная культура взаимоотношений и взаимодействия между родителями и детьми, возникают социальные стереотипы, определенные установки и взгляды на воспитание в семье.

В системе отношений взрослого с ребенком взрослый является ведущим звеном, от него зависит, как складываются эти отношения, поэтому важнейшая задача терапии – формирование у родителей навыков сотрудничества с ребенком. Признание за ребенком права на собственный выбор, на собственную позицию обеспечивает взаимопонимание и лучшее взаимодействие в семье.

Запросы родителей, нуждающихся в консультациях психолога/психотерапевта, относятся к разным категориям, в частности это:

- проблемы, связанные с воспитанием детей;
- проблемы, обусловленные трудностями в развитии и обучении детей;
- интерес родителей к имеющимся у детей способностям; к особенностям подросткового возраста. Немало проблем возникает в семье при необходимости принять решение о перспективах обучения и развития ребенка, о его профессиональном самоопределении;
- личностные проблемы детей и подростков, межличностное взаимодействие в семье и ближайшем окружении.

Все эти запросы родителей тесно связаны с половозрастными особенностями детей и, следовательно, имеют свою специфику, которая определяется полом и возрастом ребенка.

Рассмотрим возрастные особенности, которые необходимо принимать во внимание при проведении психологического консультирования и психотерапии для родителей. К этим специфическим особенностям, в первую очередь, относятся возрастные задачи развития и возрастные, то есть нормативные, кризисы развития.

*Возрастные задачи развития в детстве.* Детство – период жизни человека от рождения до отрочества. В настоящем справочнике приняты следующие градации (Мухина, 2003): новорожденный и младенец – 0–1 год; раннее детство – 1–3 года; дошкольный возраст – 3–6 лет; младший школьный возраст – 6–9 – 11 лет.

*Каждой стадии развития соответствуют конкретные возрастные задачи. Их реализация необходима для правильного развития. Ниже перечислены основные навыки, приобретаемые на различных этапах развития.*

Младенчество: развиваются основные двигательные способности и зачатки речи; появляется понимание того, что люди и предметы существуют, даже когда они не находятся в поле зрения; возникает чувство привязанности к одному или нескольким людям.

Раннее детство: дальнейшее развитие речи и двигательных способностей; возникает и совершенствуется разговорный язык; появляется изучение мира и обучение посредством игры; возникают зачатки самоконтроля.

Дошкольный возраст: происходит развитие понятий женского – мужского, правильного – неправильного и т. д.; ребенок учится совместным играм.

Младший школьный возраст: происходит развитие навыков сотрудничества, нужных для того, чтобы быть членом коллектива; рост самосознания; развитие широкого спектра способностей: учебных, спортивных, артистических.



*Возрастные кризисы детства.* Ребенок проходит через ряд возрастных, или нормативных, кризисов развития. Кризисы детства – это всегда изменение системы связей ребенка с окружающими, негативизм, упрямство, капризность, сопротивление власти взрослых, эмоциональная неустойчивость. Во всех случаях кризисные периоды возникают во время кардинальных психологических изменений и смены ведущего типа деятельности. Не существует единой классификации и периодизации кризисов детства. Тем не менее, подавляющее большинство исследователей выделяют кризисы новорожденных, одного года, трех и семи лет (Малкина-Пых, 2004). Кризис новорожденных мы не рассматриваем, так как в данный период родители не обращаются к психологу или психотерапевту.

*Кризис одного года.* Этому кризису предшествует стадия зависимости (Шостром, 2002). Кризис одного года как бы завершает данный этап развития.

На протяжении первой стадии своей жизни ребенок совершенно беспомощен, все его нужды удовлетворяют только родители. Многое из того, что он узнает о человеческих взаимоотношениях, обусловлено тем стилем, в котором удовлетворяются его потребности. Представления ребенка об окружающей среде складываются, главным образом, под влиянием процесса кормления. Именно поэтому З. Фрейд называет первый год жизни «оральным периодом». Если мать выказывает теплое и доброжелательное отношение к ребенку в сочетании с готовностью утолить его голод, он испытывает при кормлении приятные чувства. Если же ребенок при кормлении ощущает, что мать его не принимает или отчуждена, он испытывает тревогу и недовольство.

Эриксон называет этот кризис «базисное доверие против базисного недоверия» (Эриксон, 1996).

*Кризис трех лет.* Этому кризису предшествует стадия независимости (Шостром, 2002).

В возрасте от двух до трех лет ребенок по-прежнему беспомощен во многих отношениях. Однако по мере развития навыков ходьбы и манипуляции с предметами он все больше обретает физическую независимость. Ребенок не только учится контролировать движения, но и начинает лучше дифференцировать элементы своего окружения, имеющие отношение к его нуждам и удовольствиям. Он исследует окружающий мир ради удовлетворения своего пробуждающегося любопытства. Ощущая свое могущество, он начинает бунтовать против ограничений и стремится к тому, чтобы обо всем составить собственное мнение. Период от двух с половиной до трех с половиной лет иногда называют «стадией негативизма» или «первой взрослостью». Ребенок ощущает растущее чувство независимости, а взрослые словно бы перечат ему на каждом шагу. Первостепенной проблемой тут становится агрессия и контроль над нею.

Эриксон называет этот период стадией «автономии против стыда и сомнения» (Эриксон, 1996). Хотя у ребенка развивается потребность в независимости, однако он продолжает нуждаться в чувстве зависимости и в поддержке. С точки зрения развития способности любить ребенку на этой стадии важно понять: его любят таким, какой он есть, даже «с грязной попой». Ему нужно узнать, что его независимость ценят точно так же, как и зависимость.

Э. Келер (цит. по Лютовой, Мониной, 2003) описывает основные симптомы, характерные для поведения ребенка в период кризиса трех лет, в виде «семизвездия»: негативизм, упрямство, строптивость, своеволие, протест-бунт, обесценивание, деспотизм. Следствием проявления перечисленных симптомов кризиса трех лет могут стать внутренние и внешние конфликты, невротические симптомы (энурез, ночные страхи, заикание и др.). Кризис трех лет – это прежде всего кризис социальный, кризис взаимоотношений между ребенком и окружающими людьми (Эльконин, 1995).

Важнейшей проблемой на этой стадии становится контроль над агрессивными чувствами. Rosensweig (1944) выделил три возможных способа справиться с агрессией:

- *Экстрапунитивный*: враждебность направляется вовне, на других людей или на предметы. Когда этот способ становится доминирующим, человек может превратиться в «хронического критикана»;

- *Интропунитивный*, когда ответственность возлагается на самого себя, на себя направлен гнев и карательные санкции в форме самокритики и самообвинений. Такой человек всегда готов извиняться и принять вину на себя;

- *Инпунитивный*. Агрессивный аспект ситуации подавляется. Когда этот способ доминирует, человек может настолько подавить свои агрессивные чувства и действия, что уже не в состоянии оценить их последствия для себя самого и для других.

Каждый из описанных способов совладания с агрессивными чувствами адекватен определенным ситуациям. Роль родителей состоит в том, чтобы помочь ребенку понять, что иногда виноваты другие, иногда он сам, а иногда его чувства просто преувеличены. Тогда ребенок получает возможность направлять свою агрессию или гнев в конструктивное русло.

*Кризис семи лет*. Этому кризису предшествует стадия усвоения ролей (Шостром, 2002).

В возрасте от четырех до семи лет ребенок испытывает потребность в большей свободе, соответственно своей возросшей подвижности и более полному освоению окружающего мира. Его любопытство и исследовательская активность распространяются на многие сферы; у него начинает проявляться совесть, характер которой во многом определяется тем, как к нему относятся родители. Эриксон (1996) называет этот период «стадией инициативы».

В этот период особенно ярко выражен интерес ребенка к своим половым органам и к различию гендерных ролей. Естественным результатом его любопытства становится разыгрывание мужских и женских социальных ролей, образцом для которых служат родители. То, как родители реагируют на интерес ребенка к вопросам пола, имеет большое значение для его самоуважения и дальнейшего сексуального развития. Родители и учителя не должны ни переоценивать, ни недооценивать проявления полового развития ребенка в дошкольный период. Важным моментом развития на стадии усвоения ролей является то, что ребенок осознает себя мальчиком или девочкой благодаря отождествлению с родителем своего пола. Родители служат образцом для формирования у ребенка понятий «мужское» и «женское».

Самой существенной чертой кризиса семи лет является начало дифференциации внутренней и внешней стороны личности ребенка: он начинает осмысленно ориентироваться в собственных переживаниях. Ребенок начинает понимать, что значит «я радуюсь», «я огорчен», «я сердит», «я добрый», «я злой», т. е. осмысленно ориентируется в собственных переживаниях. К моменту кризиса семи лет впервые возникает обобщение переживаний, или аффективное обобщение, логика чувств. Например, у ребенка дошкольного возраста нет настоящей самооценки, самолюбия. Уровень запросов к самому себе, к успеху, к положению возникает у человека именно в связи с кризисом семи лет. В целом к семи годам возникает ряд психических особенностей, которые резко и коренным образом меняют поведение, так что проблемы этого периода принципиально отличаются от трудностей дошкольного возраста.

Таким образом, для детства характерны три проблемных периода развития, которые становятся поводом для обращения к психологу или психотерапевту:

1. Выражение чувств любви и зависимости – кризис одного года;
2. Регулирование враждебных и агрессивных чувств – кризис трех лет;
3. Половая идентификация и устойчивая самооценка – кризис семи лет.

1. Способность любить закладывается на стадии зависимости, когда ребенок получает от родителей любовь и безопасность и учится полагаться на других. На этой же стадии он

учится выражать чувства привязанности. Конкретные проявления нарушений данной стадии могут носить характер аутизма.

Термин «аутизм» предложен швейцарским психиатром и психологом Э. Блейлером (1857–1939). Аутизм выражается в снижении контактов ребенка со взрослыми и сверстниками, в «погружении» ребенка в свой собственный мир.

Проявления раннего детского аутизма наблюдаются с самых первых дней жизни ребенка и выражаются в отсутствии контактов детей с окружающими людьми: малыш не просится на руки к маме, не оживляется при ее приближении. Основные клинические признаки аутизма: трудности коммуникации, чрезмерные реакции на сенсорные раздражители, нарушения развития речи, стереотипность поведения, нарушение способности к социальному взаимодействию.

О. С. Никольская (Никольская, 1995) выделяет 4 группы аутизма у детей, в зависимости от степени его выраженности и характера проявлений.

- Для детей первой группы характерны отрешенность от внешней среды, отсутствие потребности в контактах, им свойственна агрессивность, доходящая до патологии. Эти дети почти не владеют навыками самообслуживания, поэтому нуждаются в постоянной помощи и поддержке взрослых. Прогноз в данном случае наименее благоприятный.

- Детям второй группы свойственно отвержение внешней среды. Тут характерны многочисленные страхи, стереотипные движения, импульсивность, манерность, симбиотическая связь с матерью. Их речь, как правило, односложна. Среди детей, страдающих аутизмом, эта группа является самой многочисленной. Прогноз их развития благоприятнее: при соответствующей длительной коррекционной работе они даже могут обучаться в массовой школе.

- Для детей следующей группы характерны отвлеченные интересы и фантазии, тут лучше развита речь, выше уровень когнитивного развития. Они менее зависимы от матери и в меньшей степени нуждаются в постоянном присутствии и надзоре взрослых. Уровень эмпатии, как правило, низок. Прогноз развития также достаточно благоприятен: при успешной коррекционной работе эти дети также могут обучаться в массовой школе.

- Отличительная черта детей последней группы – сверхтормозимость. Как правило, они очень робкие, пугливые, особенно в контактах, часто не уверены в себе. Они активно стремятся усвоить некий набор поведенческих штампов, который облегчает их адаптацию к коллективу. Им свойственна эмоциональная зависимость от матери. Эти дети часто бывают парциально одаренными. В их речи встречается меньше штампов, она носит более спонтанный характер. Прогноз развития детей этой группы наиболее благоприятный. Они могут учиться в массовой школе, причем иногда даже без специальной коррекции.

2. На стадии независимости ребенок осознает свои силы и возможности, а также то, что он способен справиться с фрустрациями. Если родителям удастся проявлять мудрость по отношению к эмоциональным вспышкам и агрессивности, ребенок получает в свое распоряжение средства для того, чтобы в дальнейшем регулировать свои агрессивные тенденции.

*Агрессия* (от латинского «*agressio*» – нападение, приступ) – это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее людям физический ущерб, отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности и т. д. (Психологический словарь, 1997). Агрессивность – это свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии (Реан, 1999).

Майерс (1998) различает два типа агрессии: враждебную и инструментальную. Источник враждебной агрессии – злость, ее единственная цель – причинить вред. В случае инструментальной агрессии стремление причинить вред не самоцель, а средство достижения какой-либо позитивной цели.

Все многообразие форм агрессивности можно также разделить на два класса: это гетероагрессия, направленная на других, и аутоагрессия, направленная на себя (Бэрон, Ричардсон, 1997).

А. Басс и А. Дарки (Райгородский, 1998) выделяют пять основных типов агрессии:

- физическая агрессия (физические действия против кого-либо);
- раздражение (вспыльчивость, грубость);
- вербальная агрессия (угрозы, крики, ругань и т. д.);
- негативизм (оппозиционная манера поведения);
- косвенная агрессия – направленная (сплетни, злобные шутки) и ненаправленная (крики в толпе, топание и т. д.).

Все эти виды агрессии можно наблюдать у людей любого возраста, с самого раннего детства.

3. На стадии усвоения ролей формируются эффективные модели взаимоотношений с представителями противоположного пола, что является основой для формирования удовлетворительных гетеросексуальных отношений в будущем. Половая самоидентификация и усвоение соответствующих ролей протекают наиболее успешно, если мать и отец могут служить достойными подражания образцами женских и мужских качеств. Нарушения на данной стадии порождают повышенную тревожность, диффузный образ «Я» и неустойчивую самооценку.

*Тревожность* – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной готовности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях. Состояние тревоги включает в себя целый комплекс эмоций, одной из которых является страх (Изард, 1999).

В два года дети чаще всего боятся чего-то определенного, например посещения врача, а начиная примерно с трехлетнего возраста число конкретных страхов значительно снижается, а на смену им приходят страхи символические, такие, как страх темноты и одиночества. В 6–7 лет ведущим становится страх своей смерти, а в 7–8 – страх смерти родителей. В 7–11 лет ребенок больше всего боится «быть не таким», сделать что-то не так, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам. Таким образом, коррекционную работу с тревожными детьми желательно начинать во время кризиса семи лет или раньше.

Вопрос о причинах возникновения тревожности в настоящее время остается открытым. Многие авторы одной из причин повышенного уровня тревожности дошкольников и младших школьников считают нарушение детско-родительских отношений. Чаще всего тревожность появляется тогда, когда ребенок находится в ситуации внутреннего конфликта. Конфликт может быть вызван (Захаров, 1997):

- 1) требованиями родителей, неадекватными возможностям ребенка;
- 2) повышенной тревожностью самих родителей;
- 3) непоследовательностью родителей в воспитании ребенка;
- 4) предъявлением ребенку противоречивых требований;
- 5) аффективностью (чрезмерной эмоциональностью) обоих или одного из родителей;
- 6) тенденцией родителей сравнивать достижения своего ребенка с достижениями других детей;
- 7) авторитарным стилем воспитания в семье;
- 8) гиперсоциальностью родителей: стремлением все делать правильно, соответствовать общепринятым стандартам и нормам.

*Гиперактивность*. Основными проявлениями гиперактивности являются сниженная способность концентрировать внимание, импульсивность и повышенная двигательная активность. Причины появления синдрома гиперактивности окончательно еще не установлены. Пики его проявления совпадают с пиками психоречевого развития: в 1–2 года, когда

закладываются навыки речи; в 3 года, когда у ребенка быстро увеличивается словарный запас; и в 6–7 лет, когда формируются навыки чтения и письма (Заваденко, 2000). Соответственно, работа с гиперактивными детьми особенно важна в периоды возрастных кризисов одного года, трех и семи лет.

*Возрастные задачи развития в подростковом возрасте.* Подростковый возраст подразделяется на два периода: пубертатный (или младший подростковый): 11–12 – 14–15 лет; юношеский (ювенильный): 16–20 лет.

*Пубертатный период* характеризуется физиологическими изменениями в организме при половом созревании, сопровождающимся и психологическими явлениями. Основными задачами развития пубертатного периода являются следующие (Кэррел, 2002):

- сепарация и индивидуация;
- развитие самоопределения;
- определение референтной группы;
- развитие половой идентификации;
- развитие личной системы ценностей;
- формирование жизненных целей.

Выделяют пять сфер амбивалентности подростка:

1. Бунт против контроля со стороны взрослых – потребность в руководстве;
2. Желание близости – страх интимности;
3. Испытание и проверка на прочность внешних границ – поддержка и забота со стороны взрослых;
4. Мысли о будущем – ориентация на настоящее;
5. Сексуальное созревание – психическая неготовность к сексуальному опыту.

В *период юности* (ювенильный) заканчивается переход от почти взрослого ребенка к почти зрелому взрослому. Многочисленные задачи, которые за это время необходимо решить для развития полноценной личности, можно свести к двум основным проблемам – это достижение социальной зрелости и формирование самосознания.

Поскольку в период юности человек впервые непосредственно вступает в контакт с обществом, главные его задачи относятся к социальной сфере: приобретение профессии и определенного социального статуса, создание семьи. Понятно, что для достижения социальной зрелости молодому человеку нужно разрешить проблему самоопределения – основную задачу развития в юности.

Становление самосознания происходит по нескольким направлениям:

- открытие своего внутреннего мира;
- осознание необратимости времени, понимание конечности своего существования;
- осознание и формирование отношения к сексуальности.

Все исследователи сходятся на том, что весь подростковый период – сложное время как для самого подростка, так и для окружающих. Существует несколько подходов к объяснению проблем данного периода. Психоаналитический подход видит причину стресса и внутреннего напряжения, характерного для подросткового возраста, во внутренней эмоциональной нестабильности; социальная психология – в противоречивости тех воздействий, которые общество оказывает на молодого человека.

Синтезом этих подходов является теория Э. Эриксона. Эриксон выделяет кризис подросткового возраста, определяя его как кризис идентичности, то есть самоопределения (ответ на вопрос «кто я?» в различных жизненных и социальных ситуациях и сведение всех этих ролей во внутренне непротиворечивый комплекс) в противовес ролевой неопределенности детского «Я». Ребенок может судить о себе в соответствии с позициями в разных сообществах и пространствах. Роль сына может отличаться от роли ученика, но это не тревожит ребенка. Можно сказать, что до подросткового возраста «Я» фрагментарно, осколочно, зави-

сит от ситуации. Формирование идентичности, по Эриксону, есть также процесс самоопределения.

Позже проблема идентичности исследовалась многими авторами, среди них наиболее известен Дж. Марсиа (Крайг, 2003), который выделил четыре основных варианта, или состояния, формирования идентичности, получивших название статусов идентичности:

- *Предрешенность* – принятие на себя обязательств до кризиса идентичности. Так можно охарактеризовать статус идентичности тех людей, которым в силу внешних обстоятельств слишком рано пришлось принять на себя обязанности взрослого;
- *Диффузия идентичности* – избегание решений, отказ от поиска собственной идентичности, своеобразное продление детства;
- *Мораторий* – собственно период формирования идентичности, состояние поиска ответа на вопросы «кто я, какой я?»;
- *Достижение идентичности* – благополучное завершение кризиса идентичности, возникновение нового самоопределения;
- *Возрастные кризисы подросткового возраста*. В соответствии с выделенными стадиями подросткового возраста различают возрастные кризисы пубертатного и юношеского периодов.

Младший подростковый возраст распадается на две фазы – негативную и позитивную, или фазу влечений и фазу интересов. Первая, длящаяся около двух лет, связана со свертыванием и отмиранием прежде установившейся системы интересов (отсюда ее протестный, негативный характер) и с процессами развития новых влечений. Вторая характеризуется вызреванием нового ядра интересов. Выготский также обращает внимание на сходство негативной фазы у подростков с негативизмом, характерным для трехлетних детей, предупреждая, впрочем, об опасности их отождествления (Выготский, 1984).

Описание кризиса пубертатного периода дано в работе Д. Б. Эльконина и Т. В. Драгуновой (1970). Главный тезис авторов состоит в том, что в этом возрасте формируется «чувство взрослости» – стремление быть, казаться и действовать как взрослый. Если родители относятся к этому адекватно, то развитие происходит бесконфликтно и прогноз его более благоприятен. Если же к подростку, исследующему «чувство взрослости», относятся как к ребенку, то возникает конфликт, взаимное непонимание.

Существуют два основных пути протекания данного кризиса:

- *Кризис независимости*. Его симптомы – строптивость, упрямство, негативизм, своеволие, обесценивание взрослых, отрицательное отношение к их требованиям, протест и бунт, ревность к собственности. Это некоторый рывок вперед, выход за пределы старых норм, правил, это заявление: «я уже не ребенок»;
- *Кризис зависимости*. Его симптомы – чрезмерное послушание, зависимость от старших или сильных, регресс к старым интересам, вкусам, формам поведения. Это возврат назад, к той позиции и системе отношений, которая гарантировала эмоциональное благополучие, чувство уверенности, защищенности: «я ребенок и хочу им оставаться».

Как правило, подросток занимает двойственную позицию, в симптомах кризиса присутствует та и другая тенденция, речь идет только о том, какая из них доминирует. В силу недостаточной психологической и социальной зрелости подросток, отстаивая перед взрослыми свои новые взгляды, добиваясь равных прав, стремясь расширить рамки дозволенного, одновременно ждет от них помощи, поддержки и защиты, ждет (конечно, неосознанно), что взрослые обеспечат относительную безопасность этой борьбы, оградят его от слишком рискованных шагов. Поэтому повышено-либеральное, «разрешающее» отношение часто наталкивается на глухое раздражение подростка, а достаточно жесткий, но при этом аргументированный запрет, после кратковременной вспышки негодования, напротив, ведет к успокоению, способствует эмоциональному благополучию.

К отдельным проявлениям подросткового кризиса относят следующие: негативизм, интеллектуализация, склонность к анализу, подростковая депрессия, проблемы восприятия своего физического образа. Распространенным симптомом пубертатного кризиса является также суицидальное поведение. В этом периоде оно отличается многообразием: это суицидальные мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки. Во многих европейских странах оно настолько распространено, что занимает второе-третье место среди причин смертности людей данного возраста.

Как уже говорилось, главная задача развития в период юности – поиск своего места в мире взрослых – переживается молодыми людьми зачастую очень остро, носит характер кризиса. Однако бегство от кризиса в этот период только задерживает развитие человека. Молодые люди, которые достойно принимают этот кризис в переломный момент своей жизни, обычно становятся сильнее, обретают способность управлять своей судьбой (Хухлаева, 2002).

Основным содержанием кризиса юности, так же как и подросткового кризиса, является кризис идентичности. Эриксон писал, что формы идентичности пластичны и имеют возрастную динамику. При переходе с одной стадии, с ее характерной формой идентичности, на другую неизбежно возникает кризис идентичности. Таким образом, кризис идентичности не является специфической принадлежностью подросткового возраста (когда он наиболее ярок), а проявляется на всех стадиях возрастного развития, в том числе и в юности (Эриксон, 1996).

Кризис идентичности в юности дополняется или же сменяется кризисом интимности. Межличностные отношения могут при этом стать стереотипными, а сам человек – оказаться в состоянии психологической изоляции. Особое значение в этот период приобретает чувство одиночества. Нужно подчеркнуть, что это именно чувство, а не фактическое одиночество. Кроме того, на протекание юношеского кризиса влияют итоги развития в подростковом возрасте.

Следующий аспект, который необходимо учитывать при проведении консультирования или психотерапии семьи по вопросам детско-родительских отношений, – это родительские установки и стили воспитания. Под родительскими установками понимается система факторов, включающая отношение к ребенку, восприятие ребенка и шаблоны поведения с ним. Понятие «родительский стиль», или «стиль воспитания», часто употребляется как синоним понятию «позиция», хотя термин «стиль» лучше описывает установки и соответствующее поведение, которые не связаны с одним конкретным ребенком, а характеризуют отношение к детям вообще.

А. Болдуин выделил два стиля родительского воспитания – *демократический и контролирующий* (Массова, 1959). Для *демократического стиля* характерны высокий уровень вербального общения между детьми и родителями; участие детей в обсуждении семейных проблем, учет их мнения; готовность родителей прийти на помощь, если это потребуется, с одновременной верой в успех самостоятельной деятельности ребенка; ограничение собственной субъективности в видении ребенка. *Контролирующий стиль* включает значительные ограничения поведения детей: четкое и ясное разъяснение ребенку смысла ограничений, отсутствие разногласий между родителями и детьми по поводу дисциплинарных мер.

В семьях с демократическим стилем воспитания для детей характерны умеренно выраженная способность к лидерству, агрессивность, стремление контролировать других детей, но сами дети с трудом поддаются внешнему контролю. Дети отличаются также хорошим физическим развитием, социальной активностью, контактностью при общении со сверстниками, однако им не присущи альтруизм, сенситивность и эмпатия. Дети родителей с контролирующим типом воспитания послушны, внушаемы, боязливы, не слишком настойчивы в достижении собственных целей, неагрессивны. При смешанном стиле воспитания детям

присущи внушаемость, послушание, эмоциональная чувствительность, неагрессивность, отсутствие любознательности, оригинальности мышления, бедная фантазия.

Д. Боумрин (Реан, 1999; Крайг, 2001) выявила совокупность детских черт, связанных с фактором родительского контроля. Были выделены три группы детей:

- *компетентные* – с устойчиво хорошим настроением, уверенные в себе, с хорошо развитым самоконтролем, умением устанавливать дружеские отношения со сверстниками, стремящиеся к исследованию, а не избеганию новых ситуаций;
- *избегающие* – с преобладанием грустного настроения, трудно устанавливающие контакты со сверстниками, избегающие новых и потенциально фрустрирующих ситуаций;
- *незрелые* – неуверенные в себе, с плохим самоконтролем, с реакциями отказа при фрустрации.

Автор выделила также четыре параметра родительского поведения, влияющие на появление перечисленных выше детских черт:

- *родительский контроль*: при яркой выраженности этого фактора родители предпочитают оказывать большое влияние на детей, способны настаивать на выполнении своих требований, последовательны. Контролирующие действия направлены на модификацию проявлений зависимости и агрессивности у детей, развитие игрового поведения, а также на усвоение родительских стандартов и норм;
- *родительские требования*, побуждающие к развитию у детей зрелости. Родители стараются, чтобы дети развивали свои способности в интеллектуальной и эмоциональной сферах, в межличностном общении, настаивают на праве детей на независимость и самостоятельность;
- *способы общения с детьми* в ходе воспитательных воздействий. Одни родители стремятся использовать убеждение, с тем чтобы добиться послушания, обосновывают свою точку зрения и одновременно готовы обсуждать ее с детьми, выслушивают их аргументацию. Другие родители выражают требования, недовольство или раздражение нечетко и неоднозначно, чаще прибегают к косвенным способам воздействия: жалобам, крику, ругани;
- *эмоциональная поддержка*: родители способны выражать сочувствие, любовь и теплое отношение, их действия и эмоциональное отношение содействуют физическому и духовному росту детей, они испытывают удовлетворение и гордость от успехов детей.

Выделяют следующие стили родительского поведения:

- *авторитетный стиль* родительского поведения – характеризуется твердым контролем за детьми с одновременным поощрением общения и обсуждением в кругу семьи правил поведения, установленных для ребенка. Решения и действия родителей не кажутся ребенку произвольными или несправедливыми, и потому он легко с ними соглашается. Таким образом, высокий уровень контроля сочетается с теплыми отношениями в семье;
- *авторитарный стиль* родительского поведения характеризуется высоким уровнем контроля и холодными отношениями с детьми. Родители закрыты для постоянного общения с детьми; устанавливают жесткие требования и правила, не допускающие обсуждения; независимость детям позволена лишь в незначительной степени;
- *либеральный стиль* – низкий уровень контроля и теплые отношения. Характерно почти полное отсутствие контроля над поведением детей при добрых, сердечных отношениях с ними. По мнению Боумринда (Baumrind, 1975), многие либеральные родители так увлекаются демонстрацией «безусловной любви», что перестают выполнять непосредственно родительские функции, в частности, устанавливать запреты для детей;
- *индифферентный стиль* родительского поведения отличается низким контролем над поведением детей и отсутствием теплоты и сердечности в отношениях с ними. Родители не устанавливают ограничений для детей либо вследствие недостатка интереса и внимания,



либо вследствие того, что тяготы повседневной жизни не оставляют им времени и сил на воспитание (Maccoby, Martin, 1983).

Комплекс черт компетентных детей соответствует наличию в родительском отношении следующих четырех измерений: контроля, требовательности к социальной зрелости, общения и эмоциональной поддержки, т. е. оптимальным условием воспитания является сочетание высокой требовательности и контроля с демократичностью и приятием. Родители избегающих и незрелых детей имеют более низкий уровень по этим параметрам, чем родители компетентных детей. Кроме того, для родителей избегающих детей характерно контролирующее и требовательное отношение, но менее теплое, чем для родителей незрелых детей. Родители последних абсолютно не способны осуществлять контроль над поведением детей в силу собственной эмоциональной незрелости.

Таким образом, наиболее распространенным механизмом формирования характерологических черт ребенка, связанных с самоконтролем и социальной компетентностью, является интериоризация средств и навыков контроля, используемых родителями. При этом адекватный контроль предполагает сочетание эмоционального приятия с высоким уровнем требований, с их ясностью и непротиворечивостью. При адекватном родительском отношении дети хорошо адаптированы к школьной среде и общению со сверстниками, активны, независимы, инициативны, доброжелательны и способны к эмпатии.

В отечественной литературе предложена классификация стилей семейного воспитания подростков с акцентуациями характера и психопатиями, учитывающая, какой тип родительского отношения способствует возникновению той или иной аномалии развития (Личко, 1979; Эйдемиллер, 1980).

1. *Гипопротекция*: недостаток опеки и контроля за поведением, доходящий иногда до полной безнадзорности; чаще проявляется как недостаток внимания к физическому и духовному благополучию подростка, его делам, интересам, тревогам. Скрытая гипопротекция наблюдается при формальном контроле в сочетании с реальным недостатком тепла и заботы. Этот тип воспитания особенно неблагоприятен для подростков с акцентуациями по неустойчивому и конформному типам, он провоцирует асоциальное поведение – побеги из дома, бродяжничество, праздный образ жизни. В основе этого типа психопатического развития может лежать фрустрация потребности в любви и принадлежности, эмоциональное отвержение подростка, исключение его из семьи.

2. *Доминирующая гиперпротекция*: обостренное внимание и забота о подростке сочетается с мелочным контролем, обилием ограничений и запретов, что порождает несамостоятельность, безынициативность, нерешительность, неумение постоять за себя. У гипертимных подростков такое отношение родителей приводит к усилению реакции эмансипации, к бунту против родительских запретов и даже к уходу в асоциальную компанию, но на подростков с психастенической, сенситивной и астеноневротической акцентуацией доминирующая гиперпротекция оказывает иное действие – усиливает их астенические черты: несамостоятельность, неуверенность в себе, нерешительность, неумение постоять за себя.

3. *Потворствующая гиперпротекция*: воспитание по типу «кумир семьи», потакание всем желаниям ребенка, чрезмерное покровительство и обожание, порождающие у подростка непомерно высокий уровень притязаний, безудержное стремление к лидерству и превосходству в сочетании с недостаточным упорством. Такой стиль воспитания усиливает истероидную акцентуацию, способствует появлению истероидных черт при лабильной и гипертимной, реже при шизоидной и эпилептоидной акцентуации. В последнем случае такой вид воспитания превращает подростков в семейных тиранов, способных даже избивать родителей.

4. *Эмоциональное отвержение*: игнорирование потребностей подростка, нередко жестокое обращение. Скрытое эмоциональное отвержение проявляется в глобальном недо-

вольстве ребенком, в постоянном ощущении родителей, что он не «такой», например, «недостаточно мужественный для своего возраста, все и всем прощает, по нему ходить можно». Иногда оно маскируется преувеличенной заботой и вниманием, но выдает себя раздражением, недостатком искренности в общении, бессознательным стремлением избежать тесных контактов, а при случае – освободиться как-нибудь от обузы. Эмоциональное отвержение одинаково пагубно для всех детей, однако оно по-разному сказывается на их развитии: так, при гипертимной и эпилептоидной акцентуации ярче выступают реакции протеста и эмансипации; истероиды утрируют детские реакции оппозиции, шизоиды замыкаются в себе, уходят в мир аутичных грез, неустойчивые находят отдушину в подростковых компаниях.

5. *Повышенные моральные требования*: неадекватные возрасту и реальным возможностям ребенка требования бескомпромиссной честности, чувства долга, порядочности, возложение на подростка ответственности за жизнь и благополучие близких, настойчивые ожидания его успехов в жизни – все это сочетается с игнорированием реальных потребностей ребенка, его собственных интересов, с недостаточным вниманием к его психофизическим особенностям. В условиях такого воспитания подростку насильственно приписывают статус «главы семьи» со всеми вытекающими обязанностями, касающимися заботы и опеки над близкими. Подростки с психастенической и сенситивной акцентуациями, как правило, не выдерживают бремени непосильной ответственности, что приводит к образованию затяжных обсессивно-фобических невротических реакций или декомпенсации по психастеническому типу. У подростков с истероидной акцентуацией объект опеки вскоре начинает вызывать ненависть и агрессию (например, у старшего ребенка – к младшему).

6. *Непрогнозируемые эмоциональные реакции*: речь идет о родителях, склонных к неожиданным изменениям настроения и отношения к детям. Изменение отношения обусловлено внутренним состоянием родителей, особенностями их личности. Невозможность прогнозировать такие изменения отрицательно влияет на детей, которые не знают, чего следует ожидать от родителей утром, после прихода из школы, с прогулки. За один и тот же поступок их могут и наказать, и обласкать. Дети чувствуют себя неуверенно, они не ощущают родительской любви. Постепенно неуверенность в себе становится чертой характера и в дальнейшем проецируется на отношения с другими людьми, которые воспринимаются на основе привычной родительской модели. В результате – конфликтные межличностные отношения, неверие в стабильность дружбы, брака и т. д.

7. *Жестокость* обычно сочетается с эмоциональным отвержением. Жестокость может проявляться как открыто – расправами над ребенком, так и полным пренебрежением к интересам ребенка, так что он вынужден рассчитывать только на себя, не надеясь на поддержку взрослых. Жестокое отношение могут существовать в закрытых учебных заведениях (тирания вожаков), если работа воспитателей отличается формализмом. Воспитание в условиях жестокости способствует усилению черт эпилептоидной акцентуации и развитию этих черт на основе конформной акцентуации.

8. *Противоречивое воспитание*: в одной семье каждый из родителей, а тем более бабушки и дедушки могут придерживаться неодинаковых воспитательных стилей. Например, эмоциональное отвержение со стороны родителей сочетается с потворствующей гиперпротекцией со стороны бабушки.

9. *Воспитание вне семьи*: само по себе воспитание вне семьи может быть полезным в подростковом возрасте, поскольку жизнь среди сверстников способствует развитию самостоятельности, выработке навыков социальной адаптации. Отрицательными психогенными факторами тут являются недостатки в работе воспитательных учреждений: сочетание строгого режима, граничащего с гиперпротекцией, при формализме в его соблюдении, с реальной безнадзорностью, влияние наиболее испорченных в нравственном отношении

подростков, жестокость во взаимоотношениях между воспитанниками, а также недостаток эмоционального тепла со стороны воспитателей.

Можно выделить еще несколько типов неадекватного родительского (материнского) отношения к ребенку:

1. *Отношение матери к сыну-подростку как к «замещающему» мужу*: требование активного внимания к себе, заботы, навязчивое желание находиться постоянно в обществе сына, быть в курсе его интимной жизни, стремление ограничить его контакты со сверстниками.

2. *Гиперопека и симбиоз*: навязчивое желание удержать, привязать к себе ребенка, лишить его самостоятельности из-за страха возможного несчастья.

3. *Воспитательный контроль посредством нарочитого лишения любви*: нежелательное поведение (например, непослушание), неуспехи в учебе или неаккуратность в быту наказываются тем, что подростку демонстрируют: «он такой не нужен, мама такого не любит».

4. *Воспитательный контроль посредством чувства вины*: ребенок, нарушающий запрет, получает клеймо «неблагодарный», «предатель родительской любви», «доставляющий своей мамочке столько огорчений», «доводящий до сердечных приступов» и т. д. (частный случай описанного выше варианта чрезмерных моральных требований). Развитие самостоятельности подростка сковывает постоянный страх оказаться виноватым в неблагополучии родителей, отношения зависимости.

Стиль общения с ребенком во многом задается семейными традициями. Матери воспроизводят стиль воспитания собственного детства, повторяют стиль своих матерей. Характерологические особенности родителей являются одной из существенных детерминант родительского отношения. Патологическая заостренность характерологических черт у родителей порождает специфические особенности отношения к ребенку. Например, родители могут не замечать у себя тех черт характера, на малейшее проявление которых у ребенка они реагируют аффективно и болезненно, настойчиво стараясь их искоренить. Таким образом, родители неосознанно проецируют свои проблемы на ребенка. Так, нередко «делегирование» – упорное желание сделать из ребенка «самого...» (...развитого, эрудированного, порядочного, социально успешного) – компенсирует родительское чувство малоценности, неадекватности, неудачи. Проекция конфликтов на ребенка не предвещает, однако, стиля родительского отношения: в одном случае это выльется в открытое эмоциональное отвержение ребенка, не соответствующего идеальному образу; в другом случае примет более изощренную форму: по защитному компенсаторному механизму обернется гиперопекой или гиперпротекцией. Неприятие или эмоциональное отвержение особенно драматично в неполных семьях, где мать преследует страх, что в ребенке проявятся нежелательные черты отца – «боюсь, скажутся гены». Скрытое отвержение может тут маскироваться гиперпротекцией, в крайних вариантах – доминирующей гиперпротекцией (Бодалев, Столин, 1989).

Необходимо еще раз подчеркнуть, что в семейной консультации (психотерапии) рассматриваются проблемы детей без аномалий психического развития, но с отдельными нарушениями эмоционально-волевой и личностной сферы. Эти психологические нарушения мешают ребенку эффективно использовать ресурсы личности и организовать свое поведение (Бодалев, Столин, 1988).

Внешне психологические трудности проявляются в виде конфликтов ребенка с окружающими людьми, в форме невротических реакций, которые ребенок стремится преодолеть и компенсировать. В ходе психодиагностики определяются параметры конфликтов. Информативными считаются три параметра: зона конфликта, содержание конфликта и стиль конфликтного поведения.

*Зона конфликта*. Выделяют три зоны конфликтов, охватывающих сферы деятельности ребенка: семья; коллектив сверстников; школа или детский сад.

*Содержание конфликта.* При внешнем многообразии конфликтов их объективное содержание сводится к ограниченному набору тем. В клинической психологии взрослых часто выделяют четыре основных внутренних конфликта: страх агрессии, страх независимости, или самостоятельности, страх близости, или доверия, и страх подчинения (Bremer, 1955; Hine, 1971). Традиционно этиологию этих внутренних конфликтов выводят из особенностей детства. Некоторые авторы (Erikson, 1963; Hine, 1971; French, 1974) полагают, что главную роль в возникновении того или иного конфликта играют особенности детского развития на стадиях созревания «Я» (в рамках теории Э. Эриксона – см. выше).

*Стиль конфликтного поведения ребенка* формируют два фактора: особенности темперамента и семейные стереотипы поведения (French, 1974; Стреляу, 1982; Rutter, 1984). Очень обобщенно можно выделить два стиля конфликтного поведения ребенка: аккомодативный и ассимилятивный. В первом случае ребенок стремится подчинить действительность своим потребностям. Его позиция в конфликте активно-наступательная, он требует, пытается заставить окружающих поступать так, как ему хочется. Ассимилятивный стиль конфликтного поведения характеризуется стремлением приспособиться к внешним обстоятельствам. Обычно ребенок в конфликте занимает пассивно-страдательную позицию, тут отмечается склонность к внутренней переработке аффекта, чрезмерное чувство вины, стыда, элементы саморазрушительного поведения.

На этапе работы с жалобой и запросом психологу или психотерапевту необходимо прежде всего (Алешина, 2000):

- наполнить жалобу-запрос конкретным содержанием (какие поведенческие ситуации явились поводом для обращения).
- обеспечить «стереоскопичность» взгляда на ситуацию (взгляд родителей, взгляд ребенка, материалы психодиагностики).

В психологическом консультировании или психотерапии по поводу проблем с детьми выделяют несколько взаимосвязанных направлений:

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.
4. *Групповые детско-родительские тренинги.*
5. *Совместная психотерапия семьи.*

Первые три направления могут осуществляться как в групповой, так и в индивидуальной формах.

Весьма эффективный метод психологической работы с семьей по проблемам детско-родительских отношений – семейная терапия, характеризующаяся тем, что в работе принимают участие одновременно все члены семьи (Бодалев, Столин, 1989). Общие подходы к семейной терапии описаны в главе 3 настоящего справочника. В данном разделе рассматриваются только некоторые специфические особенности семейной терапии при проблемах ребенка.

Выделяют ряд стадий, или фаз, совместной семейной терапии.

Первая встреча, как правило, малосодержательна, однако важно, чтобы в ходе ее не возникло сепаратных отношений между терапевтом и тем человеком, который обратился с жалобой. В консультации чаще всего договариваются с клиентами по телефону. Поскольку чаще звонит мама, желательно с самого начала подчеркнуть и роль отца в последующей работе. Вторая встреча проводится с обоими родителями вместе, без детей. Эти две встречи являются *фазой ориентации*. Во время второй встречи выясняются организацион-

ные моменты, проблематика семьи, собирается информация; родителей знакомят с некоторыми аспектами семейной терапии.

Благодаря первой встрече с родителями возникает возможность сравнить то, что родители говорят в отсутствие ребенка, с тем, что они впоследствии будут говорить при нем. Консультанту или терапевту нужно обратить внимание, прежде всего, на следующие моменты: кто за кого говорит, кто определяет семейные правила и планы, кто кем руководит, кто излагает планы наиболее четко, кто больше говорит, а кто меньше, каковы интонации, что скрывается, как семья реагирует на кризисы, как проявляется симптом в поведении, какие обстоятельства связаны с симптомом, каковы возможные скрытые мотивы возникновения симптома, в чем клиенты видят причину появления симптома, какие задачи этот симптом решает для семьи. После первой встречи составляется некоторое представление о семье, которое потом дополняется и корректируется.

Далее следуют основные фазы совместной семейной терапии. Первая фаза начинается с того момента, как семья в полном составе пришла к терапевту – это фаза, *«центрированная на ребенке»*. На этой фазе терапевт должен установить тесный контакт с ребенком, чтобы тот мог почувствовать себя сильным, чтобы он понял, что вот этот чужой взрослый – это *его* взрослый, *его* поддержка.

Если ребенок упирается и не хочет говорить, терапевт старается его как-то стимулировать: подбадривает, говорит о том, что ситуация действительно необычная и кто угодно в ней растерялся бы, но надо же, чтобы кто-то начал. После того как ребенок заговорил, терапевт старается направить его на разговор о конкретных проблемах.

Задача первой фазы заключается в том, чтобы найти компромиссы, на которые родители готовы пойти, исполняя требования ребенка. Желательно, чтобы уже на вторую совместную встречу ребенок шел с сознанием того, что что-то изменилось, что разговоры с терапевтом приносят практическую пользу. Нередко родители не выполняют своих обещаний, что является формой сопротивления. Тогда терапевт говорит, что он, конечно, понимает все сложности и не вмешивается, но если родители хотят, чтобы работа была эффективной, они должны понимать, что каждому нужно внести свой вклад. Он объясняет отрицательные последствия их поведения: ребенок с недоверием относится ко всему, что происходит, или вообще не пришел. В последнем случае сеанс отменяется. Если родители сопротивляются, не хотят идти ни на какие изменения, им надо напомнить о первой встрече. Возможен вариант, когда родители по-разному относятся к предлагаемым «уступкам». На данном этапе между родителями не должно возникать вражды.

На первой фазе важно не давать родителям лидировать в разговоре, так как это подавляет ребенка. Если родители продолжают высказываться, то их лучше игнорировать: терапевт смотрит на ребенка, придвигается к нему, дает понять, что тот в центре внимания, несмотря ни на что. Если родитель хочет дополнить слова ребенка, ему надо дать эту возможность, но если терапевт чувствует сомнение, надо свериться с мнением самого ребенка.

Конец фазы определяет ребенок, когда тот удовлетворен. Удовлетворенный своей жизнью и полученными поблажками, он может открыто говорить о своих негативных чувствах по отношению к родителям. Когда ребенок говорит, что все хорошо, начинается вторая фаза – *фаза «родительско-детской интеракции»*. Обычно к этому времени родители достаточно раздражены и напряжены и легко выражают недовольство, объединяясь в своих жалобах и требованиях против детей. На этой стадии терапевт стремится дать равные возможности высказаться родителям и детям – равные не по времени, а по эмоциональному накалу. Важно стремиться конструктивно переформулировать любые враждебные, разрушительные высказывания. Каждый член семьи, который хочет, но не может высказаться, должен получить поддержку терапевта. При этом неизбежны моменты ревности: так, родители могут ревновать терапевта, ребенка. Обо всех этих моментах надо говорить вслух. Результативность этой

фазы сильно зависит от того, насколько члены семьи раскрыли свои негативные переживания и при этом не оказались во власти собственной неуправляемой агрессии.

Язык терапевта должен быть простым и ясным, что крайне необходимо для взаимопонимания. Психолог должен говорить так, чтобы любой ребенок его понял. Кстати, нужно отметить, что использование специальных терминов часто отражает сопротивление, когда в трудных ситуациях родители начинают говорить непонятные для детей слова с видом, что «мы-то, взрослые, понимаем что к чему».

Следует еще раз подчеркнуть, что при всей критичности терапевт каждый раз делает акцент на позитивной стороне, позитивном начале любых претензий, упреков, самых жестких слов, а также поведения (родителей или детей). Когда каналы коммуникации «прочищены», наступает третья фаза, причем спонтанно, – когда родители начинают выяснять отношения между собой. Это действительно происходит всегда, с какой бы семьей терапевт ни работал. Важно, чтобы эта фаза не наступила преждевременно. Если она возникла тогда, когда взаимные негативные эмоции еще до конца не высказаны, то просто-напросто начинается перепалка между родителями. Терапевт должен сдерживать семью, если чувствует, что еще остались негативные эмоции, невысказанные претензии между родителями и детьми. Он должен откладывать на будущее те вопросы и проблемы, которые еще рано обсуждать.

Третья фаза – *фаза родительских интеракций*. Эта фаза переломная во всем ходе работы, часто именно ее темы становятся фундаментом всей терапии. Запрос родителей формулируется как жалоба на ребенка, и поэтому семейная терапия начинается с выяснения проблемы ребенка. Затем постепенно разговор переходит на отношения между родителями, потому что в основе нарушений поведения ребенка лежат, безусловно, особенности супружеских отношений: не негативные особенности родителей, не конфликты между ними, а весь комплекс их взаимоотношений. Это подчеркивается и в беседах с родителями, и в совместных сеансах для снижения чувства вины родителей, которое непродуктивно с точки зрения терапии.

В начале фазы психотерапевт избегает давать какие бы то ни было интерпретации. Он лишь разными способами поощряет разговор. Постепенно увеличивается открытость высказываний, и в море негативных эмоций вливается все больше и больше переживаний, связанных с самоанализом, с инсайтами родителей относительно друг друга и своей собственной позиции. Чем чаще это происходит, тем больше терапевт позволяет себе интерпретировать происходящее. Выделяют четыре типа интерпретаций, которые используются в семейной терапии.

Первый тип – *рефлексивные, аналитические интерпретации*. Они связаны с психогенезом того, что происходит. Когда в семье нет нужной близости, открытости, взаимной поддержки, эти интерпретации нежелательны. К ним следует прибегать лишь тогда, когда семья уже достаточно сплоченная.

Второй тип – *связующие интерпретации*. Они позволяют соединить события и слова, объяснить чувства, роли, их происхождение, природу переживаний. Не следует пользоваться этими интерпретациями до тех пор, пока терапевт не уверен в готовности семьи принять и понять их.

Третий вид – *реконструктивные интерпретации*. Они направлены на то, чтобы вывести настоящее из прошлого. Их используют в тех случаях, когда настоящее существенно волнует семью и члены семьи хотят его объяснить.

Четвертый тип – *нормативные интерпретации*. Это суждения, позволяющие провести параллели между данной семьей и другими семьями, помогающие клиентам осознать, что многие семьи имеют подобные проблемы. Это помогает им избавляться от страха и тревоги.

По мере того как повышается открытость общения между супругами, количество интерпретаций возрастает. Об окончании фазы родительских интерпретаций сигнализирует

момент, когда оба супруга признают право партнера на самостоятельную позицию, когда разрушаются симбиотические связи, приходит осознание возможности компромиссных решений и признание ценности мирного сосуществования – в противовес проведению в жизнь какой-то своей индивидуальной доктрины.

Одна из серьезных проблем, с которыми часто сталкиваются семейные терапевты, заключается в том, что родители боятся обсуждать свои супружеские проблемы в присутствии детей. Мнение, единодушно высказываемое практиками семейной терапии, состоит в том, что даже самые интимные проблемы – вплоть до нюансов сексуального поведения – можно обсуждать на языке чувств, переживаний, и это вполне возможно в присутствии детей. Не обязательно апеллировать к сексологическим терминам и понятиям. Говорить на интимные темы при детях важно, так как дети чувствуют семейное неблагополучие очень хорошо, гораздо лучше, чем родители это подозревают. Дети эмоциональны и очень легко улавливают эмоциональную атмосферу семьи. Ребенку трудно жить в состоянии тревожной неопределенности.

Роль терапевта на фазе супружеских интеракций заключается в установлении баланса между высказываниями родителей. Он также делает различные интерпретации, иногда с позиции ребенка – либо поощряя ребенка высказать собственную интерпретацию по поводу того, что родители говорят друг о друге. Терапевт как бы высвечивает для родителей детское восприятие происходящего.

На смену фазе супружеских интеракций в тех семьях, где детей несколько, приходит *фаза интеракций между детьми*. В семьях с одним ребенком, имеющим много проблем во взаимоотношениях со сверстниками, все члены семьи совместно обсуждают этот вопрос. Если в семье двое детей, то фаза интеракции между детьми возникает в двух случаях. Во-первых, когда на первой фазе – центрированной на ребенке – основную враждебность и негативные переживания дети направляют не на родителей, а на братьев и сестер. Если такая враждебность существует, то после фазы супружеских интеракций можно перейти к ее обсуждению. Во-вторых, к фазе интеракций между детьми переходят в том случае, когда одна из жалоб родителей – это жалоба на отношения между детьми. Есть еще один момент, подводящий к этой фазе, он связан с тем, что родители, уже сблизившись друг с другом, начинают вспоминать о своем детстве и о своих детских проблемах.

Фаза детских интеракций предпоследняя, и тут терапевт становится все более и более пассивным. Родители и дети уже сами соблюдают баланс между высказываниями, не перебивают друг друга, и все это свидетельствует о том, что терапия близка к концу. Наступает, наконец, последняя, *конечная фаза*.

Признаки перехода к этой фазе следующие:

- первый признак. Многие симптомы, с которыми обратилась семья, исчезают. Некоторые остаются, но переосмысливаются и теряют свою значимость;
- второй признак. Все чаще и чаще на встречах члены семьи начинают смеяться. Особенно показательным, если родители начинают посмеиваться над собой. Все оживлены, всем приятно – это признак того, что терапию пора заканчивать;
- третий признак. Все чаще, когда терапевт в начале очередной встречи спрашивает о том, как семья жила в течение недели, какие события произошли, члены семьи начинают рассказывать, что собирались все вместе, что-то обсуждали. Терапевт каждый раз подчеркивает: «Вот видите, как хорошо: вы уже можете сами, я уже вам больше не нужен»;
- четвертый признак. Члены семьи начинают признавать и принимать независимость каждого от других.

Еще один признак – косвенный, но часто встречающийся, – дети начинают помогать по дому: «То ничего не делал, а тут посуду моет, пол метет, без всяких уговоров и упреков». Дети сами включаются в семейную жизнь.

- И последний признак, наиболее очевидный, – семья начинает говорить, что все наладилось, вроде больше и не надо встречаться.

Часто инициатором завершения работы выступает терапевт, который видит, что все признаки благополучия налицо и пора заканчивать терапию. Это можно сделать двумя способами. Первый – начать обобщать то, что было на встречах, подчеркивать самостоятельность семьи, ее способность решать проблемы без терапевта. Второй способ – это обсуждение дальнейших планов семьи: что они будут делать, как они будут дальше все сами решать.



## 7.1. Индивидуальное консультирование

Для оказания психологической помощи при детско-родительских проблемах широко используется *индивидуальное консультирование*, которое включает в себя индивидуальное консультирование как родителей, так и детей (подростков).

### 7.1.1. Индивидуальное консультирование родителей

*Консультирование родителей.* Наиболее многочисленную группу посетителей психологической консультации составляют родители с детьми, у которых отсутствуют какие-либо отклонения от нормального хода развития, но в то же время есть определенные трудности, связанные с возрастными или психологическими особенностями.

Типичны жалобы родителей на непослушание и упрямство детей (особенно в кризисные периоды); плохую память; невнимательность; неорганизованность поведения; медлительность; робость; неусидчивость; лень; «беззастенчивость»; лживость (за которую нередко принимают так называемую псевдоложь, т. е. детское фантазирование); слабоволие – точнее, произвольность поведения (Бурменская и др., 1990).

Эти многообразные жалобы, часто связанные с проблемами самих родителей, можно объединить в следующие группы:

1. Незнание возрастных норм развития, неверные воспитательные установки и представления. Широко распространена установка на всегда послушного ребенка и стремление добиваться постоянного превосходства своего ребенка над другими, что приводит к завышению требований, предъявляемых детям. При этом недооценивается значение личностных форм общения и игровой деятельности в развитии ребенка.

2. Психологические проблемы родителей. Например, развод с мужем вызывает у женщины стойкие негативные чувства, которые часто переносятся на сына: «Он такой же ленивый, как его отец...» Эти (преувеличенные или даже надуманные) свойства женщина считает унаследованными от отца;

3. Личностные характеристики родителей: авторитарность, эгоцентризм, ригидность, недостаточная зрелость, тревожность и др. – часто приводят к обращениям по поводу проблем у детей. Недовольство поведением детей в таких случаях часто объясняется механизмом проекции;

4. Потребность родителей в рекомендациях по поводу оптимальной нагрузки, режима дня, воспитания приемных детей и т. п. без претензий к поведению ребенка.

Очень важно внимательно оценить природу жалоб родителей и то, насколько они отражают реальные психологические проблемы ребенка. Консультант должен выявить реальный психологический механизм, лежащий в основе детских проблем, а не пытаться строить гипотезу на основе одних только сообщений родителей и теоретических предположений.

Индивидуальное консультирование родителей включает в себя несколько этапов. На каждом этапе реализуются собственные задачи и используются соответствующие приемы (Силаева, 2004).

Задача первого этапа – создать доверительные, открытые отношения с родителями, особенно с теми, кто отрицает необходимость сотрудничества. С этой целью применяется такая форма индивидуального консультирования, как *беседа*. В ходе краткой первичной беседы исключаются прямая или косвенная критика действий родителей, сомнения в их педагогической компетентности. Критика уместна лишь в тактичной форме после анализа всей информации, в том числе результатов обследования ребенка. При первой встрече даже самое мягкое неодобрение действий родителей может спровоцировать у них сильные защит-

ные реакции, что закрывает путь для откровенного обсуждения всех проблем, имеющихся у ребенка.

Второй этап наступает после всестороннего обследования ребенка. Он включает в себя несколько целей:

- подробный анализ общего состояния психического развития и личностных особенностей ребенка, а также характера, степени и причин выявленных трудностей;
- разъяснение конкретных мер помощи ребенку с учетом специфики его развития, объяснение необходимости участия родителей в общей системе психолого-педагогической поддержки;
- обсуждение проблем родителей, их отношения к трудностям в поведении, общении или обучении ребенка;
- планирование последующих встреч с целью оценки динамики состояния ребенка в условиях воздействия разноплановых факторов.

Если у ребенка в ходе диагностического обследования обнаружено какое-либо отклонение, необходимо очень осторожно и взвешенно сообщить о нем родителям. Рекомендуется каждое утверждение о несостоятельности ребенка в том или ином виде психической деятельности подкреплять конкретными фактами, ярко отражающими особенности нарушений развития. Кроме того, родителей необходимо подготовить к консультациям специалистов и к последующей коррекционной работе с ребенком.

На третьем этапе проводится *коррекционная работа*, тут задачи консультирования меняются: они предполагают формирование у родителей педагогической компетентности через обучение и привлечение их к коррекционным мероприятиям в качестве активных участников процесса.

Наиболее эффективными формами индивидуального воздействия на этом этапе являются:

- совместное обсуждение с родителями хода и результатов коррекционной работы;
- анализ причин незначительного продвижения в развитии отдельных сторон психической деятельности и совместная выработка рекомендаций по преодолению негативных тенденций в развитии ребенка;
- индивидуальные практикумы по обучению родителей совместным формам деятельности с детьми, носящие коррекционную направленность (различные виды продуктивной деятельности, артикуляционная гимнастика, психогимнастика, развивающие игры и задания);
- помощь родителям в решении их собственных проблем и в определении перспектив личностного саморазвития.

Для того чтобы облегчить общение и взаимопонимание в процессе консультирования, необходимо реагировать на конкретные условия или обстоятельства, на чувства и отношения, отражающиеся в рассказах о ситуациях или событиях. Полезную информацию для процесса консультирования, ключ к пониманию взаимоотношений родителей с ребенком может дать их невербальное поведение.

Психолог-консультант обращает особое внимание на те факторы семейной жизни, которые могли повлиять на возникновение проблем у ребенка: нарушения коммуникации и взаимодействия внутри семьи (затрудненное взаимопонимание между ее членами, трудности в принятии общего решения, невозможность заставить других прислушиваться к себе), нарушенные эмоциональные связи и т. д. В таком случае можно опираться на основные принципы взаимодействия родителей и детей, которые лежат в основе специальных занятий-тренингов с родителями (Байярд, Байярд, 1991):

1. Разлад и кризис в отношениях между вами и вашим ребенком представляет собой благоприятную возможность для вашего изменения и развития.

2. Вы и ваш ребенок обладаете одинаковыми человеческими правами.
3. Ваш ребенок – компетентный и достойный человек.
4. Вы также компетентны, и нет такой ситуации, в которой вы были бы беспомощны, всегда существует что-то, что вы можете сделать, чтобы помочь себе.
5. Ваша задача состоит в том, чтобы осуществиться, выразить ваше внутреннее «Я» и заботиться о нем.
6. Вы несете ответственность за то, что вы делаете.
7. Ваш ребенок несет ответственность за то, что делает он.

Если вы продвинулись до этого уровня, то теперь ваша задача сводится к тому, чтобы поддерживать эти установки. По существу, они воплощаются в двух принципах:

1. Воспринимайте ребенка как компетентного и достойного человека.
2. Верьте в то, что он обладает необходимыми способностями, заслуживает доверия и отвечает за свои действия.

Передавайте это убеждение ему при помощи:

- прямых сообщений: «Я доверяю тебе самому принимать верные решения»;
- уважения, т. е. когда вы слушаете ребенка, предполагая, что он сам может решить свои проблемы;
- переживания радости и удовольствия от принятия ребенком решений.

Согласиться с этими принципами легко; но научиться жить в соответствии с ними во всех разнообразных ситуациях, которые преподносит жизнь, – трудно.

Исходной точкой консультирования должен стать настоящий момент. Это позволяет выделить и обсудить нереалистичные ожидания родителя, выражающиеся, например, в таких запросах: «Хотим, чтобы наш ребенок всегда слушался». Предъявление подобных нереалистичных ожиданий часто скрывает за собой бессознательный страх перед неспособностью справиться со сложной ситуацией либо с собственными эмоциями при неизбежных разногласиях.

Говоря о нереалистичных ожиданиях родителей, нужно выделить типы неадекватных запросов к консультанту. Такие запросы содержат в себе предельное обобщение, установку на избегание проблемы вместо решения, невротическое стремление к идеализированному совершенству (перфекционизм), а также манипулятивные запросы об управлении чьим-то поведением. Обязательно следует задать вопрос: когда у ребенка впервые возникла данная проблема? Если родитель говорит, что она «была всегда», то возможно, что в прошлом она не рассматривалась как проблема, но некие существенные изменения в жизни привели к ее переоценке. Другой типичный вопрос, помогающий организовать ситуацию консультирования: каким вы видите результат от нашей совместной работы?

В ходе сбора информации у консультанта в какой-то момент появляется гипотеза, включающая в себя представление о причине возникших проблем, которые могут быть скрыты от сознания родителя (и ребенка), а также о возможных путях выхода из сложившейся ситуации.

Можно сформулировать две группы задач, которые должны решать специалисты при консультировании «проблемных» детей, а скорее – консультировании их родителей (Семаго, 2003):

- 1) создание психологических условий для адекватного восприятия родителями информации об особенностях развития их ребенка, для повышения готовности к длительной работе по его коррекции и воспитанию;
- 2) освобождение родителей от чувства вины и стресса.

Семьи, пришедшие к консультанту из-за проблем развития или обучения ребенка, можно разделить на несколько условных групп. Одни постепенно разрешают проблему, ориентируясь на вопросы воспитания, обучения или, возможно, лечения ребенка. Другие из

детских проблем, пусть даже и незначительных с точки зрения окружения, создают неразрешимую эмоциональную ситуацию. Их состояние в момент посещения психолога приобретает черты психической травмы, а после выявления проблемы ребенка превращается в пост-стрессовый синдром. Родители, обладающие исходно высокими показателями социальной адаптации, способны быстро преодолеть психогенную ситуацию без выраженной личностной декомпенсации. В таких семьях возникают защитные механизмы, которые помогают в преодолении травмирующей ситуации. Консультативная помощь в этом случае эффективна при небольшой психологической поддержке родителей, если в центре работы находятся интересы ребенка. У родителей с исходно низкими показателями социальной адаптации ребенок даже с незначительными проблемами часто страдает хронической личностной декомпенсацией. С такими семьями необходимо проводить интенсивную психотерапевтическую работу.

Наиболее важным показателем состояния родителей при консультировании являются их эмоции: те чувства, которые они испытывают в данный момент, и степень их выраженности. Эта сфера требует постоянного внимания консультанта и оценки на всем протяжении консультации. Чтобы эффективно построить консультационную работу, необходимо определить, на каком этапе психодинамического процесса в данный момент находится семья.

Существуют четыре фазы состояния семьи в процессе консультирования.

*Первая фаза* характеризуется состоянием растерянности, порой страха. Синдром «обманутых надежд», иногда глубокое чувство несостоятельности, ощущение беспомощности и фрустрации, тяжелые, негативно окрашенные чувства полностью овладевают родителями и, естественно, определяют их дальнейшее поведение. Эта сложная гамма чувств и отрицательных эмоций может выбивать людей из привычной жизненной колеи, вызывать нарушения сна, изменение взаимоотношений с окружающими. К счастью, в большинстве случаев эта фаза достаточно кратковременна.

Нередко такое «шоковое» состояние растерянности трансформируется в негативизм, отрицание выявленных отклонений в развитии ребенка. Такой период негативизма и отрицания рассматривается как *вторая фаза* состояния семьи и является важной психологической составляющей ее поведения. Функция отрицания состоит в том, чтобы сохранить определенный уровень стабильности семьи в возникшей ситуации. Таким образом, отрицание является своеобразным способом устранения эмоциональной подавленности, тревоги. Крайней формой негативизма становится отказ от обследования ребенка другими специалистами и от проведения коррекционных мероприятий. Некоторые родители, выражая недоверие к консультантам, какими бы квалифицированными они ни были, многократно обращаются в разные научные и лечебные центры с целью отменить, устранить «неверный диагноз». Именно на этом этапе формируется так называемый синдром «хождения по кругу специалистов». Чрезвычайно важны в этом случае позиция и поведение консультанта. Исходя из основополагающего принципа защиты прав ребенка, он обязан найти правильную терапевтическую тактику для нейтрализации этого абсолютно непродуктивного поведения семьи. Описанная фаза – негативизм и отрицание – как правило, явление временное.

По мере того как родители начинают принимать диагноз и частично понимать его смысл, они погружаются в глубокую печаль, иногда даже тоску. Это состояние подавленности, связанное с осознанием проблем, характеризует *третью фазу*.

Самостоятельное повторное обращение родителей за помощью к специалисту, который выявил имеющиеся у ребенка проблемы, знаменует собой *четвертую фазу* – начало социально-психологической адаптации семьи. Родители уже в состоянии правильно оценить ситуацию и руководствоваться интересами ребенка, устанавливать адекватные эмоциональные контакты со специалистами и достаточно разумно следовать их советам.

Вполне возможно возвращение к предыдущему состоянию, предыдущей фазе, особенно когда необходимая работа с ребенком идет трудно, результат не так очевиден, как этого хотелось бы родителям.

Консультант должен взаимодействовать с семьей, учитывая этапы взаимоотношений, не пропуская и не преуменьшая значения каждой фазы. Важнейшими этапами взаимодействия консультанта с семьей являются:

1. Исследование уровня понимания родителями характера трудностей ребенка и уровня адаптации семьи к этой ситуации. Это следует выяснить до того, как родители сами начнут задавать вопросы консультанту;

2. Внесение ясности в факты. На этом этапе родители освещают факты семейной жизни и развития ребенка. Они анализируются и аккумулируются консультантом. Важным моментом этого этапа является разъяснение родителям необходимости подобной работы, что заставляет их предварительно обдумывать эти факты;

3. Информирование семьи. На этом этапе происходит не только обмен информацией с семьей, но и проверка того, что и как восприняли родители на предыдущих этапах работы. Нельзя подавать информацию, не убедившись в том, что родители поняли позицию консультанта, его взгляд на проблемы семьи. Насколько четко и глубоко консультант может выразить свое понимание проблемы и свою позицию, зависит от самой семьи, ее эмоционального статуса, культурного уровня, принадлежности к определенному социальному слою или конфессии. Обратная связь от консультанта к семье включает наблюдение за вербальными и невербальными реакциями, контроль эмоций, купирование нежелательных реакций.

Вся структура процесса консультирования тесно связана с динамикой эмоционального состояния родителей.

Большинство семей обращается в консультацию с целью получить от специалистов (психологов, дефектологов и т. д.) четкую программу действий по аналогии с рекомендациями врача. Они ждут однозначного ответа о степени «виновности» каждого из родителей (или подтверждения виновности специалистов, учреждений, которые принимали участие в рождении, развитии или воспитании ребенка), а лучше – некоего «рецепта», благодаря которому их ребенок «вылечится». Большинство родителей считает, что от них не требуют личного участия в развитии собственного ребенка. Однако их ждет разочарование, поскольку многие вопросы они должны будут решать самостоятельно.

На ситуацию влияют социокультурные особенности семьи и образовательный уровень родителей. Известно, что отношение к консультированию у представителей различных слоев общества различается: люди с более низким уровнем образования относятся к специалистам-консультантам более уважительно, если не благоговейно, на них может повлиять даже недириективное воздействие. Но в любом случае необходимо организовать взаимодействие родителей с консультантом таким образом, чтобы семья впоследствии могла вполне осознанно принять решение, в той или иной форме подсказанное специалистом. Консультант должен осознавать, что его позиция, его тактика консультирования не должны нарушать права родителей определять судьбу своего ребенка, а в конечном счете – судьбу своей семьи.

Приведенные ниже рекомендации по работе с родителями детей с конкретными проблемами взяты из работ Е. К. Лютовой и Г. Б. Мониной (2001; 2003).

*Работа с родителями аутичного ребенка.* Эта работа очень специфична, поскольку поведение такого ребенка далеко не всегда можно понять с помощью логики, его реакция на слова или действия может быть необъяснимой с точки зрения взрослого и иногда приводит в замешательство не только посторонних, но даже близких людей.

Коррекционная работа с аутичным ребенком, как правило, требует больших эмоциональных затрат и носит долгосрочный характер. Поэтому бывает, что родители, ожидая быстрого эффекта и не получив его, «опускают руки» и приходят в отчаяние. Именно

потому им так необходима постоянная поддержка психолога или педагога, который работает с ребенком, хорошо знает особенности его восприятия и поведения и может объяснить маме или папе причину неадекватного поступка.

Очень часто аутичный ребенок ведет себя так, будто он существует один, совершенно не замечая окружающих детей и взрослых. Родителям, вкладывающим много сил в его воспитание и обучение, необходима обратная связь: доволен ли он, требуется ли ему дополнительное внимание со стороны близких, общение с ними и т. д. Однако получить эту обратную связь родители могут далеко не всегда. В этом случае можно посоветовать родителям относиться к ребенку с предельным вниманием, следить за малейшими проявлениями его внутреннего состояния, за мимикой, жестами. Ведь иногда только по случайной фразе, даже по единичному возгласу, по мимолетному движению можно догадаться о тех переживаниях, желаниях, страхах, во власти которых находится ребенок.

Для того чтобы ребенок чувствовал себя уверенно в детском коллективе, желательно, чтобы родители или другие близкие взрослые (бабушка, дедушка) как можно чаще посещали группу в детском саду или класс. В школе они могут проводить с ребенком перемены, помогая ему налаживать контакт со сверстниками, или присутствовать вместе с ним и на уроке. Такая форма работы укрепляет контакт родителей и педагога, помогает им выработать эффективную программу взаимодействия с аутичным ребенком.

К сожалению, многие родители недооценивают значение распорядка дня, который для аутичного ребенка является одним из важнейших условий успешной адаптации, формирования у него чувства безопасности. Желательно, чтобы основные моменты режима не только проговаривались и соблюдались взрослыми, но и были изображены в виде понятных ребенку пиктограмм в удобном для него месте.

Родители аутичного ребенка всегда должны помнить, что он крайне консервативен, что любое, даже маленькое изменение в режиме, в обстановке, в одежде может вызвать агрессию. Чтобы не провоцировать подобные приступы, следует поддерживать привычный для ребенка порядок вещей и дел.

Для аутичного ребенка очень полезны семейные ритуалы, которые обеспечивают его спокойствие и уверенность в себе. Например, следующие один за другим вечерние действия: прогулка, чаепитие, совместное чтение, массаж – подготовят аутичного ребенка к процедуре укладывания в постель и обеспечат спокойный сон.

Основные правила воспитания аутичных детей (Черепанова, 1997):

1. Соблюдайте режим дня ребенка:

- составьте и напишите распорядок дня ребенка, повесьте его на видное место.

2. Формируйте стереотипы поведения ребенка в различных ситуациях:

- выполняйте в строгой, заведенной раз и навсегда последовательности различные повседневные процедуры и режимы: одевание, кормление, приготовление ко сну и т. д.; отведите специальное место для одежды, причем складывать ее надо всегда в одной и той же последовательности;

- в ванной перед зеркалом можно разложить принадлежности для умывания;

- в уголке для занятий или игр можно повесить схему расположения игрушек или предметов на столе и в столе.

3. Обучайте ребенка пользоваться картами, схемами и т. д. (пооперационная карта – нарисованная схема последовательности действий, алгоритм, например «Как собраться на прогулку»):

- можно подобрать ряд игр по развитию навыков чтения пооперационных карт.

4. Старайтесь, чтобы ребенок получал яркие впечатления от произведений искусства (музыки, театра и т. д.):

- организуйте совместное прослушивание музыки, просмотр телевизионных передач, поездки в цирк, музей и т. д.

*Работа с родителями агрессивного ребенка.* Работу с родителями агрессивного ребенка целесообразно проводить в двух направлениях:

- объяснение природы агрессии, причин ее появления, ее опасности для ребенка и окружающих;
- обучение эффективным способам общения с ребенком.

Когда мать или отец осознают необходимость коррекционной работы, можно обучать их эффективным способам взаимодействия с ребенком. В этом случае родители смогут не только слушать лекции, но и принимать участие в тренингах детско-родительских отношений, в семинарах, диспутах, клубах по интересам и т. д. Лучшей гарантией хорошего самовладения и адекватного поведения детей является умение родителей владеть собой. К сожалению, многие родители сами не умеют управлять собственным гневом. Их дети в процессе воспитания вряд ли усвоят навыки адекватного выражения агрессии.

Ниже даны общие рецепты, которые помогут родителям избежать влияния их собственного гнева на отношения с ребенком.

1. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно:

- слушайте своего ребенка.
- проводите вместе с ним как можно больше времени.
- делитесь с ним своим опытом.
- рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах.
- если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но уделяйте свое «безраздельное» внимание и каждому из них в отдельности.

2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия:

- если вы раздражены, по возможности отложите или отмените все совместные с ребенком дела, пока вы не успокоитесь;
- если какая-нибудь ситуация требует вашего вмешательства, обращайтесь с ребенком спокойно, не выражайте свои отрицательные эмоции;
- старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.

3. Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии:

- прямо говорите детям о своих чувствах, желаниях и потребностях: «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате» или: «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня».

4. В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить: примите теплую ванну, душ; выпейте чаю; позвоните друзьям; сделайте «успокаивающую» маску для лица; просто расслабьтесь, лежа на диване, послушайте любимую музыку.

5. Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев:

- не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите;
- не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать наступление эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумайте о чем-то приятном) и ситуацией.

6. К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка:

- изучайте силы и возможности вашего ребенка;
- если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т. д.), отрепетируйте все загодя;
- если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, продумайте, как накормить его во время длительной поездки.

*Работа с родителями тревожного ребенка.* Родители тревожных детей зачастую предъявляют к ним завышенные требования, совершенно невыполнимые для ребенка. Иногда это связано с неудовлетворенностью собственным положением, с желанием воплотить в ребенке свои нереализованные мечты. Завышенные требования родителей могут быть связаны и с другими причинами. Так, добившись высокого положения в обществе или материального благополучия, родители, не желая видеть в своем ребенке «неудачника», заставляют его работать сверх меры.

Требования взрослых, которые ребенок не в состоянии выполнить, нередко приводят к тому, что он начинает испытывать страх несоответствия ожиданиям, чувствовать себя неудачником. Со временем он привыкает «опускать руки», сдаваться без борьбы даже в обычных ситуациях. Таким образом формируется человек, который старается действовать так, чтобы ему не приходилось сталкиваться с какими бы то ни было проблемами.

Некоторые родители, стремясь уберечь своего ребенка от любых реальных и мнимых угроз его жизни и безопасности, формируют у него ощущение собственной незащитности перед опасностями мира. Все это мешает нормальному развитию ребенка, реализации его творческих способностей, общению со взрослыми и сверстниками.

Большинство родителей тревожных детей не осознают, как их собственное поведение влияет на характер ребенка. С такими родителями необходимо проводить разъяснительные беседы, рекомендовать им для чтения специальную литературу и привлекать их к взаимодействию с педагогом или психологом.

Как правило, родители тревожных детей сами обладают высоким уровнем тревожности, в связи с чем страдают низкой самооценкой и мышечными зажимами, не удовлетворены собой и своими действиями и т. д. Таким родителям необходимо, прежде всего, заняться самовоспитанием, которое можно начать с изучения и применения на практике восьми способов изменения самооценки, предложенных Л. Бассет (1997):

1. Постарайтесь позитивнее относиться к жизни:
  - используйте внутренний диалог, состоящий только из позитивных утверждений.
2. Если у вас появятся негативные мысли, постарайтесь тут же переключиться на приятное:
  - относитесь к людям так, как они того заслуживают.
  - выискивайте в каждом человеке не недостатки, а положительные качества.
3. Относитесь к себе с уважением:
  - составьте список своих достоинств;
  - убедите себя в том, что вы ими действительно обладаете.
4. Попытайтесь избавиться от того, что вам не нравится в самих себе:
  - чаще смотрите на себя в зеркало, пытаясь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе?
  - если да – то не откладывайте.
5. Начинайте принимать самостоятельные решения:
  - помните, что не существует правильных и неправильных решений;
  - любое принятое вами решение вы всегда можете оправдать и обосновать.
6. Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние:
  - приобретайте любимые книги, магнитофонные записи;
  - имейте и любите свои «слабости».



7. Начинайте рисковать:

- принимайте на себя ответственность, доля риска сначала может быть и невелика.

8. Обретите любую веру: в человека, в судьбу, в обстоятельства и пр.:

• помните, что вера в нечто более значительное, чем вы сами, помогает в решении трудных ситуаций.

- если вы не можете повлиять на ход событий, «отойдите в сторону» и просто подождите.

Поскольку у тревожных детей часто повышена потребность кого-то любить и ласкать, хорошо иметь дома животных: кошку, собаку, хомячка или попугайчика. Сотрудничество между родителями и ребенком при совместном уходе за любимым питомцем поможет им выстроить партнерские отношения.

*Работа с родителями гиперактивного ребенка.* При взаимодействии с гиперактивными детьми родители, как правило, испытывают много трудностей. Одни пытаются жесткими мерами бороться с «непослушанием» ребенка, усиливают дисциплинарные способы воздействия, увеличивают рабочие нагрузки, строго наказывают за малейший проступок, вводят жесткую систему запретов. Другие, устав от бесконечной борьбы с ребенком, опускают руки, стараются не обращать внимания на его поведение и предоставляют ему полную свободу действий, тем самым лишая ребенка необходимой поддержки. Третьи, слыша и в детском саду, и в школе, и в других общественных местах непрекращающиеся упреки и замечания в адрес своего ребенка, начинают винить себя в том, что он такой, вплоть до отчаяния и депрессии (что, в свою очередь, негативно влияет на чувствительного ребенка).

Во всех этих случаях родители не способны выработать последовательную оптимальную линию поведения в отношениях с ребенком, поэтому с ними необходимо работать. С гиперактивным ребенком необходимо общаться мягко, спокойно. Если взрослый выполняет вместе с ним учебное задание, желательно избегать как криков и приказаний, так и возторженных интонаций, эмоционально приподнятого тона. Гиперактивный ребенок, будучи очень чувствительным и восприимчивым, скорее всего быстро присоединится к настроению взрослого. Родительские эмоции захлестнут его и станут препятствием для эффективных действий.

Соблюдение дома четкого распорядка дня – еще одно из важнейших условий взаимодействия с гиперактивным ребенком. И прием пищи, и прогулки, и выполнение домашних заданий необходимо осуществлять в одно и то же привычное для ребенка время. Чтобы предотвратить перевозбуждение, ребенок должен ложиться спать в строго определенное время, причем продолжительность сна должна быть достаточной для восстановления сил (в каждом конкретном случае родители определяют эту продолжительность сами, исходя из состояния ребенка). По возможности надо оградить гиперактивного ребенка от длительных занятий на компьютере и от просмотра телевизионных передач, особенно способствующих эмоциональному возбуждению. Гиперактивному ребенку полезны спокойные прогулки перед сном, во время которых родители имеют возможность откровенно поговорить с ребенком наедине, узнать о его проблемах. А свежий воздух и размеренный шаг помогут ребенку успокоиться.

*Консультирование родителей подростков и молодых людей.* Работу с подростком обязательно должна сопровождать работа с родителями. Результаты и эффективность такой работы зависят как от объективных, так и от субъективных факторов. Родители нередко переносят на детей как собственные несбывшиеся надежды, так и свои проблемы, словно нагружая их своеобразным «приданым» на всю последующую жизнь. Родителям кажется, что дети добьются тех целей, которых не добились они. Поэтому нередко за просьбой родителей разобраться в проблемах подростка стоит подлинная – часто не до конца осознаваемая – потребность получить консультацию по поводу своих проблем. Однако в действительности

сти складывается впечатление, что родители стремятся только передать детей консультанту, чтобы тот их «исправил», а им самим разговаривать с ним не о чем. В отличие от «обычного» консультирования взрослых в центре внимания при консультировании родителей всегда находится развитие подростка. Это означает, что родителям самим нужна психологическая помощь, чтобы они могли развиваться и сами параллельно с развитием подростка.

При консультировании родителей особенно важно обращать внимание на чувство ревности, которое иногда возникает у них к консультанту. Такие отношения между родителями и консультантом пагубно отражаются на его взаимоотношениях с подростком. Консультировать родителей и работать с подростком могут два разных или один и тот же консультант. И то и другое имеет как свои преимущества, так и свои недостатки. При этом необходимо учитывать не только теоретические соображения, но и особенности собственной личности и своего предшествующего опыта.

Желательно вести беседу одновременно с обоими родителями, так как это помогает получить более объективную и разностороннюю картину жизни подростка и, кроме того, позволяет родителям почувствовать общую ответственность за судьбу подростка. Ряд авторов выделяют в первичной беседе консультанта с родителями четыре основных этапа и предлагают следующие рекомендации по ее проведению.

В начале беседы нужно побудить родителей к свободному, откровенному обсуждению проблем подростка, выяснению интересующих их вопросов. Необходимо также выяснить их представления о причинах трудностей подростка и средствах их разрешения, их мнение о том, какие цели можно ставить перед ребенком, на какое будущее его ориентировать.

На втором этапе беседы следует сообщить родителям результаты первичного психологического обследования подростка, если они готовы. Необходимо стремиться к выработке у родителей реалистического представления о проблемах подростка. Конкретные данные помогают преодолеть ошибочные представления о характере и степени его трудностей. После этого обсуждается специальная программа действий. Наконец, в заключение беседы обсуждается отношение родителей к проблемам подростка и планируются последующие встречи.

В процессе беседы важно проявить теплоту, понимание, уважение. Эффективность беседы оценивается по тому, могут ли родители более или менее уверенно действовать на основе тех сведений и рекомендаций, которые они получили от консультанта (Бурменская и др., 1990). При сборе анамнеза важно не только выяснять конкретные факты, но и мотивировать родителей к сотрудничеству. Они с самого начала должны почувствовать, что их не только «опрашивают», но что и для них это может быть полезным: они получают компетентную консультацию, смогут по-новому взглянуть на происходящее в семье. Если этого не происходит, родители часто остаются недовольны.

Родители должны почувствовать, что их поняли. Поэтому консультант должен сказать родителям: «...хорошо, что вы пришли, чтобы что-то сделать для вашего ребенка»; «...я понимаю ваше беспокойство (или раздражение) по поводу ребенка», т. е. дать родителям понять, что их самих в чем-то тоже можно рассматривать как «пациентов». Только после этого – но, скорее всего, уже во время первой встречи – нужно дать родителям общие указания относительно того, что делать с ребенком (конечно, учитывая, что окончательное заключение и рекомендации можно будет дать только после полного установления диагноза).

Обязательно нужно рассказать родителям о методах и техниках консультирования и коррекции, по которым планируется работа с их ребенком. Следует объяснить, что коррекция не сводится исключительно к работе консультанта. Это живой процесс взаимодействия, когда невозможно заранее сказать, какой из подходов станет наиболее важным для достижения цели.

Следует заранее обговорить, что для подростка важно, чтобы со всеми проблемами, желаниями и вопросами, которые возникают у него в связи с консультированием, он обращался непосредственно к консультанту. Иногда требуется долгое время, чтобы он смог решиться сам сказать консультанту о чем-то важном. Часто подросток хочет, чтобы родители рассказали о его проблеме за него. С родителями следует договориться, что они откажутся от роли «рупора». Если подросток пытается послать родителей поговорить с консультантом, одного лишь соблюдения этого правила недостаточно. В этом случае нужно обсудить с родителями, почему это происходит, какие психологические причины лежат в основе такого нежелания. Причин здесь может быть много, например:

- подросток переносит на консультанта отношение к отцу, к которому он тоже не всегда мог свободно обратиться, так что часто он просил мать передать важное сообщение отцу;
- мать сама еще во многом остается «мамой маленького ребенка» и в обычной жизни часто говорит за подростка там, где он сам мог бы сказать за себя;
- мать в силу своего собственного переноса на консультанта хотела бы выглядеть в его глазах важной и незаменимой и использует любую возможность с ним поговорить.

Работая с подростком, консультант регулярно встречается отдельно с родителями и проводит с ними консультативные беседы. На них необходимо затронуть следующие темы:

- изменения в поведении подростка;
- изменения в семье в результате консультирования;
- как родители воспитывают подростка, что они делают;
- информация для родителей о ходе консультирования.

Важно обратить внимание на то, какие проблемы хотели бы обсудить сами родители. Что можно сказать об их отношениях друг с другом на основании того, о чем они говорят, как они смотрят, какие у них жесты? Какие последствия это может иметь для подростка? Какой образец поведения видит подросток в своих родителях? Как консультант ощущает реакции переноса со стороны родителей? Какие чувства контрпереноса он испытывает сам? Как структура личности консультанта влияет на работу?

Вот типичные примеры того, как родители формулируют цели в течение первичной консультации.

Формулировка целей родителями	Чувства, стоящие за этим	Потребности, лежащие глубже
Манипуляция с ребенком («сделайте с ним то-то и то-то»)	Страх потери контроля, страх некомпетентности, несостоятельности	Потребность в безопасности
Выведывание тайны («Вы поговорите с ним, а потом скажете мне»)	Страх близости, интимности	Потребность в доверии, в том, чтобы разделить внутренний опыт
«Посоветуйте, что мне делать».	Избегание выбора, опасение того, что родители не готовы к последствиям	Потребность в уверенности, спокойствии
Намеки, недоговаривание, детскость	Страх открыть собственную незрелость	Потребность принять «подростка в себе»
«Поймите, как мне плохо и тяжело...»	Одиночество, страх отвержения	Потребность чувствовать себя нужным
«Да можно ли что-то изменить?!»	Страх изменений (паника), отчаяние	Потребность в постоянстве, чтобы понять, что происходит
«Я вам все рассказал, а теперь — вы специалист, вам виднее»	Страх ответственности, усталость	Потребность в покое и собственном пространстве
«Какие мои собственные проблемы вызывают проблемы у ребенка?»	Неудовлетворенность способами разрешения трудностей, поиск собственных ресурсов	Потребность в большей зрелости

Переформулирование родительского запроса необходимо для обеспечения психологической безопасности подростка.

Шостром (2002) перечисляет следующие невротические механизмы, посредством которых родители контролируют или используют подростка.

1. Использование любви как подавляющей и удерживающей силы для удовлетворения личностной потребности родителя, который «разочарован в других человеческих отношениях и выливает все вырвавшиеся эмоции на подростка, а также питает себя любовью подростка».

2. Взваливание на подростка груза благодарности и чувства долга в форме поведения, за которое он может получить поощрение.

3. Обращение с подростком как с эмоциональной игрушкой, что не позволяет ему достичь полной зрелости.

4. Неадекватно растянутый период своей собственной молодости.

5. Сверхстрогость и авторитарность родителя, которые не позволяют ребенку выйти из роли подчиненного.

6. Излишняя слабость и готовность уступить со стороны отца, а также неспособность принять отцовскую ответственность.

7. Мать выступает как строгий родитель, олицетворяя собою не только любовь, но и авторитет. Для сына такая ситуация затрудняет процесс отделения от матери и обретения собственной независимости. В этом случае он начинает бояться власти женщины и в результате или сдается и теряет свою мужскую позицию, или полностью рвет связь с матерью и постоянно недооценивает женщин, пытаясь таким образом не допустить подчинения им.

8. Подозрительное и неразумное поведение со стороны матери по отношению к отцу может создать подобное неосознанное отношение к мужчинам со стороны дочери.

9. Неадекватная позиция отца может привести к появлению у дочери подобных неадекватных ожиданий по отношению к мужчинам вообще. Например, если отец слишком привязан к дочери, существует опасность, что она окажется неспособной разрушить тесную связь с отцом для того, чтобы выйти замуж. Она пройдет через жизнь, надеясь найти отца в предполагаемом муже.

10. Безразличное и пренебрежительное отношение отца может являться причиной чувства унижения и мотивировать дочь отправиться на поиски суррогата отца, который даст ей отцовскую привязанность, чего ей так не хватает. Другие девочки могут чувствовать ненависть и возмущение по отношению к отцу. Испытывая недостаток самодисциплины, являющейся частью развития, девушка испытывает внутренний конфликт между бунтарской агрессивностью и желанием подчиниться.

Задача консультанта – до конца прояснить динамику этих и подобных паттернов поведения родителей и помочь родителям и подростку осознать то, как они действуют.

В целом специфика работы с родителями обусловлена, прежде всего, тем, что они не понимают изменений, происходящих в подростке. Это может породить стремление сохранить жесткий контроль над ним или «повернуть развитие вспять» – отвергнуть новые качества подростка и попытаться вернуть старые детские качества: послушание, ласковость и т. п. Большинство родителей говорят о том, что их подросток «вдруг» резко изменился, стал раздражительным, закрытым, непослушным, и ждут от консультанта совета, как вернуть контроль и сделать подростка таким, каким он был прежде. Таким образом, они на самом деле просят помощи самим себе, но не видят необходимости изменить отношение к выросшему ребенку и своей роли. Поэтому первоочередная задача консультанта – переориентировать родителей с *получения* помощи на *оказание* помощи ребенку в достаточно сложный для него жизненный период. Как это можно сделать?

Родители должны дать подростку три вещи: понимание, практическую информацию (в том числе сексуальную) и помощь в становлении в качестве независимой личности (Шостром, 2002). Для понимания проблем подростка необходимо принять неизбежность изменений. Подросток должен иметь возможность безбоязненно выражать свои чувства, а родителям необходимо принять его право на возражение. Это сложно, когда взрослый не умеет выражать своих чувств. Вот почему родителей необходимо включить в процесс терапии вместе с подростком. В то время как родитель учится проговаривать свои настоящие чувства со своим ребенком, он учится лучше понимать и себя, и его.

Для того чтобы понять подростка, родители должны осознать, что в основе многих негативных явлений лежат его прошлые представления и чувства, источники которых находятся в раннем детстве. Эти чувства – не только результат реальных событий, они связаны и с фантазиями подростка по поводу того, что могло бы произойти. Эти фантазии играют роль и в представлениях подростка об отношении к нему родителей. Если в ранний период своей жизни ребенок ощущал недостаток любви, доверия или чувства принадлежности, он будет стремиться найти это в подростковый период или у него возникнут сложности в общении со сверстниками. Консультативная работа с подростком должна освобождать основные детские переживания, которые являются причиной нездоровых действий в подростковый период.

Необходимо рассказать родителям о том, как они могут помочь своему ребенку избежать опасного поведения. Это можно сделать двумя способами. Во-первых, родители могут прогнозировать или стимулировать развитие определенных интересов подростка (занятия в спортивных группах, туризм, рыбалка, охота и т. д.) и обеспечить возможности для их реализации. Во-вторых, можно научить родителей принимать негативные переживания подростка и поощрять их вербализацию при разговоре с родителями. Подростку проще принять

свои негативные переживания в том случае, если их сможет принять и родитель, это избавит подростка от чувства вины.

Часто родители выражают недовольство: «Как насчет меня? Я тоже имею чувства». Их необходимо убедить в том, что им также необходимо выражать чувства. Они вправе выразить гнев, а впоследствии, если будут чувствовать сожаление по этому поводу, искренне раскаться. Обычно родители удивлены открытием, что подросток понимает и принимает ситуацию, когда узнает, что у родителей тоже могут быть свои проблемы. Деидеализация родителей кладет начало построению взаимопонимания и помогает подростку научиться уважать чувства родителей.

Нужно рассказать родителям об инициации – обрядах, которые существовали в древности для того, чтобы помочь подросткам достойно пройти столь важный для них период изменений. Итогом этого периода является обретение статуса взрослого в социальном и сексуальном плане.

Интересно, что при всем разнообразии форм обрядов инициации обязательным компонентом в них была тема смерти и нового рождения. Этот обряд в символической форме представлял идею о том, что для рождения новых качеств необходимо «отмирание» или разрушение старых, причем процесс разрушения может быть достаточно долгим и болезненным. Но сегодня инициации не существует, поэтому помощь подростку могут оказать прежде всего его родители.

### **7.1.2. Индивидуальное консультирование детей и подростков**

Цели консультирования детей и взрослых сходны, но методы работы консультанта необходимо приспособить к особенностям ребенка. Психологическое консультирование детей отличается следующими характерными чертами:

- 1) дети почти никогда не обращаются за помощью сами, обычно к консультанту приходят взрослые в связи с проблемами ребенка;
- 2) психотерапевтический эффект должен быть достигнут очень быстро, так как одна проблема порождает новые, что существенно отражается на психическом развитии ребенка в целом;
- 3) консультант не может возложить на ребенка ответственность за решение существующих проблем, поскольку мышление и самосознание в детском возрасте недостаточно развиты; кроме того, любые существенные изменения в жизни ребенка зависят от взрослых (Гуткина, 2001).

Большинство очевидных различий между ребенком и взрослым заключаются в используемом уровне коммуникации. Зависимость ребенка от взрослых заставляет консультанта рассматривать проблемы членов семьи в тесной взаимосвязи друг с другом; в подавляющем большинстве случаев для решения психологических проблем детей необходима семейная терапия (Шостром, 2002).

Недостаточное взаимопонимание – одна из главных сложностей терапии. Ребенок ограничен в своих коммуникативных возможностях по двум причинам. Во-первых, у него недостаточно развита способность различать и интегрировать внешний мир и внутренние переживания. Концептуальное мышление ребенка находится на примитивном уровне, в нем имеются пробелы и неточности, присутствуют элементы магического мышления. Во-вторых, вербальные способности ребенка несовершенны, он имеет так мало опыта общения, что его разговор не строит прочной связи между ним и консультантом. Для достижения адекватной коммуникации с ребенком консультанту приходится полагаться в большей степени на невербальное общение. Из-за особенностей детского мышления широкое распространение

ние получила игровая терапия – и как средство установления контакта, и как эффективная терапевтическая техника.

Из-за несамостоятельности ребенка в детскую терапию всегда вовлечен кто-либо из взрослых. Близкий взрослый, обычно мать, предоставляет консультанту предварительную информацию о ребенке и оказывает содействие в планировании терапии. Взаимодействие с матерью дает консультанту возможность оценить ее роль в проблемах ребенка, ее собственные эмоциональные нарушения и получить некоторые представления об отношениях в семье. Установление хороших рабочих отношений с матерью особенно важно в том случае, если ребенок воспитывается дома. Плохое сотрудничество с родителями крайне затрудняет работу с ребенком. Как уже говорилось, родительские отношения и поведение имеют определяющее значение в развитии детей, поэтому терапия родителей может сыграть ведущую роль в изменении среды, окружающей ребенка.

Так как ребенок менее устойчив к внешнему воздействию и стрессам и не может контролировать обстановку, которая его окружает, консультант, оказывая ему помощь, берет на себя большую ответственность. При терапии эмоционально неустойчивого ребенка первым шагом должно стать изменение обстановки: чем комфортнее себя чувствует ребенок, тем эффективнее процесс в целом. Когда ребенок добивается успеха там, где ранее испытывал сплошные неудачи, его отношение к окружающей среде начинает меняться, он начинает осознавать, что мир не так враждебен, как казалось раньше. Иногда решением проблемы может стать летний лагерь или новая школа. Консультант может действовать в интересах ребенка, например, способствуя его переводу в новую школу или сообщая в соответствующие инстанции о дурном обращении с детьми.

По сравнению со взрослыми дети гораздо хуже осведомлены о возможности посторонней помощи. Из-за ограниченного жизненного опыта нуждающиеся в психологической помощи дети значительно чаще, чем взрослые с той же степенью нарушений, считают, что сложившаяся ситуация является «обычной», «в порядке вещей». Чаще всего ребенок не понимает, что ему необходима помощь, и, как правило, попадает к консультанту именно потому, что его поведение чем-либо не устраивает взрослых. Обычно ребенок заявляет об отсутствии каких бы то ни было проблем, в то время как родители или учителя считают, что проблема существует.

Объяснить ребенку цель его встреч с консультантом гораздо сложнее, чем взрослому. Это во многом происходит потому, что ребенок просто не способен понять, какую роль играет консультант, каковы его функции. Прошлый опыт говорит ему о том, что взрослые являются авторитарными фигурами, которые распределяют наказания и поощрения. Ожидание поощрения может серьезно подействовать на поведение ребенка во время сеанса, он будет стараться вести себя согласно своим представлениям о том, как должны вести себя «хорошие дети», и прятать враждебные реакции. Точно так же страх наказания может сильно исказить его поведение, усилить тревогу и даже вызвать эмоциональные расстройства.

Незрелость ребенка часто не позволяет выработать хоть сколько-нибудь твердую линию терапии. Одна из причин этого – неумение ребенка отделять реальное от воображаемого. Поэтому он может строить отношения на основе смешения воображаемого и реального, что затрудняет достижение устойчивых результатов терапии. Например, ребенок, который на первом сеансе работал над своим глубоким эмоциональным конфликтом, на следующей встрече может всего лишь изобразить что-нибудь, увиденное по телевизору, или настаивать на желании поиграть. Изменчивость поведения детей – еще одна из сложностей детской терапии.

Как правило, ребенок не может прервать терапию по собственному желанию. Даже если консультант сообщает ребенку, что продолжение либо окончание терапии зависит

только от его желания, в действительности родители либо учителя могут настаивать на продолжении до тех пор, пока поведение ребенка не изменится в лучшую сторону.

Ребенок редко готов рассказать о своих проблемах чужому взрослому, а кроме того, он не всегда понимает, что является источником его бед. Поэтому первоочередная задача консультанта – «нащупать» проблему и понять источник ее возникновения, иными словами – поставить диагноз. В большинстве случаев в основе детского поведения, по поводу которого обратились с жалобой взрослые, лежат отрицательные эмоциональные переживания ребенка. Л. С. Славина, специально изучавшая детей с аффективным поведением, определяет отрицательные эмоциональные переживания как «такие переживания, в основе которых лежит неудовлетворенность каких-либо жизненно важных для ребенка потребностей или конфликт между ними» (Славина, 1998). Как правило, такие переживания устраняются у детей только после того, как меняется обуславливающая их ситуация. Если в силу каких-то объективных причин изменить ситуацию невозможно, психолог должен суметь изменить личностный смысл ситуации для ребенка и тем самым изменить его переживания. Чтобы добиться этого, консультант должен показать ребенку ситуацию не с привычной точки зрения, а совершенно с другой, новой позиции. Причем эта новая позиция, которую консультант предлагает занять ребенку, должна быть привлекательной для консультируемого и соответствовать его личностным притязаниям.

Один из способов изменить личностный смысл ситуации для субъекта – это вывести ее за пределы жизненно значимой потребности ребенка. Изменение значения закрепляется каким-нибудь знаком, например, словесной формулировкой. В этом случае ребенок, попадая в ситуацию, которая раньше вызывала негативное поведение, произносит в уме фразу-знак, которая помогает ему овладеть собственным поведением.

Выявление эмоциональных переживаний ребенка – главная задача клинической беседы, применяемой в консультативной практике. В клинической беседе исследуется социальная ситуация ребенка через его переживания, то есть исследуются особенности восприятия сложившейся ситуации, отношение ребенка к ней. Понимание переживаний ребенка позволит психологу увидеть, что требуется изменить в сложившихся отношениях и в жизненных условиях, чтобы изменилось поведение ребенка.

Итак, консультант располагает двумя подходами к изменению (применяемыми по отдельности или в сочетании). Он может:

- 1) изменить воздействия среды (действия и отношение других людей, а также жизненные условия);
- 2) изменить отношение ребенка к этим воздействиям (изменение личностного смысла ситуации).

В первом случае консультант работает с людьми, окружающими ребенка, во втором – с самим ребенком. И в первом, и во втором случаях работа строится на основе данных, полученных в клинической беседе. Успешная работа консультанта в обоих случаях приводит к терапевтическому изменению. В первом случае поведение меняется за счет изменения или устранения стимула, вызывавшего негативные переживания, в результате чего последние исчезают. Во втором – поведение меняется за счет создания искусственного стимула-средства (знака), позволяющего ребенку овладеть своим поведением, то есть устранить или сгладить негативные переживания. В обоих случаях терапевтический эффект достигается очень быстро, что, как уже указывалось, особенно важно в детском возрасте.

Ниже приводится схема клинической работы детского психолога-консультанта (Гуткина, 2001):

1. Первичная беседа с обратившимися взрослыми и выслушивание их жалоб;
2. Сбор фактов и наблюдений, касающихся жизни и поведения ребенка; составление анамнеза на основе полученной информации;



3. Формулировка первичной гипотезы о причинах проблемного поведения ребенка;
4. Клиническая беседа с ребенком, в ходе которой консультант уточняет свою первичную гипотезу и ставит диагноз, то есть выявляет причину поведения ребенка. В этой беседе следует объяснить ребенку свою гипотезу и предложить ему выполнение конкретных самостоятельных действий, позволяющих изменить ситуацию. Поскольку ребенку самому очень плохо и тяжело в сложившейся ситуации, то он, как правило, согласен попробовать делать то, что предлагает взрослый, надеясь, что это улучшит его положение;
5. Повторная беседа с обратившимся взрослым, в которой следует объяснить гипотезу консультанта и поставленный им диагноз и предложить взрослому изменить свои действия и жизненные условия ребенка таким образом, чтобы изменилась ситуация, вызывающая у последнего негативные переживания, приводящие к проблемному поведению;
6. Обсуждение проблемы ребенка со всеми задействованными в сложившейся ситуации людьми и описание плана действий, меняющих сложившуюся ситуацию так, чтобы устранить негативные переживания ребенка;
7. Наблюдение за изменениями в поведении ребенка. При правильной постановке диагноза и точном выполнении требований психолога со стороны взрослых и ребенка поведение последнего начинает меняться очень быстро (бывает, что уже через несколько дней проблемное поведение исчезает);
8. Патронажное наблюдение.

Дети очень часто выражают свои чувства преимущественно через поведенческие реакции. Следовательно, успех консультанта зависит в большой степени от его способности наблюдать, понимать и интерпретировать действия ребенка (Шостром, 2002). Так как ребенок чаще использует жесты, чем взрослый, и присваивает персонализированные значения жестам других, консультант должен быть внимателен к своему собственному выражению лица и жестам, а также понимать те значения, которыми может наделять их ребенок. Например, если он внезапно поднимает руку в объясняющем жесте, он может напугать ребенка. Более того, повышенный голос или даже просто затянувшаяся пауза могут восприниматься ребенком как гнев. На основе подобных реакций консультант может лучше понять ребенка, а также узнать, как лучше всего выразить принимающую, любящую позицию по отношению к нему.

Многие консультанты полагают, что выражение подлинного сопереживания важнее слов. Некоторые специалисты предлагают использовать те жесты, которые употребляет маленький ребенок. Например, если ребенок, для того чтобы избежать разговора, топает ногой, консультант тоже топает ногой, если ребенок трясет головой, консультант поступает подобным образом.

Вербальные реакции консультанта должны отражать отношения и чувства ребенка простыми, мягкими и естественными фразами и жестами. Сохраняя реакции искренними и понятными, консультант строит мост понимания, который позволит ребенку изменить свое отношение и поведение.

Некоторые особенности поведения консультанта применимы ко всем детям:

1. Речь консультанта должна быть простой и понятной ребенку, все его поведение – мягким и естественным, демонстрирующим внимание и заботу;
2. Не следует перекрикивать ребенка, резко прерывать его разговор и допускать другие действия, характерные для авторитарной фигуры;
3. Консультанту полезно сидеть на низком кресле или прямо на полу, чтобы его глаза находились на одном уровне с глазами ребенка. Это помогает создать чувство «мы», способствует установлению контакта;
4. Консультант должен постоянно помнить о чуткости ребенка к искренности взрослых.

Первая задача консультирования детей – помочь ребенку обрести внутреннюю силу, чтобы он смог успешнее справляться с воздействием окружающей среды. Эта цель естественно возникает в том случае, когда ребенок демонстрирует хорошее взаимодействие. Достигнув понимания, ребенок учится расти эмоционально и приобретает веру в себя как ответственного человека.

Существуют три основные позиции, присущие качественному взаимодействию психолога с ребенком: вера в ребенка, принятие и уважение (Шостром, 2002).

*Вера в ребенка* необходима в первую очередь для того, чтобы преодолеть негативный эффект родительских суждений. Консультант должен искренне верить в способность ребенка к саморазвитию и самореализации. На ранних этапах развития ребенок обычно считает себя значительной личностью, человеком, который может сделать что-то важное для себя и для других. Если ребенок происходит из семьи с негативным и критичным эмоциональным климатом, он в меньшей степени уверен в себе. Самооценка ребенка тесно связана с тем, как его оценивают родители. Свою уверенность в ребенке можно выразить словесными комментариями, например: «Что ты думаешь? Я уверен, ты знаешь об этом больше; то, что ты чувствуешь, очень важно».

*Принятие* – термин, популярный в консультировании, но его легко понять неправильно. Принятие не является пассивным, уклончивым отношением. Принятие есть позитивное действие, которое заключается в неосуждающем признании чувств и особенностей восприятия клиента.

*Уважение* к ребенку возникает на основе доверия и принятия. Уважение консультанта помогает ребенку понять, что «плохие» чувства не делают плохим его самого и что он имеет право выражать негативные эмоции. Когда ребенок видит, что консультант уважает и принимает его чувства и желания и искренне им интересуется, это повышает эффективность совместной работы.

## Методы консультирования детей

В качестве теоретической основы индивидуальной коррекционной работы часто используется подход, сфокусированный на ребенке (Лэндрет, 1994), который опирается на следующие основные принципы:

- 1) искренний интерес к ребенку и его внутреннему миру;
- 2) безусловное принятие ребенка таким, какой он есть;
- 3) создание у ребенка чувства безопасности для возможности исследования себя и свободного выражения своих чувств;
- 4) предоставление ребенку средств самовыражения;
- 5) постепенность коррекционного процесса, следование темпу ребенка.

Хухлаева (2002) предлагает следующую ориентировочную структуру сеанса индивидуальной работы с ребенком.

*Вводная часть*, как правило, состоит из телесно-ориентированных методов работы. Теоретические истоки этих методов – представления В. Райха и его последователей о «мышечном панцире», развивающемся при систематическом подавлении чувств и лишаящем человека энергии и радости жизни (Райх, 1997, 1999). Соответственно, самовыражение человека облегчается при работе с телом, мобилизации его энергии и возвращении к первичной природе – свободе движения и свободе от мышечного напряжения. Телесно-ориентированные методы лучше всего применять именно в начале занятия. С одной стороны, они воспринимаются детьми как элементы физкультуры и поэтому не вызывают страха. С другой – дети, испытывающие в школе дефицит физической активности, с удовольствием

включаются в такую работу. Кроме того, совместное участие ребенка и взрослого в упражнениях приводит к быстрому установлению контакта между ними.

Все упражнения, используемые в этой части, можно разделить на две группы:

1. Упражнения на осознание движения в целом (например, побыть обезьяной, походить по горячему песку, погладить большую собаку, подраться со Змеем Горынычем и т. п.);
2. Упражнения, направленные на коррекцию конкретных страхов: страха падения, страха высоты, отсутствия почвы под ногами и т. п.

Для этой части работы необходим детский матрасик или спортивный мат, а также несколько диванных подушек.

*Центральная часть* отводится работе с гневом и интроектами. В качестве теоретической модели рекомендуются положения гештальттерапии, применение которых в консультировании детей описано в работе В. Оклендер (Оклендер, 1997). Она убедительно доказывает, что проблема выражения гнева является одной из центральных в развитии ребенка и с подавлением агрессии связана большая часть невротических симптомов. Это объясняется тем, что гнев – недозволённая эмоция. Гнев ребенка, по мнению взрослых, не имеет права на существование, отвергается ими, вместе с гневом отвергается часть «Я» ребенка, которое становится слабым, диффузным, теряет способность к развитию.

В работе над интроектами Оклендер различает несколько стадий:

- 1) признание их существования;
- 2) выявление тех частей «Я», которые ребенок ненавидит;
- 3) тщательная разработка и персонификация ненавистных частей;
- 4) отделение полярных противоположностей в каждом из негативных интроектов;
- 5) обучение принятию себя и заботе о себе.

Наиболее эффективны при работе с интроектами следующие методики.

*Свободное рисование* с беседой о рисунке: воображаемое превращение ребенка в часть картинки, его рассказ (от первого лица) от имени части картинки. При этом для облегчения самовыражения используются не только обычные средства: фломастеры, краски, – но и нетипичные: театральный грим, тени, помада, лак для ногтей и т. п. Так, например, театральный грим позволяет рисовать пальцами.

*Игры-драматизации.* Маленький спектакль разыгрывается либо на основе содержания детского рисунка, либо на основе специально выбранной сказки-метафоры, содержащей проблему, близкую к проблеме ребенка. По возможности, спектакль проигрывается два раза со сменой ролей так, чтобы ребенок побывал в полярных ролях: обидчика и обижаемого, агрессора и объекта агрессии и т. п.

*Упражнения с полярностями,* в которых ребенок, пересаживаясь со стула на стул (с подушки на подушку, переходя с одного листа бумаги на другой), проигрывает полярность различных социальных и семейных ролей: плохой – хороший ученик, добрая – строгая учительница, добрая – строгая мама и т. п. В некоторых случаях эффективно организовать диалог с ребенком, пребывающим в той или иной полярности, или же позволить ему побыть в ней довольно долго, например, разыграть один день – с утра до вечера – плохого ученика, затем – хорошего.

*Упражнения по изучению различных частей «Я».* Это наиболее сложная группа упражнений. В качестве примера предлагается игра «Полет в космос». На столе раскладываются круги – планеты Солнечной системы. Ребенку предлагают придумать, какие люди живут на каждой планете, и побывать на этих планетах. Обычно жители придуманных планет соответствуют запретным областям поведения или проблемным частям «Я». Так, мальчик, страдающий из-за малого роста, придумывает одну планету великанов, другую – карликов, на остальных планетах живут люди, которые всегда дерутся, ругающиеся люди и люди, которых все время заставляют что-то делать.

*Заключительная часть* предполагает выход на глубинные проблемы ребенка и представляет собой один из наиболее распространенных вариантов игровой терапии – ненаправленную (недирективную) игротерапию. Недирективная психокоррекция основана на свободной игре ребенка в условиях определенной системы отношений ребенок – взрослый, она дает ребенку возможность исследовать опыт реальной жизни и выражать самые разнообразные чувства. Главной характеристикой системы отношений ребенок – взрослый является безусловное принятие взрослым ребенка и его игровых действий, необходимое для развития у ребенка внутренней свободы, чувства безопасности, усиления «Я». Кроме того, важно освободить ребенка от контроля, что позволяет ему быть самим собой, обучает самоконтролю в сочетании с ответственностью, предоставляет возможность делать самостоятельный выбор и самому отвечать за него.

Таким образом, внутри каждого коррекционного занятия прослеживается следующая логика:

- 1) физическая активность ребенка в начале занятия является максимальной, в конце – минимальной, что позволяет ребенку быстро включиться в занятие и так же быстро выйти из него – переключиться на другие дела, пойти на группу или в класс;
- 2) директивность ведущего в первой части постепенно сходит на нет к концу занятия;
- 3) происходит постепенное расширение спектра чувств, выражаемых ребенком, углубление в проблему к заключительной части.

### **Примеры общих техник**

Здесь и далее в описании упражнений-игр ведущего мы называем «взрослый», так как многие из таких упражнений, особенно те, что рассчитаны на индивидуальную работу с детьми, могут проводить не только специалисты-психологи во время консультаций, но и воспитатели, учителя и (что желательно) родители. Ниже приводятся примеры упражнений, используемых при индивидуальном консультировании младших школьников независимо от характера проблем (Хухлаева, 2002).

#### **Упражнение 1 «Поиграем в маленьких»**

Это упражнение выполняется только при условии достаточного доверия между ребенком и взрослым. Взрослый предлагает ребенку поиграть в младенца. Ребенок ложится на матрасик и пытается воспроизвести хаотичные движения рук и ног младенца, ведущий помогает ему, раскачивая его ноги и руки. Если в упражнении участвуют двое взрослых, то один из них раскачивает ноги, другой – руки. Если позволяет вес ребенка, взрослый берет его на руки и носит по комнате, приговаривая, что мама очень любит своего ребенка.

Затем ребенок немного «подрастает» и начинает «учиться вставать». На матрасике он становится на колени, руками держась за стол, пытается встать, взрослый несколько раз «помогает» ему упасть. Ребенок еще «вырастает», он уже умеет говорить «нет», он ложится на матрасик, бьет по нему пятками, громко кричит: «Нет, нет, нет!» Ребенок «подрастает» еще. Он уже умеет драться. Взрослый и ребенок дерутся подушками, при этом взрослый спрашивает, с кем ребенок дерется и почему.

Упражнение особенно полезно, если ребенок старается закрыться от взрослого и при этом не позволяет себе осознать и принять свой гнев в отношении родителей и других значимых взрослых или братьев и сестер.

#### **Упражнение 2 «Пещера моей души»**

Взрослый рассказывает ребенку историю:

«Жил-был мальчик. Самый обыкновенный мальчик. Жил он в большом доме с папой и мамой. И как у всех обычных мальчиков, у него были дедушка и бабушка. И все родственники, как могли, заботились о нем. Но ему не нужны были их заботы. Он был так одинок. Он думал, что ни один человек в мире не может его понять. Никто на свете не знает, какой он. А он так хотел, чтобы узнали. Он пытался обратить на себя внимание, прыгал и визжал, и ничего – все взрослые только хмурились и ворчали. Он дрался, пытался доказать, что он сильный, и добиться дружбы. Но все одноклассники вздыхали, потирали шишки и ушибы, но дружили между собой и совсем не интересовались им. И однажды, откуда ни возьмись, появилась фея и превратила его – в кого бы вы думали? В ежа. Вы думаете, у него отовсюду иголки стали торчать – так нет. Он стал, словно иголками, отпугивать людей своими ответами. Что ни скажешь ему, о чем ни попросишь, в ответ: „Нет, не буду“. А еще он, как еж, старался в угол забиться, чтоб его не трогали, не учили, чтобы о нем не заботились. Так что мальчик от колдовства феи стал совсем одиноким. Но вот однажды мальчик шел куда-то и случайно забрел в старинную башню. А навстречу ему вышла девочка – на самом деле это была та самая фея, которая превратила его в ежа. Она улыбнулась ему и сказала: „Здравствуй, мальчик. Давай присядем, и ты мне все расскажешь. Я слушаю тебя“. От этих слов его иголки сразу уменьшились. Мальчик сел и стал рассказывать удивительные истории о своей жизни, о своих чувствах, переживаниях, о том, что он одинок и ему скучно. Долго рассказывал мальчик, а фея слушала, смотрела на него ласково и не перебивала. Чем дольше говорил мальчик, тем меньше становились иголки, а темная пещера в его душе становилась светлее. Наступал вечер. Смеркалось. „Мама, наверное, беспокоится, – сказал мальчик, – я побегу, до свиданья“. „До встречи, пока“, – ласково сказала фея».

Далее взрослый просит ребенка нарисовать «пещеру своей души».

Это упражнение особенно рекомендуется для работы с детьми, отличающимися повышенной замкнутостью. Слушая сказку, они идентифицируют себя с ее героем и вслед за ним в процессе выполнения рисунков, как правило, начинают рассказывать о себе.

Ниже приведены некоторые упражнения, применяемые при индивидуальной работе с детьми, страдающими нарушениями развития. Их можно применять и при работе в небольших группах (2–3 человека). Многие упражнения пригодны для работы с детьми с различными нарушениями. Приведенные здесь и в разделе о групповых занятиях упражнения взяты из работ следующих авторов: Лютова, Моница (2001, 2003); Хухлаева (2001).

*Индивидуальная работа с аутичными детьми.* На начальных этапах коррекции преобладают индивидуальные формы работы, хотя в дальнейшем ребенка можно включить в небольшую группу из двух-трех человек. При этом желательно, чтобы на занятиях присутствовали родители, которые смогли бы продолжить обучение детей дома. На всех этапах работы, особенно на начальной стадии, необходимо установить доверительные отношения с ребенком.

Чтобы работа с аутичным ребенком оказалась более эффективной, желательно начинать ее с развития психических процессов, в особенности ощущений и целостного восприятия. Особое внимание при этом следует уделять развитию мышечного, осязательного, зрительно-осязательного восприятия. Если целостное восприятие у ребенка хорошо развито, можно проводить занятия по развитию других психических функций (внимания, памяти, воображения), в зависимости от интеллектуальных возможностей ребенка. Для развития

зрительно-двигательной координации полезны занятия перед зеркалом, когда ребенок вместе со взрослым смотрит на свое отражение и повторяет за взрослым названия частей тела (Оклендер, 1997).

## Упражнения для индивидуальной работы с аутичными детьми

### Упражнение 1 «Собираем головоломки»

Упражнение направлено на развитие коммуникативных умений. Собирать головоломки – один из любимых видов деятельности многих аутичных детей, поэтому упражнение доставляет им большое удовольствие.

Сначала ребенку предлагают собрать одну или несколько головоломок, соответствующих его возрасту и умственному развитию. Затем незаметно из коробки извлекают одну деталь. Ребенок складывает знакомую головоломку и вдруг обнаруживает, что детали не хватает. Тогда он обращается за помощью. Если ребенок еще не готов к такого рода общению, взрослый может помочь ему: «Эта деталь у меня. Если она тебе нужна, можешь попросить, и я отдам ее». На первых порах можно даже помочь ребенку сформулировать просьбу. Полученный навык закрепляется постепенно, при каждом повторении игры, а затем переносится на другие виды деятельности.

### Упражнение 2 «Говорящие рисунки»

Упражнение направлено на развитие наблюдательности, коммуникативных способностей.

Ребенок получает пиктограмму и выполняет изображенное на ней действие. Затем он рассказывает взрослому о том, как он догадался, что нужно сделать именно это. После небольшого диалога ребенок и взрослый могут поменяться ролями. Теперь уже взрослый выполняет задание, схематично изображенное ребенком, а затем отвечает на его вопросы.

Пример пиктограммы:



Рис. 7.1

### **Упражнение 3 «Симметричные рисунки»**

Упражнение направлено на развитие коммуникативных способностей, умения работать с партнером.

Взрослый предлагает ребенку вместе нарисовать симметричный предмет. Каждый рисует половину по одну сторону от оси: ребенок – справа (или слева, если он левша), взрослый – с другой стороны, симметрично. Взрослый заранее наносит на лист ключевые точки рисунка (по мере развития навыка таких точек можно делать меньше или наносить только одну, начальную). Карандаши ставят одновременно в одну точку и проводят линии в одном ритме.

### **Упражнение 4 «Рисуем мультфильм»**

Упражнение направлено на развитие коммуникативных способностей и учит восстанавливать последовательность происходящих событий.

Взрослый предлагает ребенку вспомнить основные события, которые происходили в течение дня (вчера или сегодня). Длинный узкий лист бумаги складывают в гармошку так, чтобы получились карточки небольшого размера. Взрослый вместе с ребенком делает зарисовки к основным моментам дня. На листе плотной бумаги взрослый рисует телевизор, прорезает в нем окошко и устраивает просмотр «мультфильма»: «Вот ты встал утром, вспомни, что сказал маме? Затем ты сел завтракать, выходя из-за стола, что ты сказал?» – и т. д. По окончании занятия ребенок может взять «мультфильм» с собой, чтобы посмотреть его дома вместе с мамой и папой. Игру следует проводить в течение нескольких занятий.

### **Упражнение 5 «Волшебный сундучок»**

Упражнение способствует развитию тактильных ощущений, формированию навыков связной речи. В основе игры лежит один из любимых видов деятельности аутичных детей – разглядывание и изучение новых предметов.

В красиво оформленный сундучок кладут различные мелкие предметы. Надо доставать их из сундучка, рассматривать, играть с ними. Можно построить занятия на закреплении свойств предметов: фантазировать, где это может пригодиться, и т. д. В сундучок можно класть небольшие игрушки, а также лоскутки ткани, меха, пуговицы, клубочки пряжи и другие предметы, из которых можно изготовить различные поделки, чтобы ребенок захотел и на следующих занятиях вернуться к волшебному сундучку.

## **Индивидуальная работа с агрессивными детьми**

В соответствии с теорией социального обучения, для понимания феномена возникновения агрессии необходимо рассмотреть:

- как была усвоена агрессивная модель поведения;
- факторы, провоцирующие ее проявление;
- условия, способствующие закреплению данной модели поведения.

Агрессивные реакции усваиваются и поддерживаются путем непосредственного участия в ситуациях проявления агрессии, а также через пассивное наблюдение за ее экспрессией. Таким образом, между проявлениями детской и подростковой агрессии и стилями воспитания в семье есть непосредственная связь.

Коррекционную работу с агрессивными детьми целесообразно проводить в четырех направлениях:

- 1) обучение способам выражения гнева в приемлемой форме;
- 2) обучение детей приемам саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях;

- 3) отработка навыков общения в конфликтных ситуациях;
- 4) формирование таких качеств, как эмпатия, доверие к людям и т. д.

Поскольку поведение агрессивных детей часто деструктивно и связано с непредсказуемыми эмоциональными вспышками, проблема обучения ребенка приемлемым способам выражения гнева – одна из самых острых и важных проблем, стоящих перед взрослыми. По мнению В. Квинн (2000), существует четыре основных способа обращения с гневом:

1. Прямо (вербально или невербально) заявить о своих чувствах, дав выход отрицательным эмоциям;
2. Выразить гнев в косвенной форме, вымещая его на человеке или предмете, который представляется неопасным. Не отреагировав сразу, человек рано или поздно почувствует необходимость выплеснуть гнев из себя, но не на того, кто вызвал это чувство, а на того, кто подвернется под руку, кто слабее и не может дать отпор. Такое выражение гнева получило название переноса;
3. Сдерживать свой гнев, загоняя его внутрь. В этом случае постепенно накапливающиеся отрицательные чувства способствуют возникновению стресса;
4. Сдерживать агрессию заранее, не давая ей возможности развиваться. При этом человек пытается выяснить причину гнева и устранить ее в кратчайший срок.

Иногда агрессия проявляется в пассивно-агрессивной форме: ребенок старается совершить все негативные действия и поступки (толкается, щиплется) исподтишка. По мнению Р. Кэмпбелла (1997), эта форма проявления гнева наиболее разрушительна. В этом случае в процессе коррекционной работы желательно научить детей приемлемым способам снятия эмоционального напряжения, таким, как:

- 1) перенос гнева на безопасный предмет (резиновые игрушки, мячи, бумажные шарики, музыкальные инструменты и т. д.);
- 2) вербальное выражение гнева в вежливой форме («Я злюсь», «Я сердит»);
- 3) конструктивные навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми в конфликтных ситуациях.

К позитивным способам выражения гнева относятся:

- умение вербально направить гнев на объект. При этом выражается основная жалоба, без уклонений в сторону;
- вежливое, корректное выражение негативных эмоций;
- стремление найти конструктивное решение.

Перенос чувств на безопасные объекты полезен в основном для маленьких детей, которые не всегда могут вербализовать свои мысли и тем более чувства. Для работы с такими детьми нужны резиновые игрушки, каучуковые шарики, которые можно бросать в ванну, наполненную водой, подушки, поролоновые мячи, мишень с дротиком, «стаканчик для крика», молоток, гвозди и обрезок бревна, спортивный инвентарь и т. п. Все эти предметы нужны для того, чтобы ребенок не направлял гнев на людей, а переносил его на неодушевленные предметы, выплескивал в игровой форме. Такая техника полезна при работе с робкими, неуверенными в себе детьми, но порой неадекватна при коррекции поведения чрезмерно открытого ребенка (Раншбург, Поппер, 1983).

Агрессивным детям зачастую свойственны мышечные зажимы, особенно в области лица и кистей рук. Поэтому им полезны любые релаксационные упражнения.

Агрессивные дети иногда проявляют агрессию лишь потому, что не знают других способов выражения чувств. Задача взрослого – научить их выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами. С этой целью в группе (или в кругу) можно обсудить с детьми наиболее часто встречающиеся конфликтные ситуации.

Снижению уровня агрессии способствует развитие эмпатии. Эмпатия – это «нерациональное познание человеком внутреннего мира других людей (вчувствование)... сопережи-



вая, человек испытывает чувства, идентичные наблюдаемым» (Психологический словарь, 1997). Развивать эмпатию и формировать другие положительные качества можно во время совместного чтения. Обсуждая прочитанное, взрослый поощряет ребенка выражать свои чувства. Кроме этого полезно сочинять с ребенком сказки, истории. Желательно, чтобы в процессе чтения родители беседовали с детьми о чувствах, которые пробуждают в них те или иные действия героев.

Наблюдая агрессивные вспышки ребенка, психолог может продемонстрировать родителям или воспитателям следующие приемы воздействия:

- 1) использование физического препятствия перед назревающей вспышкой гнева. Д. Лешли (1991) советует остановить занесенную для удара руку, удерживать за плечи и твердо сказать «нельзя»;
- 2) переключение внимания ребенка на интересную игрушку или какое-либо занятие;
- 3) мягкое физическое манипулирование (спокойно взять ребенка на руки и унести его с места конфликта);
- 4) удаление фрустрирующего объекта.

Как показывает практика, в процессе коррекционной работы после установления доверительных отношений с психологом ребенок начинает чувствовать себя свободнее и раскованнее, и проявления агрессии в его поведении могут усилиться. Таким образом, ребенок пытается эмоционально отреагировать на негативные жизненные ситуации, после чего с помощью психолога может найти новые конструктивные паттерны поведения.

Частью коррекционной работы с агрессивным ребенком является разъяснение родителям причин возникновения подобного поведения и способов его профилактики. Психолог может предложить родителям посещать занятия вместе с детьми, что помогает им установить более доверительные отношения с ребенком и проанализировать свои взгляды на воспитание.

## **Упражнения для индивидуальной работы с агрессивными детьми**

### **Упражнение 1 «Эмоциональный словарь»**

Упражнение направлено на развитие эмоциональной сферы.

Перед ребенком раскладывают набор карточек, на которых изображены мимические проявления различных эмоций. Взрослый спрашивает: какое чувство здесь нарисовано? После этого ребенку предлагают вспомнить, когда он сам был в таком состоянии, как он при этом себя чувствовал, хотел бы он снова это ощутить. «А может ли это выражение лица отражать другое чувство? А какие еще из нарисованных здесь чувств ты испытываешь?» Все приведенные детьми примеры из жизни взрослый записывает на листе бумаги; ребенку предлагают самому нарисовать картинку, соответствующую данной эмоции. Через 2–3 недели игру можно повторить, сравнивая при этом прежние состояния ребенка с теми, которые возникали недавно. Можно спросить ребенка: «Каких состояний у тебя было больше за прошедшие 2–3 недели – хороших или плохих? А что ты можешь сделать, чтобы испытывать как можно больше приятных чувств?»

### **Упражнение 2 «Цветик-семицветик»**

Упражнение направлено на развитие умения оценить свое состояние, проанализировать поведение.

Взрослый заранее, лучше вместе с ребенком, вырезает из картона семь лепестков цветка. На каждом из лепестков рисуют фигурки людей – детей и взрослых – в различных ситуациях. Ребенок смотрит на лепесток и рассказывает о случаях, когда он находился в похожей ситуации, описывает эмоции, которые при этом испытывал. Такие занятия следует

проводить многократно, время от времени обсуждая с ребенком, изменились ли его взгляды на окружающих и на себя. Например, если ребенок вначале говорил, что он счастлив, когда ему дарят подарки, а через 2–3 месяца заявил, что чаще всего он счастлив, когда другие дети принимают его в игру, можно об этом поговорить и спросить, почему его представления изменились.

### **Упражнение 3 «В тридевятом царстве»**

Упражнение направлено на развитие эмпатии, установление взаимопонимания между взрослым и ребенком.

Взрослый и ребенок, прочитав какую-либо сказку, рисуют на большом листе бумаги комикс, где изображены герои и запомнившиеся события. Затем взрослый просит ребенка пометить на рисунке то место, где бы он хотел оказаться. Ребенок, рисуя, играет роль главного героя сказки, описывает «свои» похождения. Взрослый задает ему вопросы: «А что бы ты ответил герою сказки, если бы он спросил тебя... А что бы ты сделал на месте героя? А что бы ты ощутил, если бы герой сказки появился здесь?»

### **Упражнение 4 «Эмоции героев»**

Упражнение направлено на развитие эмпатии, умения оценить ситуацию и поведение окружающих.

Ребенок получает карточки с изображениями различных эмоциональных состояний – с помощью мимики или символов. (Карточки лучше рисовать вместе с ребенком, обсуждая, какие чувства на них изображены.) Взрослый читает сказку, а ребенок в процессе чтения откладывает несколько карточек, которые, на его взгляд, отражают эмоциональное состояние героя в различных ситуациях. По окончании чтения ребенок объясняет, в какой ситуации и почему герой был весел, грустен, подавлен и т. д. Сказка не должна быть слишком длинной, с учетом возраста, уровня интеллекта, объема внимания и памяти ребенка.

## **Индивидуальная работа с тревожными детьми**

При проведении коррекционных занятий с тревожным ребенком К. Мустакас (2000) рекомендует придерживаться следующих принципов:

1) принимать ребенка, какой он есть, верить в него, уважать не только его достоинство, но и его страхи, деструктивные формы поведения и т. д.;

2) побуждать ребенка к спонтанному выражению чувств.

Как правило, придя в игровую комнату, тревожный ребенок ждет конкретных указаний и инструкций взрослого: что можно, а чего нельзя делать. Многие дети молчат и чувствуют себя неуверенно. Психолог комментирует действия ребенка, поощряя его самостоятельность и инициативу. Таким образом, в процессе игры ребенок учится принимать решения, обретает смелость и уверенность в себе. Работая с тревожными детьми, психологу важно установить контакт как с воспитателями (учителями), так и с родителями.

Воспитателям можно дать следующие рекомендации:

1) не привлекать тревожных детей к соревновательным играм и подобным видам деятельности;

2) не подгонять тревожных детей с флегматическим и меланхолическим темпераментом, давать им возможность действовать в привычном для них темпе (такого ребенка можно чуть раньше, чем остальных, посадить за стол, одевать в первую очередь и т. д.);

3) хвалить ребенка даже за незначительные достижения;

4) не заставлять ребенка заниматься непривычными видами деятельности, вначале дать ему возможность просто посмотреть, как это делают сверстники;

- 5) использовать в работе с тревожными детьми знакомые им игрушки и материалы;
- 6) закрепить за ребенком постоянное место за столом, кроватью;
- 7) если малыш ни на шаг не отходит от воспитателя, поручить ребенку «важную роль»

помощника.

Коррекционная работа с тревожными детьми проводится в трех основных направлениях:

1. повышение самооценки ребенка;
2. обучение его способам снятия мышечного и эмоционального напряжения;
3. выработка навыков владения собой в травмирующих ситуациях.

Работу по всем трем направлениям можно проводить одновременно или последовательно.

Для тревожного ребенка характерна заниженная самооценка, что выражается в болезненном восприятии критики окружающих, в самообвинении при неудачах, в боязни браться за новое сложное задание. Такие дети, как правило, чаще других подвергаются манипуляциям со стороны взрослых и сверстников. Кроме того, чтобы вырасти в собственных глазах, тревожные дети иногда любят критиковать других. Для того чтобы помочь им повысить самооценку, следует оказывать им поддержку, проявлять искреннюю заботу о них и как можно чаще давать позитивную оценку их действиям и поступкам (Квинн, 2000).

Эмоциональное напряжение у тревожных детей чаще всего проявляется в мышечных зажимах в области лица, шеи и живота. Чтобы помочь детям снизить напряжение – и мышечное, и эмоциональное, – следует научить их упражнениям для релаксации. При работе с тревожными детьми необходимо также использовать упражнения, в которые входит телесный контакт с ребенком.

Следующий этап в работе с тревожным ребенком – выработка владения собой в травмирующих и незнакомых ситуациях. Даже если самооценка ребенка повысилась и он научился снижать мышечное и эмоциональное напряжение в привычной обстановке на занятиях и дома, нет гарантии, что в реальной – особенно непредвиденной – жизненной ситуации ребенок будет вести себя адекватно. В любой момент такой ребенок может растеряться и забыть все, чему его научили. Именно поэтому отработка навыков поведения в реальных ситуациях является необходимой частью работы с тревожными детьми. Эта работа заключается в обыгрывании как привычных, так и возможных ситуаций. Для этого можно применять ролевые игры.

## **Упражнения для индивидуальной работы с тревожными детьми**

### **Упражнение 1 «Драка»**

Упражнение направлено на расслабление мышц нижней части лица и кистей рук, обучение навыку снимать чувство тревоги и страха.

Взрослый говорит ребенку: «Представь, что ты с кем-то поссорился и сейчас начнется драка. Глубоко вдохни, изо всех сил стисни зубы, как можно сильнее сожми кулаки, ненадолго задержи дыхание... А теперь подумай: а может, не стоит драться? Ура! Неприятности позади! Выдохни и расслабься, потряси кистями рук. Почувствовал, как стало легко?» Это упражнение полезно проводить и с агрессивными детьми.

### **Упражнение 2 «Покатай куклу»**

Упражнение направлено на снятие зажимов в мышцах рук, повышение уверенности в себе.

Ребенку дают в руки маленькую куклу или другую игрушку и говорят, что кукла боится кататься на качелях. Задача ребенка – научить ее быть смелой. Сначала ребенок, имитируя

движение качелей, слегка покачивает рукой, постепенно увеличивая амплитуду движений и меняя их направление. Взрослый спрашивает ребенка, стала ли кукла смелой. Если нет, можно рассказать ей, что она должна сделать, чтобы преодолеть свой страх. Затем игру можно повторить еще раз.

### **Упражнение 3 «Добрый – злой, веселый – грустный»**

Упражнение направлено на расслабление мышц лица.

Взрослый предлагает ребенку вспомнить различных героев любимых сказок и ответить на вопросы: «Кто из этих героев самый добрый? А кто самый злой? Кто самый веселый? А кто самый грустный? А каких ты еще знаешь героев – удивленных, испуганных?» и т. д. Всех названных персонажей ребенок рисует на листах бумаги. После этого взрослый говорит: «Сейчас я попробую показать тебе, как выглядит один из героев. А ты отгадай, кто это». Взрослый делает веселое (грустное, злое и т. д.) выражение лица, а ребенок отгадывает, кому из нарисованных персонажей это соответствует. Затем взрослый и ребенок меняются ролями. В эту игру особенно полезно играть тревожным детям с их тревожными родителями.

## **Индивидуальная работа с гиперактивными детьми**

В. Оклендер (1997) рекомендует при работе с гиперактивными детьми в первую очередь сосредоточить усилия на том, чтобы сгладить напряжение и дать ребенку возможность реализовать его потребности. Основными ошибками взрослых при воспитании гиперактивного ребенка являются (Р. Кэмпбелл, 1997):

- 1) недостаток эмоционального внимания, подменяемого медицинским уходом;
- 2) недостаток твердости и контроля в воспитании;
- 3) неумение воспитать навыки управления гневом.

Как правило, ребенок проявляет признаки гиперактивности в гораздо меньшей степени, оставаясь один на один со взрослым, особенно в том случае, когда между ними налажен эмоциональный контакт. «Когда таким детям уделяют внимание, слушают их и они начинают чувствовать, что их воспринимают всерьез, они способны каким-то образом свести до минимума симптомы своей гиперактивности» (Оклендер, 1997).

Так как гиперактивные дети не всегда воспринимают границы дозволенного, психологу следует обратить особое внимание на ограничения и запреты, вводимые в процессе занятий с ребенком. Их следует делать спокойным, но вместе с тем уверенным тоном, обязательно предоставляя ребенку альтернативные способы удовлетворения его желаний.

В работе с гиперактивными детьми используют три основных направления:

- 1) развитие дефицитарных функций (внимания, контроля поведения, двигательного контроля);
- 2) отработка конкретных навыков взаимодействия со взрослыми и сверстниками;
- 3) обучение контролю над проявлениями гнева.

Работа по этим направлениям может осуществляться одновременно, или, при необходимости, можно выбрать одно приоритетное направление.

При развитии дефицитарных функций коррекционную работу следует проводить поэтапно, начиная с развития одной функции, так как гиперактивному ребенку особенно трудно быть одновременно и внимательным, и спокойным, и неимпульсивным. После достижения устойчивых положительных результатов можно переходить к тренировке одновременно двух функций, например внимания и контроля над двигательной активностью или внимания и контроля над поведением. Лишь затем можно использовать упражнения, которые развивают все три дефицитарные функции одновременно. В разделах, посвященных

индивидуальной и групповой работе с гиперактивными детьми, приведены упражнения, направленные на развитие как отдельных функций, так и нескольких одновременно.

Работу с гиперактивным ребенком следует начинать с индивидуальных занятий. На этом этапе можно обучить ребенка не только слушать, но и слышать, понимать инструкции взрослого, проговаривать их вслух, формулировать правила поведения во время занятий и правила выполнения конкретного упражнения. На этом этапе желательно совместно с ребенком выработать систему поощрений и наказаний, которая впоследствии поможет ему адаптироваться в детском коллективе. Следующий этап – вовлечение гиперактивного ребенка в групповые занятия.

При отработке навыков взаимодействия со взрослыми и сверстниками, при работе с гневом используются те же принципы, что и при работе с агрессивными детьми.

При подборе игр, особенно подвижных, следует учитывать такие индивидуальные особенности гиперактивных детей, как неумение подчиняться групповым правилам, быстрая утомляемость, неумение выслушивать и выполнять инструкции, невнимательность к деталям. В игре им трудно дожидаться своей очереди и считаться с интересами других. Поэтому включать таких детей в коллективную работу следует поэтапно.

Неоценимую помощь в работе оказывают релаксационные упражнения и упражнения на телесный контакт. Они помогают ребенку лучше осознавать свое тело, а также контролировать двигательную активность.

Гиперактивным детям особенно необходима уверенность в безусловной родительской любви. Одной из форм работы психолога с родителями гиперактивных детей могут стать групповые занятия, на которых присутствуют 2–3 пары, состоящие из родителя и ребенка.

## **Упражнения для индивидуальной работы с гиперактивными детьми**

### **Упражнение 1 «Разговор с руками»**

Упражнение направлено на обучение контролю над поведением.

Взрослый предлагает ребенку обвести на листе бумаги силуэт кистей, затем оживить ладошки – нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно начать беседу с руками. «Кто вы, как вас зовут? Что вы любите делать? Чего не любите? Какие вы?» Если ребенок не подключается к разговору, взрослый ведет диалог сам. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (следует перечислить, что именно), но иногда не слушаются хозяина. Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение двух-трех дней (в зависимости от реальных возможностей ребенка, быть может – только сегодняшнего вечера) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть – и не будут никого обижать. Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

### **Упражнение 2 «Разговор с телом»**

Упражнение обучает ребенка владеть своим телом.

Это упражнение – модификация предыдущего. Ребенок ложится на пол на большой лист бумаги или кусок обоев. Взрослый карандашом обводит контуры фигуры ребенка. Затем вместе с ребенком рассматривает силуэт и задает вопросы: «Это твой силуэт. Хочешь, мы можем разрисовать его? Каким бы цветом ты хотел раскрасить руки, ноги, туловище? Как ты думаешь, помогает ли тебе твое тело в определенных ситуациях, например когда ты спасаешься от опасности? Какие части тела тебе особенно помогают? А бывают такие ситуации, когда твое тело подводит тебя, не слушается? Что ты делаешь в этом случае? Как ты

можешь научить свое тело быть более послушным? Давай договоримся, что ты и твоё тело будут стараться лучше понимать друг друга».

### **Упражнение 3 «Клубочек»**

Упражнение обучает ребенка саморегуляции.

Ребенку предлагают смотать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше. Взрослый по секрету говорит ребенку, что этот клубочек не простой, а волшебный: как только его начинаешь сматывать, сразу же успокаиваешься. Когда игра станет для ребенка привычной, он сам начнет просить взрослого дать ему «волшебные нитки» всякий раз, как почувствует, что он огорчен, устал или «завелся».

### **Упражнение 4 «Археология»**

Игры с песком и водой успокаивают ребенка и особенно подходят для гиперактивных детей. В эти игры необязательно играть только летом на пляже, их можно организовать и дома. Взрослые должны подобрать соответствующие игрушки: лодочки, тряпочки, мелкие предметы, мячики, трубочки и т. д. и, особенно на первых занятиях, помочь ребенку организовать игру. Чтобы облегчить неизбежную уборку, песок можно заменить крупой, предварительно прогретой в духовке.

Приведем только один пример такой игры, направленной на развитие мышечного контроля. Взрослый опускает кисть руки в таз с песком или крупой и засыпает ее. Ребенок осторожно откапывает руку – делает «археологические раскопки». При этом нельзя дотрагиваться до руки. Если ребенок коснется ладони взрослого, они меняются ролями.

### **Упражнение 5 «Маленькая птичка»**

Упражнение направлено на развитие мышечного контроля.

Ребенку в ладошки дают пушистую, мягкую, хрупкую игрушечную птичку или другого зверька. Взрослый говорит: «К тебе прилетела птичка, она такая маленькая, нежная, беззащитная. Она так боится коршуна! Подержи ее, поговори с ней, успокой ее». Ребенок берет в ладошки птичку, держит ее, гладит, говорит добрые слова, успокаивая ее, и вместе с тем успокаивается сам. В дальнейшем можно уже не использовать игрушку, а просто сказать ребенку: «Помнишь, как надо успокаивать птичку? Успокой ее снова». Тогда ребенок сам садится на стульчик, складывает ладошки и успокаивается.

## **Консультирование подростков**

Старший подростковый и юношеский возраст, пожалуй, самый трудный и для родителей, и для учителей, и для психолога-консультанта. В этот период начинается внутреннее психологическое отделение ребенка от семьи, появляется независимость его самооценки от оценки родителей, обостряются все скрытые и явные конфликты между членами семьи (Бодалев, Столин, 1987).

Статистика свидетельствует, что количество обращений за психологической помощью по поводу проблем подростков намного превышает количество обращений по поводу детей. Резко расширяется и диапазон запросов: от проблем первой, чаще неразделенной, любви и взаимоотношений конфликтного характера до угрозы наркомании и алкоголизма или самоубийства (Малкина-Пых, 2004).

Консультируя подростков, психолог или психотерапевт исходит, в числе прочего, из психологических нормативных задач развития. Важно учитывать противоречивость этих задач. Центральная задача подросткового возраста – это самоопределение. Его главным признаком является потребность занять позицию взрослого человека, осознать себя в качестве

члена общества, определить себя в мире (понять себя и свои возможности, свое место и назначение в жизни). Психологические проблемы подростка связаны прежде всего с самоопределением в сексуальной, интеллектуальной, личностной, эмоциональной и социальной сферах. Для этого возраста характерны поиск понимания, постоянная готовность к контактам, потребность получить «подтверждение» со стороны другого. Соответственно, проблемы подростков относятся чаще всего к сфере взаимоотношений – в группе сверстников, с лицами противоположного пола, с родителями, учителями. Частыми причинами обращений за психологической помощью являются также проблемы, касающиеся самоосознания и трудностей в учебе.

Сегодня многие родители уже понимают, что различные нарушения в развитии их детей вызваны ошибками в воспитании. Некоторые родители не уверены, правильно ли они воспитывают детей, и приходят к психологу для профилактики. При этом о существовании каких бы то ни было серьезных проблем они не заявляют. Таким образом, уже на первой встрече часто становится ясно, что не имеет смысла тратить время на сбор анамнеза или другие диагностические мероприятия. Вместо этого в большинстве случаев достаточно провести одну или несколько воспитательно-консультативных бесед. При этом речь прежде всего идет о вопросах, которые возникают у родителей в связи с воспитанием подростка. Иногда психолог дает практические рекомендации (например, о планировании распорядка дня в семье), помогает организовать дополнительные занятия с ребенком в школе или рекомендует родителям записаться на специальные курсы.

Как правило, на первичный прием приглашается родитель, обратившийся в консультацию по телефону. Важные факторы успешного консультирования – участие обоих родителей (в случае полной семьи) и отношение к терапии самого подростка. Когда родители приводят на консультацию детей дошкольного и младшего школьного возраста, дети, как правило, охотно отвечают на вопросы психолога и готовы установить контакт с ним. Подростки в ситуации консультирования по инициативе родителей часто чувствуют себя «не у дел». Тем не менее, если заинтересованность психолога подлинна и проявляется в тактичной, ненавязчивой форме, подростки редко отказываются от общения с психологом.

В ряде случаев консультант должен обеспечить психологическую поддержку, которая в реальных жизненных отношениях отсутствует или имеет искаженные формы, принять на себя роль посредника, содействовать восстановлению нормальных связей с миром. В дальнейшем эта функция сходит на нет, ее передают близким людям, учителям, сверстникам, старшим товарищам. Консультант может выступать и в роли тренера – обучать подростка навыкам общения, приемам саморегуляции, самопознания. Иногда актуальна и профконсультация.

В основе индивидуальной работы с подростками лежат принципы диалогического общения, равноправные отношения с целью совместного изучения конкретной ситуации и ее совместного разрешения. Эффективность консультирования в этом возрасте во многом зависит от способности психолога стимулировать внутренний диалог, который рассматривается как важнейший фактор развития. Затем необходимо перевести его в диалог внешний.

Индивидуальное консультирование подростков в основном проводится в форме разговорной терапии, т. е. именно речь (а не игра, как у детей помладше) служит средством для восстановления психологического здоровья. При этом особое значение приобретают такие аспекты взаимоотношений между подростком и консультантом, как полное принятие подростка таким, какой он есть, умение консультанта проявлять эмпатию и в то же время быть самим собой. Подросток очень точно чувствует любую фальшь в поведении взрослых, поэтому только абсолютная правдивость консультанта поможет установить контакт (Хухлаева, 2001).

Консультирование подростков осуществляется в соответствии с общепринятой схемой:

- установление контакта с подростком;
- запрос подростка: описание трудностей и желаемых изменений в себе, конкретных людях, ситуации;
- диагностическая беседа: поиск причин трудностей;
- интерпретация: консультант высказывает гипотезу о возможных причинах трудностей подростка;
- реориентация: совместная выработка конструктивного подхода к трудностям.

Консультант устанавливает контакт, «присоединяясь» к подростку с помощью вербальных и невербальных средств (голос, жесты, поза, слова). Этот этап может оказаться трудным для начинающего консультанта, который часто стремится установить контакт как можно скорее. В этом случае он нередко прибегает к заигрыванию с подростком, активно старается ему понравиться («Ах, как я рад тебя видеть!»), нарушает его личное пространство.

Диагностическая беседа с применением проективных методик позволяет быстрее разговаривать подростка. В работе можно использовать методики «Несуществующее животное», «Автопортрет», «Дом – дерево – человек» (Столяренко, 1997).

Этап интерпретации один из самых трудных, он требует от консультанта умения передать свой взгляд на причину проблемы (гипотезу) так, чтобы подросток сумел понять и принять его. Наиболее эффективным и безопасным является не прямой разговор о гипотезе, а косвенный – методом «анализа чужих проблем». Консультант говорит, что похожие трудности испытывают многие ребята. Затем предлагает подростку заранее подобранные отрывки из протоколов бесед с другими клиентами, просит сначала сформулировать их – «чужие» – проблемы, а затем подумать – может быть, они похожи на его собственные. Косвенное предъявление проблемы позволяет консультанту опереться на активность самого подростка, а подростку – сформулировать проблему на своем языке и самому решить, насколько он желает в нее углубляться.

Этап реориентации – это, прежде всего, не поиск способов избавиться от проблемы, а ее перевод в конструктивное русло, открытие в ней возможностей для развития. Иногда полезно перевести проблему «из пассива в актив», т. е. создать условия, в которых подросток помогает сверстникам, имеющим аналогичные проблемы.

Необходимо помнить, что подростка нельзя подчинить жесткой схеме: каждый случай консультирования имеет свои особенности. Главное, чтобы консультант оставался открытым к переживаниям подростка и искренним с ним и с самим собой.

Основные направления работы с подростками (Анн, 2003):

- формирование нового уровня мышления, логической памяти, устойчивого внимания;
- формирование широкого спектра способностей и интересов, определение круга устойчивых интересов;
- формирование интереса к другому человеку;
- развитие интереса к себе, формирование стремления разобраться в своих способностях, поступках, обучение первичным навыкам самоанализа;
- развитие и укрепление чувства взрослости, поиск адекватных форм утверждения самостоятельности, автономии;
- развитие чувства собственного достоинства, внутренних критериев самооценки;
- обучение навыкам общения в группе сверстников;
- развитие моральных качеств, сочувствия другим людям;
- формирование представлений об изменениях, связанных с ростом и половым созреванием.



Одна из основных задач консультирования подростков заключается в том, чтобы обеспечить им то количество свободы, с которым они в состоянии справиться. При индивидуальном консультировании юноши добавляется еще одна задача, связанная с темой кризиса «встречи со взрослостью» – темой выбора, вокруг которой концентрируется тревога молодых людей. Конечно, больше всего их беспокоит ближайшее будущее, выбор конкретного пути приложения собственных сил.

Иногда подросток обращается в психологическую консультацию по своей инициативе, и он может не сообщить об этом родителям (Меновщиков, 2002). Возможны и такие случаи (например, в школьной практике), когда психолог действует, не дожидаясь обращения учащегося за помощью.

## 7.2. Групповая терапия с детьми и родителями

Групповая работа в семейном консультировании или психотерапии детско-родительских отношений включает работу с родителями, с детьми (подростками) и совместные детско-родительские группы.

Основной задачей *психологической коррекции в родительских группах* является изменение неадекватной родительской позиции, улучшение стиля воспитания, осознание его мотивов, оптимизация родительского воздействия на развитие детей. Психологическая коррекция в родительской группе предполагает реконструкцию эмоциональных аспектов семейного взаимодействия, работу в зоне бессознательных психических явлений, в сфере неосознаваемых пластов супружеских и родительских отношений (Бодалев, Столин, 1989).

Особое внимание уделяется коррекции эмоциональных аспектов воспитания, что в итоге дает поддержку, повышает уверенность участников группы в своих возможностях, усиливает способность родителей к пониманию и эмпатии относительно друг друга и ребенка, усиливает кооперацию супругов в деле воспитания. Опыт коррекции в родительской группе показал, что в ходе работы решаются также задачи личностного роста участников независимо от воспитания, а у некоторых семей участие в группе гармонизирует не только родительские, но и супружеские отношения.

Работа родительской группы строится в соответствии с *общими принципами групповой работы*, она опирается на терапевтический потенциал группы. Группа создает специфические условия для раскрытия внутриличностной и внутрисемейной проблематики участников посредством моделирования и анализа актуального группового межличностного взаимодействия. Групповая форма работы создает оптимальные условия для конструктивной переработки, переосмысления личностных проблем, а также стимулирует эмоциональное проживание проблем и конфликтов на более глубоком уровне, создает условия для появления новых, более адекватных форм поведения, вырабатывает ряд специальных навыков, прежде всего в сфере межличностного общения.

Реализация задач психологической коррекции в родительских группах достигается путем направленного воздействия на основные компоненты личности: эмоциональный, познавательный, поведенческий. Коррекционные действия в этих сферах осуществляются с помощью следующих механизмов:

1. *Эмоциональное отреагирование*: свободное выражение эмоций; понимание и раскрытие своих проблем с сопутствующими переживаниями; получение эмоциональной поддержки; эмоциональная коррекция взаимоотношений; модификация способа переживания и эмоционального реагирования.

2. *Расширение сферы осознания проблемы*: осознание мотивов воспитания и поведения; своей роли в происхождении конфликтов; причин возникновения тех или иных проблем в отношениях; способов взаимодействия родителей и детей. Одновременно происходит расширение сферы осознания разных аспектов воспитания ребенка.

3. *Отработка новых приемов и способов поведения*: преодоление неадекватных форм поведения, проявляющихся в группе, закрепление новых форм поведения, в частности тех, которые способствуют оптимальному функционированию вне группы; коррекция поведения на основе изменений в познавательной и эмоциональной сферах.

В процессе занятий участники обучаются предъявлять к ребенку требования, адекватные его возрасту, способностям и состоянию; исследуют новые способы психологического воздействия. Соответствующие модели поведения ведущий демонстрирует на детских игровых занятиях, а также в игровых ситуациях на занятиях родительской группы.

*Групповая терапия с детьми (подростками).* Программа групповых занятий для дошкольников, младших школьников и подростков должна, с одной стороны, восстанавливать психологическое здоровье, с другой – обеспечить выполнение возрастных задач развития.

Задача группового социально-психологического тренинга – помочь ребенку (подростку) выразить себя, для чего сначала нужно научиться воспринимать и понимать себя.

Групповая терапия для подростков (Berkovitz, Sugar, 1975):

- 1) помогает клиенту понять, что его проблемы не уникальны;
- 2) предлагает подросткам руководство взрослого, в котором они нуждаются, и в то же время предоставляет независимость и дает возможность действовать своими собственными силами;
- 3) снижает дискомфорт от присутствия взрослого, характерный для индивидуальной терапии подростков;
- 4) противостоит подростковому нарциссизму;
- 5) предоставляет «полигон» для отработки новых социальных навыков;
- 6) позволяет укрепить силу эго;
- 7) минимизирует разногласия между взрослыми «помощниками» (педагогами, врачами, воспитателями) и подростком.

Результативность социально-психологического тренинга зависит от соблюдения в группе общепринятых правил:

1. ненасильственность общения;
2. самодиагностика, т. е. самораскрытие, осознание и формулирование личностно значимых проблем;
3. положительная обратная связь;
4. неконкурентный характер отношений;
5. дистанцирование и идентификация;
6. включенность;
7. гармонизация интеллектуальной и эмоциональной сфер.

Перед началом каждой групповой сессии следует зачитывать «Правила нашей группы». Консультант или группа может выбрать кого-то, кто будет делать это постоянно, или же консультант может вызывать добровольца. Достижения группы сопровождаются изменениями «Правил». Это хороший способ направить внимание группы на решение предстоящей задачи.

#### Правила нашей группы

1. *Доверительный стиль общения.* Для того чтобы группа работала с наибольшей отдачей и участники доверяли друг другу, в качестве первого шага к созданию климата доверия предлагается принять единую форму обращения на «ты». Это психологически уравнивает всех членов группы, в том числе и консультанта, независимо от возраста.

2. *Общение по принципу «здесь и сейчас».* Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, обсудить события, случившиеся с другими людьми. Это работа механизма психологической защиты. Но наша основная задача – превратить группу в особое зеркало, в котором каждый смог бы увидеть себя с разных сторон, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и сейчас.

3. *Персонификация высказываний.* Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем

самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывание типа «Большинство людей считает, что...» на «Я считаю, что...»; «Некоторые из нас думают...» на «Я думаю...» и т. п. Мы также отказываемся от безадресных суждений о других и заменяем фразу типа «Многие меня не поняли» на конкретную реплику: «Оля и Саня не поняли меня».

4. *Искренность.* Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т. е. только правду. Если нет желания говорить откровенно, то мы молчим. Это правило предполагает открытое выражение чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе. Естественно, что никто не обижается на высказывания других членов группы. Мы испытываем только чувство признательности и благодарности за его искренность.

5. *Конфиденциальность относительно всего происходящего в группе.* Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился с нами во время занятия. Это помогает нам быть искренними, способствует самораскрытию. Тогда мы не боимся, что наши высказывания передадут другим людям, помимо членов группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

6. *Акцент на сильных сторонах личности.* Во время занятий каждый из нас стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которым мы вместе работаем. Каждому члену группы – как минимум одно хорошее и доброе слово.

7. *Недопустимость непосредственных оценок человека.* При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения». Мы никогда не скажем «Ты плохой человек», а просто подчеркнем: «Ты плохо поступил».

8. *Как можно больше контактов и общения с различными людьми.* Разумеется, у каждого из нас есть определенные симпатии, кто-то нам нравится больше, с кем-то приятнее общаться. Но во время занятий мы стремимся общаться со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

9. *Активное участие в происходящем.* Это норма поведения, согласно которой мы все время, каждую минуту, активно участвуем в работе группы: внимательно смотрим и слушаем, ощущаем себя, пытаемся почувствовать партнера и группу в целом. Мы не замыкаемся в себе, даже если узнали о себе что-то неприятное. Пережив сильные положительные эмоции, мы не думаем исключительно о себе. В группе мы все время внимательны к другим, нам интересны другие люди.

10. *Уважение к говорящему.* Когда высказывается кто-либо из членов группы, мы его внимательно слушаем и даем человеку возможность сказать то, что он хочет. Мы помогаем говорящему, всем своим видом показывая, что мы рады за него, что нам интересны его мнение, его внутренний мир. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем вопросы, благодарим его или спорим с ним.

Чтобы ориентироваться и управлять временем, консультанту важно держать в голове план занятия. Любое занятие состоит из трех основных частей:

1. Вводная часть (разминка);
2. Основная (рабочая) часть;
3. Завершающая часть.

Вводная часть и завершение обычно занимают примерно по четверти всего времени занятия. Около половины времени уделяется собственно работе.

Вводная часть включает в себя вопросы о самочувствии членов группы и одно-два разминочных упражнения. В начале каждого занятия консультанту важно почувствовать группу, диагностировать состояние участников, чтобы скорректировать план работы на день. В этом могут помочь вопросы: «Как вы себя чувствуете?», «Что нового (хорошего, необычного) случилось за это время?», «Назовите одно хорошее и одно плохое событие, которые произошли между нашими встречами», «Что запомнилось с предыдущего занятия?» и т. п. В качестве разминки используются различные упражнения, которые позволяют участникам переключиться от своих забот на работу в группе, активизироваться, настроиться на определенный лад, войти в ситуацию «здесь и сейчас». Эти упражнения всей группой обычно не обсуждаются.

На первом занятии вводная часть занимает больше времени, поскольку необходимо объяснить правила, уделить внимание мотивации участников и рассказать, в чем будет заключаться работа. Первое занятие имеет решающее значение для выработки групповых норм, мотивирования и включения в работу, а также для определения дальнейшего направления движения.

Ниже приведены примеры упражнений для работы над различными проблемами и задачами возрастного развития при групповых занятиях с подростками. Данный раздел написан по материалам нескольких работ (Алиева и др., 2001; Анн, 2003; Вачков, 1999; Захаров, Хрящева, 1999; Кэррел, 2002; Лидерс, 2003; Макшанов и др., 1993; Макшанов, Хрящева 1993; Хрящева, 1999).

## **Примеры упражнений для разминки**

### **Упражнение 1 «Ассоциации со встречами»**

Участникам предлагается высказать свои ассоциации со встречами. Например: «Если бы наша встреча была животным, то это была бы... собака».

### **Упражнение 2 «Настроение»**

«Пусть каждый из вас по очереди займет такую позу, которая отражает его настроение в настоящий момент. Вся группа по сигналу повторит эту позу. Затем свое настроение изобразит следующий участник».

### **Упражнение 3 «Букет»**

Водящий стоит в центре, окруженный сидящими членами группы. Участники выбирают себе одно из трех названий цветка, предложенных водящим, например роза, ландыш и пион. Если в группе 12 человек, то в ней будет по 4 «цветка» каждого вида. По команде водящего меняются местами те, чей цветок он назвал. А по команде «букет» меняются местами все участники. Водящий должен успеть сесть на место одного из участников, который теперь становится водящим.

### **Упражнение 4 «Сигнал»**

Участники стоят в кругу, достаточно близко друг от друга, и держатся за руки за спинами. Один из участников, легко сжимая руку соседа, посылает сигнал в виде последовательности «точек» и «тире». Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору, который проверяет, не произошло ли искажений в пути. Для усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно в одну или в разные стороны.

### **Упражнение 5 «Пробейся сквозь ряд»**

Участники становятся в две шеренги, спинами друг другу. Водящий должен пробиться сквозь эти шеренги.

### **Упражнение 6 «Пожелания»**

«Встаньте в круг. Начнем работу с пожеланий друг другу на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким, лучше в одно слово. Вы бросаете кому-то мяч и одновременно сообщаете свое пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Следите, чтобы мяч побывал у всех, и постарайтесь никого не пропустить».

## **Основная часть занятия**

Эта часть обычно посвящена теме занятия, включенной в определенный блок, и проводится в соответствии с программой. Ведущий следит за групповой динамикой и старается повышать мотивацию участников, прорабатывает агрессию, внутренние конфликты или недовольство. Основная часть занятия должна меняться в зависимости от потребностей группы, иногда используются специальные упражнения. Выбор упражнений зависит от этапа развития группы и от того, что хочет изменить ведущий: состояние группы как целого или состояние двух-трех участников.

## **Примеры упражнений для завершения занятия**

### **Упражнение 1 «Аплодисменты по кругу»**

«Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихо, а затем становятся все сильнее и сильнее».

Консультант начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т. д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

### **Упражнение 2 «Подарок»**

Участники встают в круг.

«Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с водящего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет (мороженое, ежика, гирю, цветок и т. п.) и „передает“ его своему соседу справа».

### **Упражнение 3. «Спасибо за приятное занятие»**

«Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: „Спасибо за приятное занятие“. Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: „Спасибо за приятное занятие“. Таким образом, количество людей в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к ним присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук».

## **Степень удовлетворенности занятиями**

Эту краткую анкету участники могут заполнять после каждого занятия или время от времени.

Тема сегодняшнего дня \_\_\_\_\_

- 1) полностью не соответствует моим проблемам
- 2) не соответствует моим проблемам
- 3) затрудняюсь ответить
- 4) в основном соответствует моим проблемам
- 5) полностью соответствует моим проблемам

\* \* \*

1. Сегодня группа мне понравилась.
2. Сегодня в группе я что-то понял о себе.
3. Сегодня в группе я что-то понял о своей семье.
4. Я кое-что узнал об одном из участников группы.
5. Я чувствовал себя комфортно в этой группе.
6. Я кое-что рассказал о себе в группе.
7. Я чувствовал поддержку со стороны консультанта.
8. Мне было весело в группе.
9. Я жду следующей групповой встречи.
10. Сегодня я участвовал в обсуждении в группе.

\* \* \*

Тема, которую мне хотелось бы обсудить в группе

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### **7.2.1. Тренинг «Моя семья – в настоящем и будущем»**

Задачи тренинга: осознание и принятие своего семейного опыта; поло-ролевая идентификация, умение строить отношения с противоположным полом, выбор будущего партнера; семья, взаимоотношения в ней, представление о будущей семье.

В соответствии с поставленными задачами тренинг делится на 3 этапа.

#### **1. Осознание и принятие своего семейного опыта**

Осознание и принятие своего семейного опыта необходимы для последующего построения своей собственной жизни. Важно выразить все свои переживания, разобраться в противоречивых чувствах к родителям.

В ходе тренинга участникам предстоит:

- улучшить навыки самонаблюдения, определяя собственную позицию в семье;
- повысить самосознание;
- понять системную природу семьи;
- получить представления о динамике отношений в дисфункциональной семье;
- улучшить понимание динамики отношений в собственных семьях;
- осознать особенности взаимоотношений в своей семье, которые они раньше не замечали;
- определить возможности для изменения в себе и в своих семьях.

### **Упражнение 1 «Скульптура семьи»**

Для выполнения упражнения необходима комната с мебелью или разнообразный реквизит, позволяющий оформить помещение как сцену, на которой разыгрываются различные события из жизни семьи.

Каждый участник по очереди превращается в скульптора. Он воссоздает свою семью в виде «живой скульптуры», выбирая на роли членов семьи других участников, которых он расставляет в комнате. В идеале скульптор выбирает кого-то и на свою собственную роль. Если членов семьи больше, чем участников группы, скульптор сам играет свою роль. Завершив скульптуру, ее создатель интерпретирует свою работу, объясняя, почему члены семьи расположены именно так. После этого ведущий предлагает скульптору перестроить свое произведение, придав ему такой вид, какой бы скульптор хотел видеть свою семью.

### **Упражнение 2 «Семейные истории»**

Для работы нужны крупные листы бумаги и цветные карандаши или фломастеры.

Каждый участник делит лист на две половины и рисует два семейных воспоминания – счастливое и несчастливое. Два события на одном листе отражают тот факт, что и позитивные, и негативные явления происходят внутри одной и той же семьи. Когда все закончат рисовать, каждый участник по очереди демонстрирует группе свой рисунок и комментирует изображенные события.

### **Упражнение 3 «Поиграем в семью»**

Группа делится на «семьи». Подгруппы располагаются за столами в различных частях комнаты. Задача участников – определить состав «семьи», возраст ее членов семьи, семейные роли. Каждый обдумывает, чем он занимается, где работает, чем увлекается, какую носит одежду, что любит есть на завтрак и т. д. Члены «семьи» решают, как проходят их будни и выходные, где и как они проводят отпуск, как распределяют семейные обязанности, какие у них отношения, решают они семейные вопросы коллегиально или есть глава семьи. Подгруппа придумывает отличительные черты своей «семьи», которые отражаются в фамилии. «Семья» создает свой герб, выбирает девиз, фамильную реликвию или историю, которой она гордится, и какую-то семейную тайну, о которой не рассказывают окружающим. Все соображения заносятся на бумагу в виде записей и рисунков. Количество и содержание рисунков, общие они или свои у каждого члена «семьи» – подгруппа решает сама.

Если в группе кроме консультанта есть еще один взрослый, то они расходятся в разные «семьи». Желательно, чтобы они выбрали роли младших детей. В этом случае участники будут проявлять больше самостоятельности и творческой активности.

После выполнения задания каждая подгруппа по очереди представляет свою «семью», а затем «семье» можно задать уточняющие вопросы.

Важно отметить, какой состав семей выбирают участники: полные это семьи или неполные, есть ли в семье дети. Подростки обычно выбирают главой семьи отца. Он чаще всего имеет фирму и достаточно богат. В семье обычно есть бабушки и дедушки и редко встречаются дяди и тети. Отношения, как правило, не дифференцированы, все хорошо друг к другу относятся и не ссорятся. Часто подросткам сложно представить себе семейные проблемы. В этом случае им помогает ведущий. От большинства предложений участники отказываются, а соглашаются, только если эти проблемы временные, легко решаемые. Например, сыну не удалось поступить в институт, и он будет поступать на следующий год. От таких проблем, как болезнь, алкоголизм, бедность, участники отказываются.

После выполнения упражнения желательно сразу же провести следующее, так как семья сложилась и «пожила» какое-то время.



#### **Упражнение 4 «Связанные одной цепью»**

В каждой семье ее члены связаны друг с другом, все вступают в какие-то взаимоотношения, как-то влияют друг на друга. Данное упражнение помогает представить отношения в семье. Для работы надо приготовить отрезок веревки длиной 1 метр для каждого участника, а также моток веревки и ножницы для каждой «семьи».

Участники обвязываются вокруг пояса короткой веревкой. После этого «семьи» становятся в круги на расстоянии вытянутой руки друг от друга, и каждый привязывает к веревке на поясе концы отрезанных от мотка длинных веревок так, чтобы быть связанным с каждым членом семьи. Не должно остаться ни одного свободного конца. (Для семьи из трех человек достаточно трех веревок, для четырех человек их понадобится шесть, для пяти – десять.)

«Это не значит, что вы каждый день ходите на привязи, но вы ощущаете эти незримые семейные связи. Представьте себе какую-то повседневную ситуацию и начните действовать. Например, мама и папа хотят подойти друг к другу и обняться или сын хочет поиграть в свои игрушки.

Насколько вы чувствовали себя связанными с другими? Что «семье» удалось сделать, где при этом находился каждый? Где возникла напряженность? Что вы можете сделать для того, чтобы ее ослабить?

Эти веревки можно рассматривать как различные чувства: любовь, беспокойство, тревога, ответственность за других. Мы ослабляем веревки, признавая право каждого человека на личную жизнь».

#### **Упражнение 5 «Представление о своей будущей семье»**

«Закройте глаза, расслабьтесь и войдите каждый в свое внутреннее пространство. Представь, что ты взрослый человек. Вот ты идешь по улице,ходишь к своему дому, поднимаешься по лестнице, открываешь дверь своим ключом. Что ты видишь, что слышишь, какие запахи чувствуешь? Твоя семья радостно встречает тебя или каждый занят своими делами? Ты проходишь в комнату. Оглянись внимательно, что ты видишь, кто в ней находится?»

Затем каждый участник рассказывает о том, что он видел. Это упражнение можно провести несколько раз в течение тренинга для оценки состояния участников группы.

#### **Упражнение 6 «Моя семья сейчас и в будущем»**

Участникам предлагают создать два коллажа на эти темы или один коллаж на одну из этих тем по желанию. Для работы с коллажем понадобятся большие листы картона или ватмана и различная бумага – цветная, гофрированная, оберточная, газеты, журналы, открытки, рекламные проспекты, старые книги. Обычно подросткам очень нравится создавать коллажи, но предложенные темы иногда вызывают трудности. Подросток может чувствовать себя одиноким, ощущать, что только он один представляет свою семью. В этом случае ведущий должен поддержать подростка, обратить его внимание на других близких людей.

После создания коллажей участники могут рассказать о своих работах.

Возможен вариант «Наша семья» – коллаж создается совместно членами «семьи», созданной в упражнении «Поиграем в семью».

#### **Упражнение 7 «Идеальная семья»**

Как подросток представляет себе идеальную семью? Что в ней делают родители? Какое у подростков представление о «правильном» воспитании детей, о «хороших» детях, как они представляют себе, чего ожидают от них родители? Эти темы можно не только обсуждать, но и изобразить в виде рисунка.

Часто подростки, особенно младшие, идеализируют благополучную семью, где родители любят своих детей. Любовь, по их мнению, «это когда все покупают ребенку, что он хочет – много лимонада, конфет, тортов, жвачки, плееры, велосипеды, часы, – и ни в чем не отказывают. А ребенок во всем слушается родителей, делает все по хозяйству, что ему скажут. Родители никогда не наказывают своих детей».

### **Упражнение 8 «Жизнь идеальной семьи»**

Участники группы разыгрывают сцены из жизни семьи, выбирая радостные или грустные события. Один из участников (доброволец) выбирает других на разные роли, чтобы разыграть сцены из жизни идеальной семьи. Остальные участники – зрители. После представления зрители делятся своими впечатлениями от увиденного. Затем сцены разыгрывают другие участники. Возможно, сцены получатся не столь идеальные, как хотелось бы. Это позволит подойти к обсуждению того, что действительно важно в семье, к разговору об отношениях, проблемах, о развитии семьи.

### **Упражнение 9 «Позаботься о себе»**

Упражнение заключается в невербальной подстройке участников друг к другу, что является аналогией семейной жизни. Сначала, разбившись на пары и прислонившись спинами друг к другу, надо найти максимально удобное для себя положение, чтобы тело расслабилось; необходимо снять напряжение, чтобы стало комфортно обоим. Затем к паре подстраивается третий участник (у родителей появляется ребенок). Упражнение идет непросто, у одних оно получается, у других нет. У некоторых подростков возникает ощущение давления, напряжения.

### **Упражнение 10 «Младенец»**

Это упражнение проводится в виде сценки. Выбирают троих участников. Двое из них – папа и мама, а третий – младенец. Он еще не умеет говорить, а только лежит на спине в кроватке. Он может реагировать только жестами и звуками. Родители нагибаются над ним и играют с ним, кормят его, меняют ему пеленки и т. д., стараясь понять, чего же он хочет. Через 5 минут участники меняются ролями. По ходу игры ведущий может создать какую-то помеху семейной идиллии, например, звонит телефон или приходит гость. Можно выбрать тот момент, когда «младенец» чего-нибудь хочет. После окончания упражнения каждый из «членов семьи» делится впечатлениями – что он думал и чувствовал, как повлияла на него помеха. Затем сценку разыгрывают другие участники.

### **Упражнение 11 «Магазин»**

Участники делятся на «семейные пары». Все пары садятся в один ряд и делают покупки в магазине, продавцом в котором работает ведущий. По условиям игры все пришли в магазин в плавках или купальниках. Для того чтобы что-то купить, надо отгадать слово, задуманное консультантом. Консультант берет картинку (например, карточку из детского лото), подходит к первой паре в ряду и спрашивает: «Какой это фрукт (овощ, животное, мебель и т. д.)?» Каждая пара по очереди говорит по названию. Отгадавшая пара получает возможность купить любую вещь. Обычно участники покупают сначала одежду, потом квартиру, мебель, машину.

Насколько «супруги» советовались при выборе покупок? Учитывали ли интересы партнера? Насколько совпадали их интересы? Участники могут поделиться соображениями о том, как обустроен быт их пары.

Обычно упражнение проходит весело, поэтому его можно использовать и для усиления сплоченности группы.

### Упражнение 12 «Семейное событие»

Члены «семьи» садятся в центре круга, образованного группой. Они уточняют свои семейные роли, затем ведущий говорит о каком-то радостном или печальном событии, которое произошло в их семье, например: «Ваша семья выиграла в лотерею крупную сумму» или «Папа сломал ногу», и предлагает им вести дискуссию. Внешний круг наблюдает за «семьей». Ведущий может заранее дать наблюдателям задание, например обратить внимание, насколько дружно «семья» решает ту или иную проблему. Можно предложить каждому зрителю наблюдать за поведением какого-нибудь конкретного «члена семьи». Например, в ситуации с выигрышем интересно, на что каждый член семьи собирается истратить деньги: на учебу, путешествие, на какую-нибудь покупку; сумел ли он заинтересовать других своим предложением; насколько может выстроить приоритеты и т. д.

После обсуждения несколько участников из внешнего круга занимают места в центре и обсуждают какую-то другую тему.

Сходным образом можно разыграть различные ситуации, в которых семья должна принять решение. Например, отец матери живет один в деревне, у него свой дом и хозяйство, он заболел, но уезжать в город не хочет. Семья должна решить, что делать. До проигрывания сцены можно определить желания каждого. Например, мать хочет уехать, ей нравится иметь свое хозяйство, отец не хочет, так как у него хорошая работа, старший сын тоже не хочет, потому что собирается поступать учиться, младший хочет – летом можно купаться, а зимой кататься на лыжах и т. п. Следует обратить внимание на то, кто оказал наибольшее влияние на принятие решения, насколько «родители» прислушивались к мнению «детей», удалось ли «семье» прийти к единому мнению, найти компромисс?

### Упражнение 13 «Сценки из жизни семьи»

Участники делятся на две подгруппы и по очереди разыгрывают сценки из семейной жизни. Это может быть ситуация из прошлого или будущего, хотя бы и самая фантастическая. Можно разыгрывать сценки без слов или со словами. В первом случае больше внимания уделяется мимике и пантомиме, через которые выражаются отношения и чувства. В сценках со словами играющие могут прямо рассказать о своей ситуации, а могут говорить намеками, предоставляя зрителям возможность догадаться, о чем идет речь. На сценку отводят определенное время, а когда оно подходит к концу, ведущий просит актеров остановиться. После чего зрители, а затем и ведущий делятся своими впечатлениями. Затем сценку разыгрывают зрители.

2. Полоролевая идентификация, отношения с противоположным полом, выбор будущего партнера

Цель этого этапа тренинга – помочь подросткам в осознании своей половой принадлежности, сформировать адекватный образ мужчины и женщины, принять свой пол. Тут внимание фокусируется на таких темах, как переживания, связанным с отношениями между мальчиками и девочками, мужчинами и женщинами; образ будущего избранника; любовь и взаимоотношения с партнером.

### Упражнение 1 «Что такое мальчик и что такое девочка?»

Если в группе представлены оба пола, можно разделить на две подгруппы. Девочки создают коллаж на тему «Что такое девочка», а мальчики – на тему «Что такое мальчик». Создание коллажа – увлекательное занятие, способствующее раскрытию фантазий. Когда работа готова, подгруппы рассказывают о своих произведениях. В беседе можно исполь-

зовать соответствующие возрасту участников книги о физических различиях мальчиков и девочек, мужчин и женщин.

### **Упражнение 2 «Наши вопросы»**

Ведущий ставит в центре комнаты коробку и предлагает участникам написать записки с вопросами, которые их интересуют, но которые они не решаются задать вслух, стесняются спросить. Следует сказать, что подписываться не надо: неважно, кто написал какой вопрос. Подростки должны чувствовать себя в безопасности. Если вопросов очень много, можно обсуждать их на последующих занятиях. Если же их мало, можно поставить коробку в какое-то место, чтобы участники могли класть в нее вопросы на других встречах.

«Наши представления о мужчине и женщине в значительной степени зависят от культурных стереотипов. Считается, что женщина должна быть мягким, нежным созданием, негрубой и неагрессивной. Мужчина же – это сила и твердость, он не должен плакать или быть нежным. Опираясь на эти стереотипы, мужчины воспринимают женщин как слабых и зависимых, а женщины видят в мужчинах грубость. Однако в зависимости от природных данных, воспитания, конкретной ситуации и т. д. и женщины, и мужчины могут быть и нежными, и грубыми, и слабыми, и сильными. В состоянии ли мужчина реагировать на женскую нежность, если у него совершенно не развито это чувство? Как женщина может оценить твердость и выдержку мужчины, если она не имеет представления о том, что это такое?»

Можно провести с подростками беседу о том, какими они представляют себе идеальных мужчину и женщину.

### **Упражнение 3 «Спрашивайте – отвечаем»**

«Это упражнение дает вам уникальную возможность попросить представителей противоположного пола поделиться своими мыслями и мнениями об отношениях между мальчиками и девочками. Мальчики услышат, как их вопросы обсуждают девочки, и наоборот.

Каждый из вас напишет на листке по одному вопросу. Тема вопросов – отношения мальчиков и девочек и свидания, например: что ты любишь делать на свидании? Как ты можешь определить, что нравишься кому-нибудь? Какой стиль одежды мальчиков (девочек) тебе больше всего нравится?»

Мужская и женская команды расходятся и вместе составляют перечень вопросов. Каждый вопрос записывается на отдельном листке; листки собираются в две разные коробки или корзины.

Обсуждение вопросов начинают девочки. Во-первых, у девочек лучше развита речь, чем у мальчиков, и обсуждение вопросов быстро превращается в оживленную дискуссию. Во-вторых, девочки-подростки обычно «взрослее» мальчиков и с меньшей вероятностью сорвут упражнение, начав дурачиться. Таким образом, девочки послужат примером для мальчиков.

Девочки садятся на пол в кружок, а мальчики рассаживаются позади них на стульях и наблюдают за дискуссией. Девочки по очереди достают по одному вопросу, зачитывают его вслух, обсуждают и отвечают на него. Участница, читающая вопрос, руководит его обсуждением. Если кто-нибудь из мальчиков хочет что-то уточнить, он должен поднять руку и ждать, пока руководительница не даст ему слово. После ответов на все вопросы мальчики садятся на пол в центре и начинают обсуждать вопросы девочек, а последние не могут говорить без разрешения руководителя дискуссии.

### **Упражнение 4 «Секс: все, что вы боялись спросить»**

Желательно, чтобы при проведении этого упражнения кроме ведущего присутствовал и его ассистент – противоположного пола.

Участники берут бумагу и карандаши. Ведущий объясняет, что на этом занятии, посвященном сексу, взрослые ответят на любые вопросы на эту тему. Вопросы задаются анонимно, чтобы участники могли их задавать с максимальной искренностью. Членам группы дается достаточное количество времени, чтобы подумать над вопросами и написать каждый из них на отдельном листке бумаги. Участники могут придумывать вопросы независимо друг от друга, а могут собраться в команды мальчиков и девочек. Листочки сворачивают и складывают в контейнер. Консультант или ассистент достает по одному вопросу и зачитывает вслух. Вначале можно предложить участникам ответить на вопрос самостоятельно, поощряя групповую дискуссию. Если подростки не могут найти ответа, высказываются консультант или ассистент. На каждый вопрос необходимо ответить, даже если он задан с целью смутить, рассердить или вывести из себя взрослых и группу или просто в шутку.

### **Упражнение 5 «Два в одном»**

Это упражнение позволяет подросткам осознать особенности «мужского» и «женского» культурных миров и определиться в рамках собственного мира. Подростки интуитивно погружаются в мир ценностей, идеалов и интересов своего пола. В старшем возрасте то, что прошло мимо осознания, изменить гораздо труднее: представления становятся стереотипами, что часто мешает строить отношения с другими людьми.

Для работы надо приготовить разнообразные предметы, которые традиционно связывают с миром мужчины или женщины. Для девочек это куклы с гардеробом и посудой, игрушечные кровати, косметика, украшения, шарфы, сумочки, цветы и т. д. Для мальчиков – игрушечные машинки, мотоциклы, оружие, удочки, пустые банки из-под пива и т. д. Понадобятся также бумага, мелки, карандаши, большие куски ткани, чтобы с их помощью изображать те предметы, которых в комнате не хватает. Девочкам предлагается создать «женский мир», а мальчикам – «мужской». Помещение условно разделяется на две половины, и участники могут наблюдать, как создается другой мир. Мальчики могут пользоваться «женскими» предметами, и наоборот. Это позволяет подросткам свободно выражать свои фантазии о «мужском» и «женском», избегая жестких стереотипов. Девочки часто используют такие «мужские» предметы, как банки из-под пива, бутылки, оружие. Бывает, что мальчики наряжаются по-женски: надевают шляпки, украшения, красят губы и щеголяют на своей или чужой половине.

При проведении упражнения очень важен уровень сплоченности группы. Зачастую подростки строят не один «мужской (женский) мир», а делятся на подгруппы и создают несколько миров.

«Кто как чувствует себя в обустроенном пространстве? Кто хочет что-нибудь рассказать о своем мире? Как проходит жизнь в вашем мире?»

После рассказов о своих мирах, если что-то показалось интересным или необычным, ведущий или участники могут что-то уточнить с помощью вопросов. Затем девочки делятся впечатлениями о том, что они узнали нового о «мужском мире», и наоборот. Можно предложить каждой группе лист ватмана и мелки, чтобы они изобразили мир противоположного пола, и снова поделиться впечатлениями.

После этого можно походить друг к другу в гости и, возможно, объединить оба мира и создать новый, если у участников будет такое желание.

### **Упражнение 6 «Два мира»**

Группа делится на две части – мужскую и женскую. Подгруппы встают друг напротив друга и по очереди говорят друг другу:

Мне нравится быть женщиной (мужчиной), потому что...

Мне хочется быть мужчиной (женщиной), потому что...

Мне трудно быть женщиной (мужчиной), потому что...  
Я горжусь тем, что я мужчина (женщина), потому что...  
Я завидую мужчинам (женщинам), потому что...  
Мне не нравится в мужчинах (женщинах)...  
Хорошо быть мужчиной (женщиной), потому что...  
Плохо быть мужчиной (женщиной), потому что...

### **Упражнение 7 «Как другой человек»**

Для упражнения необходимо как можно больше открыток с изображениями мужчин и женщин. На каждой открытке изображен только один человек. На изображениях должны быть представлены люди разных возрастов, начиная с младенцев, разных эпох, профессий, в разных одеждах и обнаженные. Можно использовать репродукции картин, фотографии скульптур. Открытки надо разложить на столе так, чтобы их легко было разглядывать.

«Давайте встанем вокруг стола и посмотрим, каждый со своего места, на открытки. Сейчас мы будем медленно ходить вокруг стола, чтобы иметь возможность хорошо рассмотреть их. Трогать открытки руками не надо. Постарайтесь запомнить ту открытку, которая вас чем-то притягивает, вам нравится. На всякий случай приметьте еще одну, вдруг вы с кем-то совпали в выборе. Выбрали? Теперь постарайтесь встать напротив своей открытки, пока другие еще не определились в выборе... Все выбрали? Возьмите ее. Если вашу открытку взяли, возьмите запасной вариант. Теперь давайте сядем в круг. Попробуйте представить себя этим человеком. Что ты чувствуешь, о чем думаешь? Внимательно рассмотри свое тело – какие чувства оно у тебя вызывает? Обрати внимание на свою одежду, выражение лица, позу. Чем ты сейчас занят? Чем вообще занимаешься в жизни? Какой у тебя характер? Что ты любишь? А теперь давайте поделимся мыслями. Свой рассказ мы будем начинать со слов: „Я мужчина (женщина), мне столько-то лет“.

### **Упражнение 8 «История жизни»**

Создается история женщины. Группа определяет, как зовут героиню и чем она занимается. Участники выбирают себе разные этапы ее жизни от рождения до старости и затем по очереди рассказывают ее историю. Здесь можно обратить внимание на выбор возраста участниками.

Подобным образом создается история мужчины.

### **Упражнение 9 «Когда я вырасту»**

Это упражнение позволяет подросткам задуматься о том, с какими надеждами и тревогами связано для них предстоящее превращение в мужчину (женщину), чего бы они хотели достичь в будущем. Ведущий прикрепляет к большой доске фотографии мужчин и женщин различных профессий. Например, мужчина – врач, бизнесмен, учитель, спортсмен, мужчина с ребенком, танцор, музыкант, рабочий, каскадер, солдат, милиционер, художник, водитель, официант. Женщины – врач, медсестра, секретарь, учитель, спортсменка, женщина с ребенком, фотомодел, балерина, работница фабрики, официантка. У каждой картинки есть номер. Участники рассматривают фотографии и определяют, чем занимаются эти люди.

«Чем занимаются эти мужчины и женщины? На кого из них ты хотел бы быть похож, когда вырастешь, чем он (она) тебя привлекает? Как ты думаешь, сможешь ли ты стать таким (такой) и что для этого нужно? На кого тебе совсем не хотелось бы быть похожим?»

При обсуждении внимание акцентируется на том, как подростки представляют свое будущее, насколько их мечты реалистичны, соизмеряют ли они свои желания со своими возможностями. Такая «примерка ролей» дает подросткам опыт выбора жизненного пути, поиска приоритетов.

### 3. Выбор партнера, качества будущего избранника

Вопросы о выборе партнера следует обсуждать, причем не поверхностно, а стараясь обратить внимание подростков на сложность такого решения. Если человек внешне привлекателен, на него положительно реагируют представители другого пола, но это лишь одна сторона жизни. Люди могут нравиться друг другу физиологически, но при этом они не обязательно станут родственными душами. Нужно, чтобы интересы людей совпадали по многим вопросам.

Любовь не подчиняется правилам. Она приходит внезапно, но, чтобы она жила и росла, ее нужно подпитывать. Любовь как семечко, которое способно самостоятельно вырасти из-под земли, но оно умирает, если о нем не заботятся. Любовь в семье возможна только тогда, когда партнеры понимают, что ее надо поддерживать постоянно. Как это делать, они решают сами. Пара принимает совместные решения. Это касается всех сфер жизни: деньги, еда, отдых, мебель, общие чувства. Одинаковых людей не бывает, многое они понимают по-разному, и, вероятно, им придется искать компромиссы.

Вокруг этой темы возникают следующие вопросы: что для вас значит любовь? А быть любимым? Какими качествами должен обладать ваш избранник? Собираетесь ли вы вступать в брак в будущем? Как изменится ваша жизнь, если вы вступите в брак? Что это значит – быть женой, быть мужем?

#### Упражнение 1 «Доска объявлений»

Для работы подбираются брачные объявления из газет и других изданий. Эти объявления обсуждаются группой. Какие объявления вам понравились? «Состоятельный, но интеллигентный мужчина...», «С двумя симпатичными ласточками познакомятся два симпатичных... ласта», «Прикольные девчонки познакомятся с прикольными мальчишками, чтобы прикольно приколоться». Какие душевные качества партнера важны для вас? Какие внешние данные? Какие свои качества вы бы упомянули в подобном объявлении?»

Подростки составляют объявления, описывая свои качества и желаемые качества партнера. С согласия участников проводится обсуждение их объявлений.

#### Упражнение 2 «Ищу друга»

Все составляют объявления и вывешивают их на стенде с названием «Знакомства». Если кого-то привлекает какое-либо объявление, он оставляет на нем пометку. В результате одни объявления «лидируют», а другие никого не привлекают. «Чем так заманчиво популярное объявление? Почему на другие откликнулось меньше желающих? Что не так в объявлениях, получивших наименьшее количество откликов?»

Опыт выбора позволяет увидеть разные возможности, осознать значение тех или иных свойств, качеств партнера, различных аспектов жизни.

Затем можно обсудить вопросы: каким вы представляете своего избранника? Что значит для вас хороший друг, спутник жизни?

#### Упражнение 3 Анкета

Каждый участник получает бланк анкеты своего будущего мужа или жены, указывает свое имя и заполняет графы.

**Анкета будущего мужа (жены)** \_\_\_\_\_  
Имя мужа (жены) \_\_\_\_\_  
Возраст \_\_\_\_\_  
Рост \_\_\_\_\_  
Вес \_\_\_\_\_  
Национальность \_\_\_\_\_

Цвет глаз \_\_\_\_\_  
Прическа \_\_\_\_\_  
Стиль одежды \_\_\_\_\_  
Где мы познакомились \_\_\_\_\_  
Как мы познакомились \_\_\_\_\_  
Где и кем он (она) работает \_\_\_\_\_  
Его (ее) достоинства \_\_\_\_\_  
Его (ее) недостатки \_\_\_\_\_  
Где мы живем \_\_\_\_\_  
Другие члены нашей семьи \_\_\_\_\_  
Отношения в нашей семье \_\_\_\_\_  
Семейные традиции \_\_\_\_\_  
Домашние животные \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Участники меняются анкетами и записывают пожелания молодой семье. Затем проводится обсуждение: чьи анкеты вам понравились, что в них вас удивило? Какие пожелания вам показались приятными, ценными?

Другой вариант упражнения. Участники совместно придумывают ответы на вопросы анкеты. Затем каждый в случайном порядке «вытягивает» себе ответ на каждый вопрос, создавая таким образом шуточную анкету.

#### **Упражнение 4 «Ценности»**

Участники определяют для себя, что важно при выборе партнера, что обеспечит стабильность брака: возраст, внешность, характер, здоровье, общие друзья, приятные родители, обеспеченность, общие увлечения, совместная работа, сходные цели в жизни, сходные взгляды, идеалы и т. п. Затем проводится обсуждение.

*Совместные детско-родительские группы.* Детско-родительский тренинг воздействует на когнитивные и поведенческие аспекты семейных отношений. Главной «мишенью» коррекции становится самосознание родителей, система социальных стереотипов восприятия, а также взаимодействие в семье.

Можно выделить следующие задачи работы с группой детей и родителей:

- разграничение подсистем родителей и детей;
- восстановление баланса между «брать» и «давать»;
- восстановление иерархической структуры семьи;
- осознание стереотипов взаимодействия, изменение разрушительных стереотипов;
- улучшение коммуникаций и взаимопонимания в семье;
- принятие изменений (ситуации, ролей, функций, распределения власти и т. д.);
- достижение баланса между стремлением членов семьи к независимости и к сплоченности;
- развитие способности к взаимопониманию и принятию «картины мира» других членов семьи;
- принятие на себя ответственности за отношения внутри семьи и с внешним миром.

Такая группа создает условия для конструктивного диалога и взаимодействия родителей с детьми, способствует углублению семейных взаимоотношений и облегчает поиск ресурсов, позволяющих измениться всей системе.



Преимущества работы с совместными группами, а не с каждым поколением отдельно заключаются в следующем:

- реальное, а не метафорическое взаимодействие родителей и детей;
- возможность развития совместных концепций решения проблем;
- увеличение проницаемости внешних границ семейной системы;
- возможность роста и развития не только для одного члена семьи, но для всей системы;
- значительное уменьшение конкуренции между психологом и родителями за место «хорошего родителя», и как следствие – профилактика последующего обесценивания результатов (из страха оказаться «плохим родителем»);
- возможность развивать коммуникативные навыки и детей, и родителей;
- уменьшение сопротивления подростков, т. к. в сложных ситуациях они могут получить поддержку от товарищей (реакция группирования);
- расширение «картины мира» за счет обмена мнениями;
- получение обратной связи не только от своего поколения;
- возможность проведения границ между поколениями;
- понимание распространенности многих проблем;
- богатые возможности для сравнения.

К сожалению, в настоящее время, в нашей стране данный вид групповой работы применяется крайне редко. Наиболее распространенной формой подобного рода работы являются группы тренинга взаимодействия для родителей, куда детей приглашают лишь на отдельные занятия. Кроме того, ребенок косвенно участвует в таком тренинге благодаря домашним заданиям для родителей, которые вовлекают ребенка. Таким образом, тренинг как бы «выносятся» за рамки встречи с терапевтом и распространяется на семью.

## 7.2.2. Тренинг взаимодействия

Концептуальной основой данного тренинга является идея сотрудничества взрослого с ребенком, поэтому основная его цель – способствовать установлению и развитию отношений партнерства и сотрудничества родителя с ребенком. В программе использованы идеи Т. Гордона, К. Роджерса, А. Адлера, Р. Дрейкуса, а также опыт работы Н. Ю. Хрящевой, Е. В. Сидоренко, Е. И. Лебедевой, Г. А. Исуриной. Тренинг основан на работе Марковской (2000).

Задачи программы:

- 1) расширение возможностей понимания своего ребенка;
- 2) лучшее осознание взаимоотношений с ребенком;
- 3) выработка новых навыков взаимодействия с ребенком;
- 4) активизация коммуникации в семье.

В большей степени тренинг подходит для родителей старших дошкольников и младших школьников. Описанный здесь вариант предполагает 12 занятий с родителями и детьми (как правило, близкого возраста), по 2–3 часа 2 раза в неделю, т. е. продолжительность курса составляет 1,5–2 месяца.

### Занятие 1. Знакомство

Знакомство участников друг с другом и с групповой формой работы. Выяснение ожиданий и опасений родителей. Общая ориентация в проблемах родителей.

1. Психолог знакомит участников с целями и задачами тренинга. Обговариваются условия и режим работы, вводятся правила групповой работы. Психолог рассказывает, в какой форме будут проходить занятия и каким основным темам они будут посвящены. Он также объясняет участникам философию, на которой строятся отношения и взаимодействие с детьми: признание личности ребенка и стремление к сотрудничеству.

2. Процедура знакомства: участники представляются и высказывают свои опасения и ожидания в предстоящей работе. Для облегчения общения в группе желательно использовать бейджи, на которых каждый участник сам пишет свое имя, при желании – также отчество и фамилию или только псевдоним.

3. Психогимнастическое упражнение: встать и поменяться местами по какому-то признаку, например по цвету волос или росту.

4. Психолог говорит о важности понимания себя самого и ребенка и предлагает родителям ответить на ряд вопросов. Родители впервые обращаются к дневникам, о которых психолог должен сказать особо. Следует подчеркнуть важность ведения дневников и выполнения домашних заданий, обсуждение которых всегда происходит на очередном занятии.

Родители заполняют таблицу, где отвечают за себя и за ребенка (как они его понимают), оставляя пустую графу для реальных ответов ребенка на те же вопросы, которые они получают уже дома.

### Примерный перечень вопросов для младших школьников и их родителей

Вопрос	Ответ родителя за себя	Ответ родителя за ребенка	Собственный ответ ребенка (домашнее задание)
1. Мое любимое животное и почему			
2. Мое нелюбимое животное и почему			
3. Мой любимый цвет и почему			
4. Мой нелюбимый цвет и почему			
5. Моя любимая сказка			
6. Сказка, которая мне не нравится			
7. В другом человеке мне больше всего нравится...			
8. ...а не нравится...			
9. Если бы я мог на один день стать кем-то, то я бы стал... Почему?			
11. Доброго волшебника я попросил бы о...			
12. А злого попросил бы о... Почему?			
13. В какое животное превратил бы меня волшебник? Почему?			
14. В каких животных превратил бы волшебник каждого из членов моей семьи? Почему?			

При обмене ответами на вопросы занятие часто принимает вид свободной дискуссии, которую психологу стоит поощрять. Здесь важно, чтобы участники группы рассказали о себе, нашли то общее, что объединяет их самих и их детей. Психолог, проводя простую статистику, может подчеркнуть, какие животные, сказки, желания и т. д. назывались в группе чаще всего.

5. Работа в малых группах по 3–4 человека. Задача участников – истолковать смысл предложенных пословиц, касающихся отношений в семье. Каждой подгруппе психолог предлагает для рассмотрения три-четыре пословицы, например, из следующего списка:

1. Сын да дочь, день да ночь, и сутки полны;
2. Порванную веревку как ни вяжи, все узел будет;
3. Без корня и трава не растет;
4. Чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не плакало;
5. Сердце матери лучше солнца греет;
6. Детям не порча игрушка, а порча худая прислушка;
7. Потихоньку и ольху согнешь, а вкруте и вяз сломишь;
8. Первые детки соколятки, а вторые воронятки;
9. Против шерсти не гладят;
10. У семи нянек дитя без глазу;
11. При солнышке тепло, при матери добро;
12. В чужой монастырь со своим уставом не ходят;
13. Дитя не плачет, а мать не разумеет;
14. Свой своему поневоле друг;
15. Сын отца глупее – жалость; сын отца умнее – радость; а брат брата умнее – зависть;
16. Без отца – полсироты, а без матери – и вся сирота;
17. Тот не умирает, кто детей не покидает;
18. Отцовским умом жить деткам, а отцовскими деньгами не жить;
19. Не мы на детей походим, они на нас;
20. У кого девка хороша? – У матки. – У кого сын умен? – У батьки;
21. Кто родителей почитает, тот веки не погибает;
22. Матушкин сынок, да батюшкин горбок.

В заключение малые группы приводят свои интерпретации пословиц, поясняют, что имели в виду наши предки и насколько это актуально сегодня. Психологу важно искать пути для создания атмосферы групповой сплоченности и подчеркивать возможность использования своего и чужого опыта для решения проблем воспитания.

6. Домашняя работа включает завершение таблицы в графе ответов ребенка. Родитель должен задать ребенку вопросы, записать ответы и сравнить их со своими ответами. Вторая часть задания может заключаться в том, чтобы спросить ребенка о смысле одной-двух пословиц и попытаться объяснить ему их значение.

## **Занятие 2. Мир детский и мир взрослый**

Осознание разницы между миром ребенка и миром взрослого, выражающейся в особенностях восприятия, эмоциональных переживаниях, мотивации поведения и т. д. Приобретение навыков анализа детского поведения с точки зрения самого ребенка.

1. Упражнение с мячом: бросить или передать другому мяч, сопроводив это добрым пожеланием.

2. Обсуждение домашнего задания в форме групповой дискуссии в большом кругу.

3. Информационная часть. Психолог объясняет причины разной организации восприятия окружающего мира ребенка и взрослого, указывает на импульсивность, эмоциональ-

ность, кажущуюся алогичность детских поступков, детский натурализм и т. п. Тут можно выделить следующие особенности детской психологии:

- 1) отсутствие сложившихся взглядов;
- 2) быстрота перевоплощения;
- 3) эмоциональность;
- 4) быстрая смена настроений;
- 5) необремененность бытовыми заботами;
- 6) открытость;
- 7) импульсивность;
- 8) вовлеченность;
- 9) большая слитность с внешним миром;
- 10) жизнь настоящими (происходящими здесь и сейчас) событиями;
- 11) полнота мироощущения.

Часто родителю кажется, что ребенок намеренно плохо себя ведет, стремясь «насолить», однако это часто неверный вывод. Тут уместно рассказать о четырех целях негативного поведения ребенка. В основе любого нежелательного поведения ребенка могут лежать следующие цели:

- 1) требование внимания или комфорта;
- 2) желание показать свою власть или демонстративное неповиновение;
- 3) месть, возмездие;
- 4) демонстрация своей несостоятельности или неполноценности.

Ребенок понимает людей и окружающий мир совсем по-другому, чем взрослые. Дети делают свои выводы, учитывая при этом не только то, что им говорят родители, но и то, что родители при этом делают, как они себя ведут с другими людьми. Так, личный пример влияет на воспитание куда больше, чем любые нравоучения.

4. «Погружение». Участникам предлагается одна из ситуаций взаимодействия между родителями и детьми и дается задание представить себя на месте ребенка. Для «погружения» лучше всего подходит метод визуализации, с закрытыми глазами. Далее участники делятся своими переживаниями. Ситуации можно подбирать с учетом возраста детей данной группы родителей и наиболее характерных проблем.

Вот примерный текст для такого «погружения в детство» с помощью визуализации (можно работать на фоне спокойной музыки).

«Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Если вы хотите откашляться, сделайте это сейчас. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию – оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в ногах. Поток времени уносит вас в детство, в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день, вам 5, 6 или 7 лет, представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше себя помните. Вы идете по улице. Посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идете по улице, и рядом с вами близкий человек. Посмотрите, кто это. Вы берете его за руку и чувствуете его надежное тепло. Затем вы отпускаете руку и весело убегаете вперед, но не далеко, ждете своего близкого человека и снова берете его за руку. Вдруг вы слышите смех, поднимаете голову и видите, что держите за руку совсем другого, незнакомого человека. Вы оборачиваетесь и видите, что ваш близкий человек стоит сзади и улыбается. Вы бежите к нему и снова, держась за руки, идете дальше и вместе смеетесь над тем, что произошло. А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату. Когда вы будете готовы, откройте глаза».

В этом сюжете актуализируется чувство привязанности и переживание потери, хотя и мгновенной, близкого человека. Ситуация может пробудить в участниках тренинга как теплые, так и тревожные чувства, она позволяет побыть ребенком и осознать, что значит

присутствие надежного взрослого в этом возрасте, как велика его роль для формирования уверенности в жизни.

5. «Декларация прав». Психолог делит группу на две половины. Одна группа представляет детей, другая – родителей. Задача каждой группы заключается в составлении списка своих прав. Через 15–20 минут, после того как каждая группа составит свой список, «родители» и «дети» начинают поочередно предъявлять эти права друг другу, причем каждое право можно внести в окончательный список только тогда, когда оно принято другой стороной. Каждая сторона имеет возможность отклонить какое-то право или настаивать на его изменении. Психолог регулирует дискуссию и записывает принятые обеими сторонами права на видном месте, например на классной доске.

Если дискуссия затягивается (а обычно она проходит «горячо»), психолог проясняет, почему стороны не могут договориться, и прекращает обсуждение, воспользовавшись правом вето. Лучше заранее предупредить группу о временных рамках (обычно это 3–5 минут) для обсуждения одного пункта.

6. Психогимнастическое упражнение. Один из участников выходит в центр круга и закрывает или завязывает глаза. Остальные подходят к нему и кладут руки на его ладони. Задача участника – угадать, чьи это руки. Другой вариант этого упражнения: задача состоит не в том, чтобы просто узнать человека, но в том, чтобы по рукам определить, какой мамой (или папой) может быть этот человек: скорее мягким или жестким. Таким образом формируются две группы: мягкие и строгие родители. Сняв повязку, ведущий объясняет, на какие признаки он ориентировался и совпали ли его тактильные ощущения с тем, что он потом увидел. Упражнение дает членам группы прекрасную возможность получить обратную связь: какие они родители по первому впечатлению (ведь это всего лишь второе занятие).

7. Домашнее задание. Заполнить таблицу:

Что меня огорчает в моем ребенке	Что меня радует в моем ребенке
1.	1.
2.	2.

Можно предложить заполнить эту таблицу и другим членам семьи, которые не посещают занятия.

### **Занятие 3. «Язык принятия» и «язык непринятия»**

Знакомство с феноменом «принятия», с особенностями принимающего и непринимавшего поведения родителя. Определение «языка принятия» и «языка непринятия».

1. Упражнение с мячом: бросить мяч и сказать комплимент другому.

2. Обсуждение домашнего задания в форме обмена мнениями, впечатлениями, чувствами, которые вызвал вопрос «Что меня радует и что огорчает в моем ребенке?». Каждый участник отвечает на него вслух. Психолог спрашивает родителей о том, какую часть таблицы им было труднее заполнить, где у них получилось больше записей. Если кто-то из родителей не выполнил домашнее задание, следует еще раз подчеркнуть особую важность дневника. Возможно, в ходе дискуссии кто-то из родителей захочет поделиться собственным опытом или дать советы другому. Однако не следует затягивать дискуссию. Можно предложить родителям в ответ на советы других не вступать в полемику, а отвечать формально – «спасибо, я подумаю». Психолог также обращает внимание на то, как связаны характери-

стики из левой и правой частей таблицы, на то, что достоинство ребенка часто оборачивается его недостатком.

3. Информационная часть. Психолог рассказывает о зонах принятия, о принимающем родителе, о том, от каких ситуаций, свойств родителя и качеств ребенка зависит соотношение зон принятия и непринятия. Группа вместе выявляет те факторы, от которых зависит это качество. Психолог с участниками группы обсуждает «язык принятия» и «язык непринятия», поясняя разницу конкретными примерами. Сюда входят такие параметры, как:

1) оценка поступка («Мне жаль, что ты не поделился с сестрой игрушками») – и оценка личности («Ты очень жадный мальчик»);

2) временное качество («Сегодня у тебя задание не получилось») – и постоянное («У тебя никогда ничего не получается как следует»);

3) невербальные проявления (улыбка, взгляды, жесты, интонации, позы).

Совместно с группой психолог составляет список элементов «языка принятия» и «языка непринятия». К этой работе надо привлечь всех участников, по ходу дискуссии проясняя представления группы о принятии и непринятии. Участники группы как бы отвечают на вопрос: «Как ребенок узнает, что мы принимаем или, наоборот, не принимаем его?» Ниже приведены примеры результатов таких изысканий группы.

«Язык принятия»	«Язык непринятия»
Оценка поступка, а не личности Похвала Комплимент Временный язык Ласковые слова Поддержка Выражение заинтересованности Сравнение с самим собой Одобрение Согласие Позитивный телесный контакт Улыбка Контакт глаз Доброжелательные интонации Эмоциональное присоединение Поощрение Выражение своих чувств Отражение чувств ребенка	Отказ от объяснений Негативная оценка личности Сравнение не в лучшую сторону Постоянный язык Указание на несоответствие родительским ожиданиям Игнорирование Команды Приказы Подчеркивание неудачи Оскорбление Угроза Наказание «Жесткая» мимика Угрожающие позы Негативные интонации

В таблицу вошли вербальные и невербальные проявления «языка принятия» и «языка непринятия». На занятиях родители отмечают, как легко формулировать фразы на «языке непринятия» («ну просто соскальзывают с пера») и сколько усилий, творческих поисков требуется, чтобы сформулировать фразу на «языке принятия», особенно если передается не просто согласие и одобрение, а элемент несогласия и педагогики.

4. Психолог предлагает группе поэкспериментировать с «языком принятия» и «языком непринятия». Для этого участники группы чертят в своих дневниках следующую таблицу.

Фраза ребенка	Ответ на «языке непринятия»	Ответ на «языке принятия»
1.		
2.		

Далее психолог предлагает каждому сказать какую-то фразу от лица ребенка, а члены группы и психолог записывают ее и свой ответ сначала на «языке непринятия», а потом на «языке принятия». После того как фразы записаны и родители заполнили таблицы, ведущий просит одного из родителей войти в роль ребенка и произнести свою фразу. Остальные родители ему отвечают – сначала на «языке непринятия», а потом на «языке принятия». Нужно попросить родителя, изображающего ребенка, фиксировать ответы, которые вызывают у него наиболее сильные чувства. Для усиления «впечатления детства» все родители стоят, а «ребенок» сидит. После того как родитель побывал «ребенком», психолог предлагает ему поделиться теми впечатлениями, которые у него возникали.

В ходе работы важно акцентировать внимание родителей на том, что согласие и принятие не одно и то же. Легко демонстрировать принятие, во всем соглашаясь; гораздо труднее, не соглашаясь, все-таки вселить в него уверенность в том, что его принимают, с ним считаются, несмотря на разные точки зрения.

5. Психогимнастическое упражнение: передача чувства по кругу с помощью тактильных ощущений с закрытыми глазами. Один из участников старается передать возникшее у него чувство (или представление об определенном чувстве) соседу, а тот – следующему участнику. Поскольку группа сидит с закрытыми глазами, для распознавания чувства можно полагаться только на ощущения рук. Участники группы могут передавать чувство таким же образом, как его получили, или придумать иной способ, важно лишь сохранить полученное чувство.

#### 6. Домашнее задание.

Вместе с ребенком нарисовать круглый стол и попросить ребенка «рассадить» за этим столом тех, кого он хотел бы видеть на семейном празднике. Ребенок сам должен рисовать столько человек или (при полном отсутствии художественных способностей или нежелании рисовать) табличек с именами, сколько ему необходимо. Не надо ему подсказывать или навязывать свое решение.

Обсудить с ребенком значение слова «комплимент». Сделать друг другу комплименты.

### **Занятие 4. Проблемы детей и проблемы родителей.**

Активное слушание как способ решения проблем детей

Исследование различия между проблемами родителей и проблемами детей; ознакомление с целями и приемами активного слушания, развитие навыков активного слушания.

1. Психогимнастическое упражнение: каждый по очереди высказывает пожелание группе на сегодняшний день. Вариант: дать индивидуальное (долгосрочное – на год или на месяц) пожелание кому-то в группе. Этот вариант можно выполнять с мячом. Психолог должен проследить, чтобы каждый подержал в руках мяч.

2. Обсуждение домашнего задания – рисунка семейного праздника. Анализ рисунка своего ребенка и сравнение его с другими позволяет родителю узнать, кого ребенок включает в свое ближайшее социальное окружение: считает ли он таковым только членов своей семьи или добавляет к ним родственников, других взрослых, своих друзей и т. п. Именно люди из ближайшего окружения оказывают сильное влияние на ребенка. При обсуждении можно обратить внимание родителей на то, как ребенок рассадил своих гостей, кого приблизил к себе, а кого отдалил себя, какие микрогруппы создает.

В целом можно сказать, что бывают более «закрытые» и более «открытые» семьи, это качество отражает детский рисунок: насколько широк состав приглашенных на праздник. Степень открытости семьи нельзя расценивать как позитивную или негативную, каждая семья живет по своему «уставу». Однако важно, чтобы излишняя интровертированность

родителей не мешала ребенку осваивать различные типы отношений между людьми. Сложные в общении дети часто не получают нужного наглядного примера общения от родителей.

В детских рисунках видно, насколько ребенок смешивает свой «детский мир» со «взрослым миром». Одни дети даже в подростковом возрасте сажают за стол своих друзей вместе с родителями (хотя это и не всегда принято в семье), а другие уже в раннем возрасте отделяют себя от круга взрослых. Это задание, как и все другие, не ставит целью указать, как должно быть. Важно, чтобы родитель лучше понял формирующуюся у его ребенка концепцию ближайшего окружения и свою степень влияния на нее. Психолог лишь способствует обсуждению в группе тех проблем, которые могут волновать участников.

3. Информационная часть. Психолог перечисляет те проблемы, которые поднимались родителями в ходе прошедших занятий. Он обсуждает с группой, какого рода это были проблемы – детей или родителей. Отмечается центрированность родителей на своих проблемах, а не на проблемах детей. Часто это мешает слушать ребенка. Опыт показывает, что родителям очень трудно составить список детских проблем. Например, мама говорит, что ребенок плохо учится, и тут же сомневается, действительно ли это проблема для ребенка: скорее его волнует недовольство родителей, а не сами успехи в школе. Казалось бы, очевидные для подросткового возраста проблемы («плохое отношение сверстников», «почему я такой некрасивый?», «неразделенная любовь», «конфликт с учителем» и т. п.) часто остаются за гранью родительского внимания. Родители склонны приписывать детям свои собственные проблемы.

Научить отличать свои проблемы от проблем ребенка – очень важная задача тренинга. От этого зависит успешность применения тех навыков, о которых пойдет речь на этом и следующих занятиях. Чтобы помочь ребенку в решении проблем, родители могут использовать приемы активного слушания, а для разрешения собственных затруднений – «Я-сообщения» (констатирующие высказывания). Наконец, для решения совместных проблем важно научиться справляться с конфликтными ситуациями.

Объявив тему занятия – «Активное слушание», – психолог предлагает сформулировать ответы на вопрос: «Что для меня значит хорошо слушать?» Слышать и слушать – различные понятия. Слышать – различать, воспринимать что-то слухом. Слушать – направлять слух на что-то (по словарю Ожегова). Свои ответы участники могут написать на цветных листочках, которые размещают на листе ватмана.

4. Родителям также рассказывают о том, какое бывает слушание: пассивное (безмолвное) и активное (рефлексивное). *Пассивное слушание* предполагает минимум ответных реакций («Да-да», «Я тебя слушаю»), поддерживающее выражение лица, кивки в знак согласия. Если ребенку важно высказаться и быть выслушанным, такого слушания вполне достаточно. Затем ведущий рассказывает об активном слушании, которое помогает ребенку решать проблемы, о его приемах и последствиях. *Активное слушание* создает отношение теплоты; позволяет «влезть в шкуру» ребенка; облегчает решение проблем ребенка; вызывает у детей желание в свою очередь прислушаться к мнению взрослого. Активное слушание помогает воспитывать самоконтроль и ответственность. При этом родители могут применять такие приемы, как пересказ (полный и краткий), уточнение, отражение чувств, резюмирование (подведение итогов), проговаривание подтекста.

*Пересказ* – повторение своими словами того, что сказал собеседник, с использованием ключевых слов вроде: «Ты говоришь...», «Как я понимаю...», «Другими словами, ты считаешь...». В начале беседы пересказ может быть более полным, а в дальнейшем – более кратким, с выделением самого важного. Родитель, который может повторить слова ребенка, помогает тому разобраться в собственных чувствах и мыслях. Конечно, при этом не надо быть «попугаем». Повторение носит эмпатический характер, то есть используется тогда, когда это необходимо, и соответствует потребностям ребенка. Пересказ – это своеобразная



обратная связь: «Я тебя слышу, слушаю и понимаю. Подтверди, что я правильно тебя понял». Часто именно из-за отсутствия такой реакции со стороны родителей дети по несколько раз повторяют отдельную фразу или слово, как бы не надеясь, что взрослые услышат их с первого раза. Сложность формирования навыка пересказа заключается в том, что при этом необходимо сосредоточиться на чужих мыслях, отключившись от своих, а слова другого обычно пробуждают в нас собственные воспоминания, ассоциации. Умение одновременно держать во внимании и внутренний строй своих мыслей, и ход рассуждений другого человека свидетельствует об активном слушании.

*Уточнение* (выяснение) относится к непосредственному содержанию того, что говорит другой человек. Уточнение направлено на конкретизацию и выяснение чего-либо («Ты сказал, что это происходит давно. Как давно? Ты не хочешь идти в школу именно в четверг?»). Уточнение также может относиться ко всему высказыванию другого человека («Объясни, пожалуйста, что это значит? Не повторишь ли еще раз? Может быть, расскажешь про это поподробнее?»). Уточнение следует отличать от *выспрашивания* («А зачем ты это сказал? Почему ты его обидел?»). Выспрашивание разрушает желание говорящего сообщать что-либо и часто приводит к нарушению контакта между людьми.

*Отражение чувств* – проговаривание чувств, которые, как я мог понять, испытывает другой человек («Мне кажется, ты обижен. Вероятно, ты чувствуешь себя расстроенным»). В результате дети меньше боятся негативных чувств, видя, что родители понимают или хотя бы прилагают все усилия к тому, чтобы понять их. Лучше называть чувства в утвердительной форме, так как вопрос в меньшей степени передает сочувствие. Это помогает установить контакт и повышает желание собеседника говорить о себе (кроме случаев, когда тот пытается скрыть свои истинные чувства). Родитель не должен настойчиво расспрашивать о тех переживаниях, которые ребенок хочет оставить при себе (Винникотт, 1995).

*Проговаривание подтекста* – вербализация понимания того, о чем хотел бы сказать собеседник, дальнейшее развитие его мыслей. Часто родители хорошо понимают, что стоит за словами ребенка, как их можно «перевести». Например, у фразы «Мама, а ты видела, как я убрался?» подтекст может лежать на поверхности: «Похвали меня» – или быть намного глубже: «Я бы хотел, чтобы ты разрешила мне пойти на дискотеку». Проговаривание подтекста способствует лучшему взаимопониманию и дальнейшему продвижению в беседе, его не надо использовать, чтобы показать, насколько хорошо родитель знает ребенка. Если такое знание используется для манипуляции, в конечном итоге это разрушает взаимоотношения. Тем более проговаривание не должно превращаться в *оценивание*, что иногда очень хочется сделать родителю (например: «Ты мог бы быть и поскромнее»). Оценивание всегда блокирует желание рассказывать о проблеме.

*Резюмирование* используется в продолжительных беседах или переговорах («Итак, мы договорились с тобой, что...»; «Твоими основными идеями являются...»). Подведение итогов требует от слушающего внимания и умения кратко излагать свои и чужие мысли.

5. Работа в парах для тренировки приема проговаривания (полного и краткого пересказа). На первом этапе один партнер только слушает и пересказывает, возвращая мысли собеседнику; затем они меняются ролями. На втором этапе надо пересказывать сообщения партнера, не прерывая беседы; то же делает второй партнер. Тема, обсуждаемая собеседниками, касается какой-то проблемы, которая, по мнению родителей, тревожит их детей, желательно подбирать пары из родителей со сходными детскими проблемами.

6. Словарь чувств. Это упражнение можно выполнять с помощью мяча или мягкой игрушки: каждый называет какое-то чувство и отдает мяч (игрушку) другому.

7. Домашнее задание. Спросить ребенка и записать ответы на следующие вопросы: «Как ты думаешь, что мне в тебе нравится? А что, по-твоему, мне в тебе не нравится?» Предварительно родитель должен предположить, что ответит ему ребенок.

Для родителей подростков дается дополнительное задание: «Что меня огорчает и что радует в моей маме (папе)». При выполнении этого задания в семье обычно не возникает ситуации «выяснения отношений», так как обмен информацией происходит в необычной форме, и часто родители говорят о неожиданных открытиях, касающихся семейных взаимоотношений. Для того чтобы разговор был продуктивнее, родителям следует напомнить про возможность тренировки приемов активного слушания.

После выполнения задания родители могут показать детям, что они написали в домашнем задании после второго занятия.

### **Занятие 5. Активное слушание (продолжение)**

Продолжение знакомства с приемами активного слушания и практическая отработка навыков.

1. Психогимнастическое упражнение. Один из участников группы выходит за дверь, все остальные независимо от пола делятся на две подгруппы: «мальчиков» и «девочек». За 1–2 минуты они выбирают те действия, которые будут выполнять вместе, когда зайдет тот, кто за дверью. Задача этого участника – отгадать, где «мальчики», а где «девочки».

2. Обсуждение домашнего задания. Психолог оценивает правильное использование приемов активного слушания или, наоборот, отмечает нереализованные возможности слушания. Очень часто дети отвечают на вопрос расплывчато и неопределенно, и тогда важно помочь ребенку выразить свои чувства и мысли.

3. Информационная часть. Повторение рассказа о приемах активного слушания, его целях и последствиях.

Правила хорошего слушания:

1) слушай внимательно, обращай внимание не только на слова, но и на невербальные проявления (мимику, позы, жестикуляцию);

2) проверяй, правильно ли ты понял слова собеседника, используя, если это необходимо, приемы активного слушания;

3) не давай советов;

4) не давай оценок.

Отработка навыков «уточнения», «проговаривания подтекста»: ведущий зачитывает группе высказывания от лица детей, затем участники должны написать ответы с использованием уточнений и проговаривания подтекста. Обсуждение результатов упражнения.

4. Работа в парах – практика слушания (Макшанов, Хрящева, 1993). Тема: какие мои качества и свойства помогают и какие мешают воспитывать ребенка.

Участники выбирают себе в пару того из членов группы, кого они мало знают, но хотели бы узнать поближе, и распределяют между собой роли: сначала один будет «говорящим», другой – «слушателем». Задание состоит из нескольких этапов, каждый рассчитан на определенное время.

Сначала правилами хорошего слушания руководствуется «слушатель». «Говорящий» 5 минут рассказывает о своих трудностях, проблемах в воспитании ребенка. Особое внимание при этом он обращает на те свои качества, которые порождают эти проблемы. «Слушатель» соблюдает правила хорошего слушания. Через 5 минут психолог останавливает беседу. «Говорящему» отводится одна минута, в течение которой надо будет сказать «слушателю», что в его поведении помогало, а что мешало говорить о себе.

После этого «говорящий» 5 минут рассказывает «слушателю» о своих сильных сторонах в общении, о том, что ему помогает воспитывать ребенка, строить взаимоотношения с ним. Через 5 минут психолог останавливает беседу и предлагает перейти к следующему шагу. «Слушатель» в течение следующих 5 минут должен повторить «говорящему», что он понял из двух его рассказов о себе – о том, что ему помогает и что мешает воспитывать

ребенка. Все это время «говорящий» молчит и только движениями головы показывает, согласен он с тем, что говорит «слушатель», или нет. После того как «слушатель» скажет все, что он запомнил из двух рассказов «говорящего», последний может сказать, что было пропущено и что искажено.

Во второй части упражнения участники пары меняются ролями: «слушатель» становится «говорящим», и наоборот.

5. Психогимнастическое упражнение: участники становятся в круг, бросают друг другу мяч и «грузят на баржу» предметы на определенную букву. В такую игру родители могут играть с детьми, расширяя словарный запас и развивая навыки коммуникации.

6. Домашнее задание. Использовать и тренировать приемы активного слушания, пользоваться ими при обсуждении совместных занятий с детьми.

### **Занятие 6. Занятие с участием детей**

Знакомство с детьми, описание родителей «глазами» детей, определение «узких» зон взаимодействия родителей с детьми, создание ситуаций взаимодействия и сотрудничества.

1. Психолог задает всем присутствующим вопрос: кто здесь собрался? Пусть дети и взрослые придумают как можно больше вариантов (люди, друзья, знакомые, мамы и дети, земляне и т. д.).

2. Психолог, знакомясь с детьми, просит каждого по очереди назвать свое имя и рассказать о своей маме (папе) так, чтобы остальные участники смогли угадать, кто из сидящих в кругу людей – его родители. При этом ведущий задает разные вопросы: «Какая твоя мама? Что она любит делать? Что ей нравится? Что ей не нравится?» и т. п. Если в группе двое ведущих, второй берет на себя роль отгадчика. Детей постарше можно спросить о том, кто, по их мнению, из детей будет самой заботливой мамой, заботливым папой, ответственным человеком, кто из них самый веселый, самый большой выдумщик и т. д. Психолог еще раз повторяет все имена, чтобы участники запомнили их. На этом занятии особенно желательно использовать бэйджи, чтобы облегчить общение в разросшейся группе.

3. Упражнение «У кого конфета». Эту игру можно проводить в нескольких вариантах. Все участники садятся или становятся в круг, закрывают глаза и складывают ладони «лодочкой». Психолог проходит по кругу и вкладывает в ладони трех-четырех участников какой-то мелкий предмет. Когда по команде все откроют глаза, каждый может высказать не больше трех подозрений по отношению к другим участникам. После опроса психолог определяет наиболее популярных «подозреваемых». Оказавшиеся вне подозрений получают призы – что-нибудь вкусное.

Вместо условного предмета можно использовать мелкие конфетки. Участник должен незаметно засунуть полученную конфету за щеку и вести себя так, чтобы другие не заметили «сладкого» выражения лица. При таком варианте отпадает необходимость в призах, а участникам легче выполнять задачу, так как не надо следить за своими руками, чтобы случайно себя не выдать.

Самый сложный вариант этой игры проводится без конфет и предметов: участникам надо отгадать, кого психолог тронул рукой, пока все сидели с закрытыми глазами.

Такое упражнение хорошо сближает участников и способствует развитию коммуникаций в группе.

4. Игры «Кого я трогаю?», «Угадай, чьи руки». Эти игры проводятся с завязанными глазами. Сначала дети пытаются на ощупь (по лицу и фигуре) угадать имя партнера. Затем родители с завязанными глазами ощупывают руки детей, стараясь найти своего ребенка. Для родителей и детей это может оказаться очень значимой ситуацией (найдет ли мама своего ребенка?). Впечатлительный ребенок может расплакаться, если мама «отвергнет» его руки.

Чтобы не допустить эксцессов, иногда психолог должен незаметно помочь родителю найти руки его ребенка.

Детям настолько нравятся эти игры, что иногда психологу надо приложить усилия, чтобы их закончить.

5. Совместное рисование. Оно проводится в двух вариантах, в зависимости от возраста детей. Дошкольник со своим родителем совместно рисует картину на определенную тему («Наш дом», «Праздник»). Родителям с детьми старшего возраста дается задание рисовать одной ручкой (карандашом, фломастером), передавая ее друг другу. При этом им нельзя говорить друг с другом.

После того как все закончили, каждая пара представляет свое произведение, ведущий предлагает ребенку рассказать, как был нарисован этот рисунок, кто был инициатором воплощенных идей, как происходила прорисовка тех или иных деталей. При этом возможны разные варианты. Часто ребенок несправедливо приписывает авторство себе. Желательно, чтобы психолог отмечал в карте наблюдений характерные особенности взаимодействия на различных этапах рисования: сотрудничество, подавление одним другого, игнорирование потребностей партнера, соперничество (конкуренция), согласие, ориентация на интересы партнера и т. д. В большой группе для этого может понадобиться ассистент.

6. Описание картинок по Роршаху. Каждая пара – ребенок и мама (папа) – получает одну из картинок с изображениями пятен Роршаха. Им предлагается сначала выдать как можно больше идей о том, на что это похоже, а потом прийти к одному решению. После того как каждая пара получила возможность пофантазировать и пришла к единому мнению, можно один или несколько раз обменяться картинками и обсудить варианты ответов нескольких (или даже всех) пар об одном и том же пятне. Эта работа стимулирует совместное фантазирование родителя и ребенка, а также служит хорошим средством исследования сферы родительско-детского взаимодействия. Если в группе есть второй психолог, можно разделить на две подгруппы (что сокращает время работы и меньше утомляет детей, особенно маленьких). Затем группа собирается в круг, и психолог сообщает все придуманные названия пятен.

7. Игры. «Изобрази животных». Психолог называет животных и просит всех участников изобразить, как они выглядят. «Найди себе пару». Психолог раздает каждому участнику заранее приготовленные листочки с написанными на них названиями животных (маленьким детям название животного сообщают на ушко). Название каждого животного написано на двух карточках. По команде участники начинают изображать соответствующего животного и искать себе пару. После того как каждый нашел «свое» животное, психолог спрашивает каждую пару: «Кто вы?» На этом совместное занятие заканчивается.

8. Домашнее задание: обсудить впечатления обоих участников от прошедшего занятия. Следует напомнить родителям о правилах активного слушания.

### **Занятие 7. Проблемы родителей**

Обучение способам эффективной коммуникации для разрешения проблем, которые могут возникать у родителя при взаимодействии с ребенком.

1. Психогимнастика. Участники группы бросают друг другу мяч и говорят, что им нравится в другом человеке.

2. Обсуждение домашнего задания – обмен впечатлениями от совместного занятия с детьми и рассказ о его обсуждении дома. Родители должны отметить, какие приемы активного слушания они использовали в этой беседе.

3. Информационная часть в этом занятии сочетается с практическим освоением навыков эффективной коммуникации. Когда проблема принадлежит родителю, он может:

1) попытаться непосредственно повлиять на ребенка;

- 2) попытаться повлиять на себя самого;
- 3) попытаться повлиять на обстоятельства (например, изменить обстановку, принять необходимые меры безопасности).

Психолог рассказывает о двух формах обращения к другому человеку: «ты-сообщениях» и «я-сообщениях».

*Ты-сообщения* часто нарушают коммуникацию, так как вызывают у ребенка чувство обиды и горечи, создают впечатление, что родитель всегда прав: «Ты всегда оставляешь грязь в комнате», «Ты никогда не выносишь мусор», «Прекрати это делать».

*Я-сообщения* – более эффективный способ изменения поведения ребенка в желаемую сторону. В то же время они сохраняют благоприятные взаимоотношения между людьми. Нарисуем схему сообщений для родителя, который устал и не испытывает желания играть со своим сынишкой (Гордон, 1997).

Ты-сообщение:

Родитель устал → (процесс шифрования) → «Ты меня утомил» → (процесс расшифровки) → «Я плохой» (реакция ребенка).

Я-сообщение:

Родитель устал → (процесс шифрования) → «Я очень устал» → (процесс расшифровки) → «Папа устал» (реакция ребенка).

Психолог знакомит родителей с моделью я-сообщения, которая состоит из трех основных частей:

- 1) событие (когда..., если...);
- 2) личная реакция (я чувствую...);
- 3) предпочитаемый исход (мне хотелось бы, чтобы...; я предпочел...; я был бы рад...).

В общении может использоваться не полная форма я-сообщения, а укороченная («Мне хотелось бы, чтобы мы договорились о том, кто выносит мусор», «Когда я вижу грязные руки, у меня мурашки по спине бегают»). Первоочередная цель я-высказываний – не заставить кого-то что-то сделать, а передать свое мнение, свою позицию, свои чувства и потребности; в такой форме другой услышит и поймет их гораздо быстрее.

Психолог предлагает родителям потренироваться в применении я-сообщений таким образом: один из родителей описывает какой-то факт неприемлемого поведения ребенка, а остальные формулируют я-сообщения, записывая их в тетрадь, и затем предъявляют в кругу. Другой вариант: психолог зачитывает приготовленные заранее ты-сообщения, а задача участников – переформулировать их в я-сообщения.

#### 4. Знакомство с констатирующими и воодушевляющими высказываниями.

*Констатирующие* (или прослеживающие) описания – это просто словесное воспроизведение действий ребенка («Ты достал из портфеля треугольник, повертел его на пальце, закинул за диван»). Дети не всегда хорошо осознают свои спонтанные привычные действия. Предметные описания помогают им отразить и по-новому увидеть собственные поступки. По сути, они выполняют функцию обратной связи. Для этого (разумеется, с согласия ребенка) можно использовать видеосъемку. Просмотр вместе с ребенком записей, отображающих неприемлемое поведение (например, частое отвлечение во время выполнения уроков, медленное просыпание, истерики и т. д.), – это тоже вариант прослеживающих описаний.

Для тренировки констатирующих высказываний можно использовать такое упражнение: один из участников совершает серию движений, а остальные сообщая составляют очень подробное устное описание его действий.

*Воодушевляющие* высказывания являются продолжением и развитием констатирующих описаний, но внимание тут сконцентрировано не на предметной, объективной, а на личностной, субъективной стороне действия, то есть не на том, *что* делает ребенок, а на том, *как*

он это делает («Ты с таким усердием и терпением выполняешь эту сложную работу»). Ребенок может не очень красиво рисовать или плохо мыть посуду, но, если родителю хочется, чтобы он продолжал эти действия, акцент на том, как он старался, может вдохновить ребенка на дальнейшие «подвиги».

Работа с констатирующими и воодушевляющими высказываниями может строиться так, как описано выше. Другие возможности описаны, например, в работе Сидоренко (1995), тут участники высказываются по отношению к другим членам группы. Например: «Алена, ты всегда с таким юмором и оптимизмом рассказываешь о своих близких, тебя очень интересно слушать» или: «Таня, ты очень точно и кратко высказываешь свои мысли». Для обмена воодушевляющими высказываниями можно использовать мяч: получая вместе с мячом такое сообщение, участник тренинга говорит, воодушевляют ли его эти слова, т. е. стимулируют ли описанное поведение.

5. Психолог напоминает о том, что такое временный и постоянный язык (эта тема обсуждалась на занятии 3), подчеркивая важность его влияния на развитие самооценки ребенка и формирование его «Я»-концепции.

6. Психогимнастическое упражнение. Психолог заранее готовит бумажки в форме листьев дерева и просит каждого участника написать на этих листках проблему, которая, по его мнению, является общей для всех (или для большинства) участников группы. Эти листья можно приклеить к нарисованному дереву, после чего один из членов группы вслух читает все проблемы. Проводится краткое обсуждение результатов.

7. Домашнее задание. Применять я-сообщения, констатирующие и воодушевляющие высказывания в общении с ребенком. Записать два примера в дневник.

### **Занятие 8. Конфликты**

Определение способов разрешения конфликтных ситуаций, знакомство с шестью шагами беспронизышного метода разрешения конфликта (Гордон, 1997).

1. Обсуждение домашнего задания. Следует обратить внимание на сложности, которые возникали при формулировании я-сообщений. Хороший результат дает проигрывание ситуации в виде ролевой игры. Типичная ошибка для многих начинающих – передача ты-сообщений, предваряемых выражением чувств и потому создающих иллюзию я-сообщений.

2. Обозначив тему занятия, можно спросить участников, какие ассоциации возникают у них при слове «конфликт», с каким животным, погодой, цветом ассоциируется конфликт.

Далее психолог просит всех членов группы встать и с закрытыми глазами подержать перед собой то, что в их представлении является «конфликтом» (образом конфликта), прислушаться к своим чувствам и сделать с этим образом то, что хочется. Затем необходимо обсудить те чувства, которые испытывали участники, что им хотелось сделать с этим образом.

3. Информационная часть этого занятия перемежается с обсуждением конфликтов, с которыми обычно приходится сталкиваться родителям при общении с ребенком. Если в ходе предыдущих занятий в группе накоплено достаточно информации о конфликтных ситуациях, ведущий может подвести итоги и рассказать о трех категориях поведения при конфликте: «выиграть – проиграть», «проиграть – выиграть» и «выиграть – выиграть». Задача участников группы – найти примеры для каждой категории из своей жизни. Как правило, труднее всего удается найти примеры для категории «выиграть-выиграть».

Зачастую родители принимают за конфликты ситуации, когда они чем-то недовольны или когда ребенок отстаивает свое мнение, вступая с ними в спор. Не каждый спор или противоречие превращаются в конфликтную ситуацию. Для последней характерны эмоциональное напряжение (хотя бы одной стороны), выплеск негативных чувств, выражение недоволь-

ства друг другом. Следует также объяснить участникам отличие понятия «повод» от понятия «причина» конфликта и пояснить это на примерах.

4. Конкретный конфликт, предъявленный кем-то из родителей, можно представить в виде ролевой игры или психодрамы.

5. Ведущий знакомит группу с шестью шагами беспронигрышного метода решения конфликтов по Т. Гордону (1997). Эти шаги связаны с ключевыми моментами, о которых родители должны знать и применять их, чтобы избежать лишних трудностей при решении конфликтов, хотя некоторые конфликтные ситуации могут разрешаться и без прохождения всех шести шагов. Существуют конфликты, которые исчерпываются уже при первом шаге.

Шаги	Цели	Действия родителя
1. Распознавание и определение конфликта	Вовлечь ребенка в процесс решения проблемы	Четко и немногословно сообщить ребенку, что существует проблема, которая нуждается в решении. Дать понять, что сотрудничество ребенка необходимо
2. Выработка возможных альтернативных решений	Собрать как можно больше вариантов решения	Узнать решения ребенка (свои можно представить позже), не оценивая и не принижая предложенные им. Настаивать на выдвижении как можно большего числа альтернатив
3. Оценка альтернативных решений	Помочь ребенку высказать свое мнение по каждому варианту	Предложить ребенку высказаться, какие из решений выглядят лучше, чем остальные; дать ему возможность выразить свои чувства и интересы, высказать мнение о наиболее приемлемом варианте и о том, что не устраивает (или устраивает) ребенка в других вариантах решения конфликта
4. Выбор наиболее приемлемого решения	Принять окончательное решение	Узнать, что думает ребенок о совместно выбранном решении, принимает ли он его. Добиться того, чтобы каждый обязался выполнить свою часть договора. Если решение состоит из нескольких пунктов, желательно зафиксировать их на бумаге
5. Выработка способов выполнения решения	Спланировать процесс претворения в жизнь принятого решения	Обсудить вопросы типа: «Когда начнем? Кто будет следить за временем?» Каковы будут критерии качества выполняемой работы? и т. п.
6. Контроль и оценка его результатов	Способствовать реализации решения. Выявить обстоятельства, требующие пересмотра принятого решения	Интересоваться, по-прежнему ли ребенок доволен принятым решением и его результатами. Сообщать о своих чувствах и мыслях по поводу результатов решения (они могут изменяться). Пересмотреть или скорректировать решение, если это потребуется

6. Обсуждение в группе вариантов переработки конфликтов. Психолог задает участникам вопросы: что происходит, когда вы попадаете в конфликтную ситуацию? Как вы пытаетесь облегчить негативные переживания? Какие привычные способы используете вы и ваши

близкие? Совместно с группой ведущий выходит на тему о четырех основных сферах переработки конфликтов: тело, воображение, деятельность и контакты. Участники группы часто приходят к выводу о том, что привычные способы переработки конфликтов далеко не всегда оптимальны.

7. Домашнее задание: рассказать членам семьи о занятии и применять на практике способы анализа конфликтных ситуаций. Предложить ребенку нарисовать рисунок на тему «Конфликт в нашей семье»; спросить ребенка, какое наказание для него самое страшное и какое поощрение (какая награда) наиболее желаемо. Записать это в тетрадь.

### **Занятие 9. Поощрения и наказания**

Знакомство с принципами использования поощрений и наказаний.

1. Психогимнастическое упражнение. Посмотреть на соседа справа и сказать, с каким месяцем ассоциируется этот человек. Затем все рассказывают по порядку месяцев в году и вновь, глядя на соседа справа (это уже другой человек), объясняют, почему у этого человека именно такой месяц.

2. Обсуждение домашнего задания. Психолог подводит итоги: какие поощрения и наказания чаще всего называли дети участников группы.

3. Психолог рассказывает об основных функциях поощрения и наказания. Поощрения служат для подкрепления желательного поведения, а наказания – для его прекращения. Участники в подгруппах составляют список поощрений и наказаний, которыми они пользуются. Затем эти списки обсуждают вместе, выделяются типы поощрений и наказаний.

В теории эффективного родительского поведения Т. Гордона стремление родителей воздействовать на ребенка с помощью поощрений и наград рассматривается как фактор развития у детей либо синдрома победителя, либо синдрома побежденного. В первом случае ребенок настроен на выигрыш, на победу, высокие достижения любой ценой; во втором случае он обречен испытывать фрустрацию в течение всей жизни, так как оказался недостаточно способным, чтобы получать поощрения. Для родителей вопрос о поощрениях и наказаниях в высшей степени актуален и, как показывает опыт, вызывает огромный интерес.

4. Участники знакомятся со следующими положениями, основанными на теории бихевиоризма.

Чем разнообразнее и неожиданнее поощрения, тем они действеннее. При этом поощрения не должны восприниматься как подарок ко дню рождения (его все равно получишь). Чтобы поощрения выполняли свою функцию (закреплять положительное поведение ребенка), они должны быть четко привязаны к действиям ребенка. Неожиданная награда лучше запоминается, а конфета за каждую пятерку теряет свою роль подкрепления.

Наказание должно быть значимо для ребенка, иначе оно теряет смысл и не способно прервать нежелательное поведение. Если ребенка наказывают, оставляя дома, а он при этом и не хотел идти в гости, то вряд ли это можно считать наказанием.

Ребенок может принимать участие в вопросах выбора поощрений и наказаний. Дети подчас очень справедливо относятся к поиску подходящего наказания, чувствуя доверие, оказанное родителями. Осуществляя выбор, они лучше запоминают, что последует за определенным поведением, и это повышает их ответственность.

Следует чаще использовать поощрения, чем наказания. Бихевиористы давно продемонстрировали в экспериментах на животных, что выработка условных рефлексов происходит эффективнее, если в качестве подкрепления используется не наказание (например, удар током), а поощрение (лакомство). Если нужно поведение поощрять, а ненужное игнорировать, то необходимые навыки формируются быстрее, чем при использовании и поощрения, и наказания. Применение наказаний в воспитании детей неизбежно, но очень важно помнить о том, что эффективность наказаний определяется не их тяжестью, а их неизбежностью (это



давно доказано юристами). Применение наказания «через раз» не гасит, а закрепляет нежелательное поведение.

Очень важно, чтобы принятая система поощрений и наказаний всегда работала. Обещанная награда (или наказание) должна быть получена, поэтому не стоит давать невыполнимых обещаний. Если родители действительно хотят закрепить желательное поведение, им лучше выбрать реалистичные поощрения и наказания. Можно установить для детей четкие рамки поведения, применяя систему поощрений и наказаний (за исключением телесных) и следя за тем, чтобы «воздаяние» было справедливо и логически вытекало из поступков детей. Приемлемыми наказаниями служат запреты, лишения чего-либо, игнорирование, отсутствие улыбки на лице матери и т. д.

5. Домашнее задание. Провести с ребенком следующие рисуночные тесты.

*Задание 1.*



Рис. 7.2

Инструкция для ребенка: все эти кружочки – люди, отметь себя – где ты?

При выполнении задания желательно уточнить у ребенка, где он видит начало этой линии из 8 кругов. Наиболее распространенный ответ – слева, однако маленькие дети, особенно не умеющие читать, могут ответить, что справа (как паровозик). Иногда дети видят начало в середине: «Как будто птицы клином летят». «Я, конечно, впереди всех», – сказала одна 9-летняя девочка, выбрав четвертый кружок.

*Задание 2.*

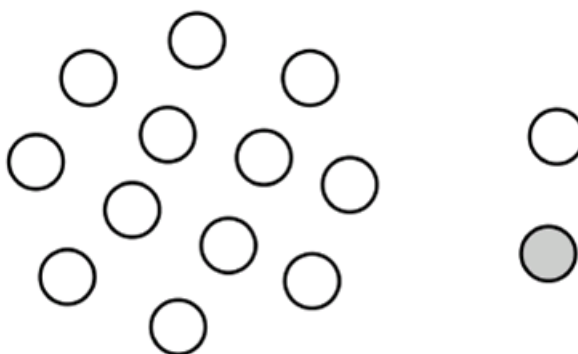


Рис. 7.3

Инструкция для ребенка: слева – группа людей, справа – два человека. Какой из этих двух – ты?

Темный кружочек в этом задании должен быть не черным, а заштрихованным. Если родитель или психолог рисуют их от руки, необходимо соблюдать одинаковый размер, чтобы у ребенка не было соблазна выбрать самый маленький или самый большой кружок.

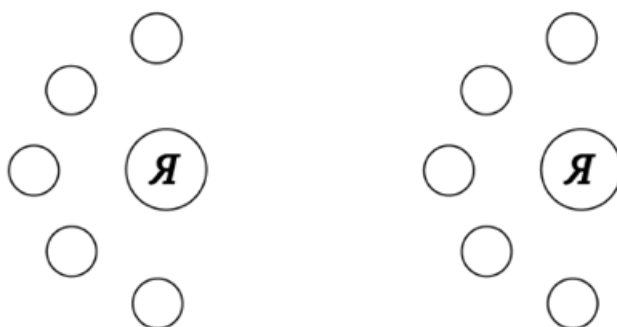
**Задание 3.**

Рис. 7.4

Инструкция для ребенка: на этом рисунке твой кружок обозначен буквой «Я» (в середине круга стоит буква «Я»). Нарисуй в других кружках, где твои мама, папа, брат, бабушка (перечислить членов семьи).

В этом задании лучше для каждой пары («Я» – член семьи) дать ребенку отдельный рисунок, чтобы ребенок не заполнял кружки только потому, что они пустые.

**Занятие 10. Транзактный подход**

Обучение умению различать Эго-состояния Родителя, Ребенка и Взрослого (по Э. Берну), знакомство с концепцией «Свинского родителя» (по К. Стейнеру).

1. Психогимнастическое упражнение. Каждый участник играет роль какого-то животного, не сообщая об этом другим, и в этой роли приветствует своего соседа справа или слева; затем участники по кругу называют «животное», которое приветствовало их.

2. Обсуждение домашнего задания, которое всегда порождает у родителей много вопросов. Это проективный тест, направленный на прояснение формирующейся «Я»-концепции ребенка.

Задание 1 больше связано с проявлениями самооценки. По мысли авторов теста, люди, которые выбирают кружки, стоящие впереди, имеют более высокую самооценку или претендуют на большее внимание к себе, чем те, кто помещают свой кружок в конце. Известно, что самооценка – это одна из составляющих «Я»-концепции. Один шестилетний мальчик очень долго думал и в конце концов, после того как тщательно просчитал все кружки, нарисовал дополнительный кружок посередине. Он заявил, что не хочет быть ни последним, ни первым, ему надо быть посередине.

Основная идея задания 2 – поставить человека в ситуацию выбора: «Я похож на других» (незаштрихованный кружок) или «Я иной» (заштрихованный кружок). Дети постарше однозначно понимают смысл этого теста: «Не хочу быть белой вороной», «Хочу быть вместе со всеми» или наоборот: «Не хочу быть как все», «Мне кажется, что я какой-то особенный». Тест дает представление о восприятии самого себя в кругу других людей. Некоторые люди (и взрослые, и дети) воспринимают заштрихованный круг негативно. «Я не плохой, я хороший» – сказал пятилетний малыш, выбирая белый кружок.

Задание 3 показывает, как ребенок осознает (или ощущает) степень своего влияния на близких. Из всех трех заданий последнее имеет наиболее яркий проективный характер и достаточно точно отражает расстановку сил в семье. Расположение кружков – рядом, сверху и снизу – отображает силы, действующие в поле семейного влияния. Кружок сверху обычно

занимает фигура, которая оценивается как более сильная и влиятельная, чем сам ребенок. Рядом располагаются люди, равные по силе, а снизу – те, на кого скорее ребенок оказывает влияние, чем наоборот. Остальные кружки занимают промежуточное положение.

3. Психогимнастическое упражнение: участники бросают мяч друг другу со словами: «Мне кажется, в детстве ты был(а)...» В ответ каждый может согласиться или нет, сказав «Да», «Нет» или «Я такого не помню». Вариант: «Я думаю, в детстве ты мечтал(а) о...» Еще один вариант – участники тренинга сами говорят, о чем они мечтали в детстве или какими тогда были. Это упражнение способствует погружению членов группы в детское Эго-состояние.

4. Информационная часть. Психолог знакомит участников группы с тремя Эго-состояниями: Родитель, Взрослый, Ребенок – и описывает их основные функции и проявления. Э. Берн, наблюдая за поведением людей, заметил, что в различных ситуациях общения люди думают, чувствуют и поступают, находясь в одном из трех психологических состояний: Ребенка, Родителя и Взрослого. Как разобраться, в какой роли находится человек в конкретный момент? Мы можем ориентироваться на сигналы, которые он подает.

В позиции Ребенка человек чаще просит, обижается, боится, его жесты умоляют, интонации игривые или заискивающие. Его поведение спонтанно, импульсивно, он может как подчиняться, так и бунтовать, если его потребности не удовлетворяются. Основная направляющая поведения – «я хочу».

В позиции Родителя человек проявляет опеку, заботу, контроль (заботливый родитель) или ругает, наказывает, выговаривает (строгий родитель). Его взгляды надменны или снисходительны, жесты – указывают или угрожают, он может проигнорировать или быть навязчивым. Основная направляющая поведения – «должен».

В позиции Взрослого человек стремится разобраться в ситуации. Он отвечает на вопросы: зачем? что происходит? каковы перспективы? какие точки зрения есть еще? и т. п. Он берет ответственность за происходящее на себя. Основная направляющая поведения – «надо».

В различных ситуациях общения люди часто дополняют друг друга: позиция Ребенка вынуждает собеседника занять позицию Родителя, и наоборот. Позиция Взрослого способствует проявлению взрослой позиции у другого. Конечно, в разнообразных жизненных ситуациях важны все три позиции, каждая из них делает наше поведение гибким и адаптивным. Более подробно с теорией транзактного анализа можно ознакомиться в главе 4 настоящего справочника.

Психолог излагает также концепцию К. Стейнера (Steiner, 1990; 1996), отраженную на рисунке 7.5. Более подробное описание можно найти в работе Сидоренко (1995).



Можно предложить родителям оценить по пятибалльной системе степень выраженности у себя каждого качества личности. Для этого каждый участник рисует график по предложенной схеме.

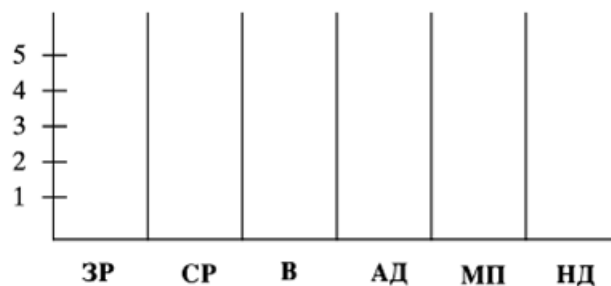


Рис. 7.6

«Свинский родитель» – это фиксированное, нечувствительное к изменениям состояние; именно это Эго-состояние, по Стейнеру, «несет основное бремя воспитания детей». Его нельзя полностью устранить, но можно уменьшить его относительный объем, развивая состояние «Заботливого родителя». Пребывая в состоянии Взрослого, родитель дает ребенку возможность почувствовать психологическое равенство с собой, он помогает ребенку усвоить правила логики и здравого смысла. «Адаптированное дитя» взрослого человека сформировалось в соответствии с родительскими требованиями; часто это состояние заставляет совершать поступки, которые делать не хочется, но «необходимо». Иногда состояние «Адаптированного ребенка» заставляет чувствовать себя неблагополучным, неуверенным или агрессивным по отношению к кому-либо (обычно – к тому, кто в данный момент воспринимается как «Свинский родитель»). «Маленький профессор» проявляет себя как пытливый, живой человек, однако менее эмоциональный и импульсивный, чем «Натуральное дитя».

С целью изучения детских Эго-состояний проводится социодрама, для успешной работы важно создать в группе атмосферу детской беспечности и игры. Этого можно достичь разными способами: соответствующей обстановкой, интересной игрой, необычными предметами, активной детской позицией самого ведущего. Главное, чтобы участники почувствовали себя в роли детсадовцев. При обсуждении каждому участнику предлагается рассказать о тех чувствах, которые он испытал.

Занятие по теме «транзактный подход» можно рассматривать как дополнительное; его проведение в курсе работы не обязательно. Обычно, если в группе устанавливаются теплые и открытые отношения, более эффективны обсуждения конкретных случаев.

### Занятие 11. Трудный случай

Повышение компетентности в решении трудных ситуаций общения с ребенком, осознание личностных проблем, блокирующих понимание характера взаимодействия с другими людьми.

Занятие строится по специально разработанной схеме (Balint, 1957) и требует от психолога определенных навыков ведения такой работы. Предметом анализа в группе являются «трудные» ситуации общения с ребенком в прошлом, которые оставили чувство дискомфорта и до сих пор беспокоят родителя. Обсуждаются не какие-то качества или свойства ребенка, но конкретная ситуация, где эти качества проявились. Например, мать беспокоит ложь ребенка, но для работы в группе необходимо описание конкретной ситуации, в которой ребенок соврал.

Занятие начинается с вопроса психолога: кто хотел бы представить на рассмотрение свой случай? Кто хотел бы рассказать о каком-то случае своего общения с ребенком, который его тревожит? Рассказ строится в абсолютно свободной форме, рассказчика не ограничивают во времени, а психолог следит за тем, чтобы его не перебивали. На этом этапе психо-

лог и члены группы внимательно наблюдают за поведением и эмоциональными реакциями говорящего, делают записи для дальнейшего обсуждения. В заключение психолог помогает рассказчику сформулировать вопросы по ситуации таким образом, чтобы они были направлены на взаимоотношения родителя и ребенка, а не на их личностные особенности.

Затем все участники по кругу задают рассказчику уточняющие вопросы, ни в коем случае не подменяя их советами или групповой дискуссией. На этом этапе самое главное – узнать как можно больше о ситуации и прояснить ее. В это время и сам рассказчик замечает такие нюансы и новые аспекты ситуации, на которые раньше не обращал внимания или которые вообще не осознавал. В процессе анализа психолог может использовать психодраматические техники (если ими владеет). После того как все участники получили возможность прояснить ситуацию, психолог уточняет вопросы, которые были поставлены рассказчиком, при этом в результате прояснения говорящий может сам изменить свои вопросы.

После этого всем участникам по кругу предлагается дать ответы на поставленные вопросы. В отличие от «права» задавать вопросы рассказчику на предыдущем этапе ответы на его вопросы – это «обязанность» для всех членов группы. Поощряются свободные ассоциации, аналогичные случаи из жизни членов группы.

### **Занятие 12. Заключительное**

Обсуждение семейных заповедей, получение обратной связи от участников, завершение работы в группе.

1. Психогимнастическое упражнение. Каждый участник дарит воображаемый подарок своему соседу слева, но делает это невербально, без слов. После завершения круга каждый говорит, какой подарок он получил.

2. Семейные заповеди. Участникам группы предлагается написать список семейных заповедей (обычаев, правил, запретов, привычек, установок, взглядов, которых придерживаются все члены семьи). Затем в кругу происходит обмен мнениями. Как показывает опыт, родителям интересно знать, какова семейная жизнь других людей. Это позволяет сравнить свои представления о ней с представлениями других. Психолог может спросить: какие заповеди вас удовлетворяют, а какие – нет?

3. Семейный портрет. Каждый участник на отдельном листе рисует себя и свою семью – в любой манере (реалистической, символической, абстракционистской и т. д.). Листы не подписывают и не показывают другим участникам. После того как все нарисовали и сдали свои рисунки ведущему, он организует «экспертную комиссию» из всех участников, которая определяет авторов рисунка. Каждый «эксперт» получает рисунок «неизвестного художника». Его задача – догадаться, чьему перу принадлежит «полотно», и обосновать свои предположения. Оказывается, что рисовать семью для взрослых людей столь же увлекательно, как и для детей.

4. Далее психолог просит участников в письменном виде ответить на вопросы:

1. Какая тема (занятие, информация) показалась вам наиболее интересной?
2. Какое открытие для себя вы сделали в ходе занятий в группе?
3. Какие изменения произошли в вашей семье в результате занятий?
4. Что бы вы хотели добавить в программу, какую тему углубить?

Занятие заканчивается впечатлениями, возникшими в ходе проведения всего тренинга.

### **7.3. Консультирование родителей по поводу сложностей во взаимоотношениях со взрослыми детьми**

Одна из частых проблем в семейной психотерапии и консультировании – жалобы родителей на трудности во взаимоотношениях со своими выросшими детьми (Алешина, 2000). Обычно с такими жалобами приходят матери, но бывает, что и оба родителя или даже один отец. При этом нередко факт своего обращения за помощью они хотят сохранить в тайне от детей. Это значит, что с самого начала работы психолог должен ориентироваться на разрешение конфликта «силами присутствующих», без привлечения дополнительной информации, не имея возможности взглянуть на данную ситуацию глазами другой стороны. Условно жалобы родителей на детей можно разделить на четыре группы (разумеется, разные типы жалоб могут сопутствовать друг другу).

1. Отсутствие контакта с детьми: непонимание того, как они живут, чем интересуются, невозможность поговорить по душам, ощущение своей ненужности, чуждости ребенку и т. д.

2. Неуважительное, грубое отношение детей к родителям, постоянные ссоры и конфликты по пустякам.

3. Тревога за детей, вызванная тем, что они живут не так, как должны были бы, с точки зрения родителей. Часто при этом родители воспринимают своих детей как несчастных, неудачливых, запутавшихся, одиноких и т. д., что и служит поводом для обращения в консультацию.

4. Проблемы, связанные с нестандартным, отклоняющимся поведением детей: «Моя дочь употребляет наркотики, как можно ей помочь бросить?», «Мой сын – член шайки, занимающейся спекуляцией и воровством, что мне делать?».

Чтобы поставить точный психологический диагноз, позволяющий выдвигать и формулировать дальнейшие гипотезы, консультанту необходимо:

а) выяснить, насколько серьезна причина беспокойства родителя, иначе говоря, оценить «нормальность» ситуации, т. е. являются ли трудности, странности или особенности поведения ребенка проявлениями независимости, самостоятельности, иными представлениями о жизни, чем у родителей, или в его поведении, высказываниях и реакциях действительно присутствуют признаки каких-либо психических и социальных отклонений;

б) понять, какую позицию занимает родитель по отношению к ребенку, что лежит в основе обращения за помощью – собственные проблемы или беспокойство за ребенка, стремление ему помочь или желание обрести помощь и поддержку для себя и избавиться от собственных страхов, переживаний вины, ненужности и т. д.

За страхами и переживаниями родителя, за жалобами на отсутствие контакта (прежде всего это касается первых двух типов жалоб) чаще всего кроется доминантная, чрезмерно опекающая позиция родителя, стремление руководить, давать советы и рекомендации без понимания истинных потребностей ребенка. В этом случае особенности поведения ребенка, лежащие в основе жалоб: невнимательность, резкость, скрытность, – отражают борьбу молодого человека за свою независимость, попытки избежать ненужной опеки. Таким родителям свойственно либо не замечать своего доминирующего поведения, либо воспринимать его как нечто нормальное и естественное: «Я же хочу ему только добра»; «Я же лучше знаю, как надо поступать в таких ситуациях».

За такими ответами скрывается: а) представление о своей роли учителя, который один знает и понимает, что, когда и как надо делать, и, соответственно, не допускает каких-либо

иных вариантов или оценок; б) уверенность в необходимости реализовать поставленную перед собой задачу: воспитать, заставить, объяснить, убедить и т. д.; в) низкая оценка возможностей и способностей самого ребенка, недоверие к нему, поскольку такое поведение родителя предполагает, что ребенок сам никогда ничего путного сделать не сможет. Задача консультанта в такой ситуации – разрушить или поставить под сомнение целесообразность опекающей позиции, а также, по возможности, заменить ее иным отношением и дать иную картину происходящего. Но прежде необходимо сделать еще один очень важный шаг: связать особенности поведения родителя (гиперопеку) и поведение ребенка (скрытность, холодность, резкость, неуважительное отношение).

Часто уже в ходе беседы консультант может ясно указать клиенту на связь между высказываниями родителя и реакцией ребенка. На это указывают ситуации, когда, по рассказу клиента, вслед за предъявлением родительских требований следует агрессивная или обесценивающая родителя реакция со стороны подростка. Еще один не менее важный источник информации – как, по словам родителя, его оценивает ребенок. Еще один источник информации, помогающий раскрыть лежащие в основе чрезмерной опеки механизмы, – анализ того, почему родитель обратился за психологической помощью именно сейчас, почему проблемы отношений стали особенно острыми, что изменилось в отношениях с ребенком, в ситуации или в самом родителе в последнее время.

Оценка собственной чрезмерно опекающей позиции – один из поворотных моментов в консультировании такого рода случаев. Но для того чтобы что-то изменилось и проблема была решена, этого недостаточно – необходимо пересмотреть совместно с клиентом по крайней мере три уже упоминавшихся момента: его позицию по отношению к ребенку, тактику повседневного поведения, а также его представление о собственном ребенке, образ того, каков он.

Прежде всего следует поставить под сомнение правомочность и целесообразность позиции всезнающего учителя, которую занимает родитель, а также ту мысль, что, втолковывая нечто ежедневно двадцати-, тридцати-, а то и сорокалетнему «ребенку», можно добиться какого-либо результата. Иногда достаточно задать клиенту вопрос: «А вы уверены в том, что вашему ребенку именно это необходимо?» или «Как вы думаете, если все, что вы говорите, абсолютно правильно, почему он вас не слушает?».

Далее обсуждение тактик повседневного поведения родителя может идти по разным направлениям. В частности, целесообразно говорить о том, что: 1) прямое воздействие неэффективно, особенно когда оно базируется на негативных примерах и высказываниях; 2) поведение родителей, когда оно воспринимается и ощущается как давление, чаще всего вызывает не подчинение, а сопротивление, негативизм, то есть результат, обратный желаемому; 3) давление и контроль приводят лишь к одному – отношения с ребенком портятся, приобретают тот нежелательный характер, из-за которого, собственно говоря, они и обратились за помощью. Вероятность же того, что на фоне плохих отношений можно будет что-то объяснить, заставить делать, воспитать, практически равна нулю.

Говоря о неэффективности таких форм родительского контроля, ни в коей мере нельзя забывать проблему отношения родителя к своему ребенку. Без этого главный запрос клиента не будет удовлетворен – отношения не будут налажены.

Чрезмерно опекающему тревожному родителю очень важно понять, как в его отношениях с ребенком проявляется гиперопека, почему те или иные «добрые» намерения подавляют, а не помогают, как жить без контроля, постоянных напоминаний, указаний, запретов. На этом этапе консультанту приходится не только работать с первоначальным запросом клиента, но и решать новые проблемы, связанные с необходимостью заменить старые способы поведения на иные, более гибкие и адекватные отношения со взрослым человеком.

Начало стратегическим изменениям в отношениях ребенка и родителя могут положить следующие тактические шаги.

*Акции доверия.* Они особенно ценны тогда, когда в отношениях ребенка и родителя есть несогласие (барьер), служащее поводом для многочисленных ссор и конфликтов и при этом достаточно четко и однозначно очерченное. Важно, чтобы это выглядело не как подачка со стороны родителя или неодобрение типа «Делай как знаешь!», а именно как проявление доверия, как свидетельство иного, более зрелого и уважительного отношения к ребенку. Конечно, акция доверия эффективна только в том случае, если, заявив о чем-то, родитель никогда не отступит от своего решения, но это должно быть понятно и самому клиенту.

*Разговор о собственных чувствах и переживаниях.* Эта задача несколько более сложная хотя бы потому, что, прежде чем родитель начнет выражать свои чувства ребенку, он должен сам постараться в них разобраться. Для этого консультант должен провести специальную работу: выявить, что скрывается за родительской чрезмерной опекой. Но чаще всего, в силу ограниченности формата консультирования, эти вопросы трудно проработать. Поэтому лучше ориентировать родителя на поведенческие изменения, которые компенсируют родительскую тревогу и потребность в контроле, чем начинать глубинный анализ без возможности его успешно завершить. Таким важным поведенческим изменением является переориентация родителя с постоянного контроля на проявление собственных чувств и переживаний, связанных с ребенком, которые неадекватно выражаются через гиперопеку. В ходе беседы с клиентом уместно не просто обсудить проблему чувств, но и рассказать о том, почему так необходимо ими делиться с окружающими, и дать почувствовать, что значит выражать чувства.

*Организация доверительного разговора.* Изменение отношения – необычайно сложный процесс, поэтому часто нужно немного форсировать переориентацию клиента, предложив ему доверительно поговорить с ребенком. Цель такого разговора – показать ребенку, что отношение к нему изменилось, постараться выйти на уровень более глубокого, чем раньше, контакта и взаимодействия, рассказав о себе, о своих чувствах и переживаниях, в основе которых лежит беспокойство, тревога и любовь к ребенку. Такой разговор, в котором оба – и родитель, и ребенок – имеют возможность покаяться в своих «грехах», приоткрыть душу, избавиться от накопившихся обид и претензий, может оказаться важной вехой в их взаимоотношениях.

Дальнейшая работа с клиентом зависит от того, насколько реальны его страхи и опасения. Если оснований для них нет, значит, причина обращения к психологу чаще всего связана с проблемами самого клиента, жалобы же на детей в такой ситуации играют роль социально приемлемого повода попросить помощи. Но прежде чем пытаться выйти на проблемы самого родителя, необходимо завершить тему ребенка, выяснив, не связано ли обращение к психологу с реальными проблемами и сложностями ребенка, которые действительно в той или иной мере требуют вмешательства и помощи родителей.

Психолог может констатировать по крайней мере три момента, затрудняющие оказание психологической помощи: 1) нельзя быть уверенным в том, что эта проблема актуальна и для ребенка, а не только для родителей; 2) клиент не пользуется таким авторитетом, чтобы его совет или помощь действительно помогли изменить ситуацию; 3) у консультанта нет возможности вступить в контакт с человеком, на чью жизнь ему предлагается повлиять. Озабоченность, включенность клиента в дела другого, пусть даже этим другим является собственный ребенок, подозрительна: соответствует ли истинная причина прихода жалобам клиента? Задача консультанта при таком варианте обращения – перевести разговор на более глубокий уровень, найти иные, часто неосознаваемые или не упомянутые клиентом причины прихода. Выйти на этот уровень можно, используя: а) факты из рассказа клиента; б) определенные приемы ведения беседы; в) мнения о клиенте детей или другого супруга. В конечном счете



может оказаться, что в основе обращения лежат проблемы самого клиента. Среди них можно выделить следующие:

1. Ощущение пустоты, ненужности, неумение распоряжаться своей жизнью, чувство обиды на окружающих и детей («Вот, состарился, никому не нужен»);
2. Ощущение нереализованности, неудачливости и проекция этих страхов на детей («Пусть они не повторят моих ошибок»);
3. Ощущение родительской некомпетентности, вины перед ребенком за просчеты в воспитании, за дефицит внимания к нему в детстве, попытка это компенсировать;
4. Более глубокие личностные проблемы, страхи и т. д.;
5. Переформулирование проблем клиентов таким образом, что локусом их беспокойства становятся не их дети, а они сами, – важный шаг в процессе работы. При этом у человека ни в коем случае не должно создаться ощущение, что его заставили сознаться, зачем он пришел.

В зависимости от причин прихода клиентов стратегии работы могут быть следующими:

1. В ситуации, когда клиент чувствует пустоту, незаполненность собственной жизни, задача консультативной работы – помочь сделать жизнь более полной, найти дела, которые ему интересны и приятны. С этой целью можно расспросить клиента о том, что он любит или любил делать, что было интересно, есть ли что-то, чем ему хотелось бы заняться, но что долго откладывалось, а взявшись за это теперь не решается. При подробном расспросе у человека обычно возникнет множество идей об интересных делах, которыми стоило бы заняться;

2. Чувство собственной нереализованности, неудачно прожитой жизни, а также желание, чтобы ребенок достиг и сделал все, чего в свое время не удалось сделать родителям, и страх, что ему это не удастся, – довольно распространенная проблема. Обычно такие переживания родителей серьезно осложняют взаимоотношения с детьми, превращая родителей в тиранов, которые ограничивают свободу детей. Изменить отношение к собственной жизни у пожилого человека – задача непростая, тем более что часто жизнь клиента действительно не была простой и удачной. Такого клиента прежде всего необходимо успокоить, повысить его ценность в собственных глазах. Во-первых, надо выразить уверенность в том, что клиент сделал в своей жизни все, что мог, что трудности, которые он преодолел, были действительно серьезными и нет ничего удивительного, что на них было потрачено столько усилий. Во-вторых, стоит подчеркнуть важность достижений клиента, причем в качестве достижений может выступать многое: наука, духовные ценности, помощь людям, выросшие дети. И в-третьих, надо обсудить с клиентом, что в жизни важно не то, чего человек достиг, а то, как он это сделал, каких жизненных ценностей придерживался. В этом смысле, например, честность, доброта, искренность клиента могут выступать как важнейшие ценности, которые удалось реализовать несмотря ни на что. Консультант может использовать специальную литературу по работе с возрастными кризисами пожилого возраста (Малкина-Пых, 2004);

3. Ощущение вины перед ребенком – довольно распространенный феномен, но эта вина особенно неадекватна в обсуждаемых случаях, поскольку относится к поступкам и событиям из давнего прошлого. Наиболее простая тактика работы в данном случае – продемонстрировать бессмысленность такого чувства вины. Сделать это можно по-разному, например, показав клиенту нецелесообразность, неуместность тех поступков, которые тот предпринимает с целью загладить свою вину. Такое поведение, часто принимающее форму вмешательства в чужую жизнь, лишь осложняет отношения с ребенком.

## Список цитированной и рекомендуемой литературы

- Abies B. S., Brandstna J. M.* Therapy for couples. San Francisco, Jossey Bass, 1977.
- Ackerman N.* The Psychodynamics of family life. NEW YORK, Basic Books, 1958.
- Ackerman N.* The strenth of Family Therapy, Selected Papers/Eds. D. Bloch R. Simon Ackerman Institute of Family Therapy. NEW YORK, Brunner/Mazel, 1982.
- Ackerman N.* Treating of troubled family. NEW YORK, Basic Books, 1966.
- Adams B. B.* Mate selection in the Unated States. A theoretical summarization. // W. Butt, R. Hill, I. Nye, I. Reis (Eds.). Contemporary theories about the family (V. 1. P. 259–267). New York, Free Press. 1979.
- Alger J.* Multiple couple therapy // P. J. Guerin, Jr. (Ed.), Family therapy. Theory and practice. New York, Gardner Press, 1976.
- Allport G.* The open system in personality theory // Modern systems research for the behavioral scientist. W. Buckley (ed.). Chicago, Aldine, 1968.
- Andolfi M.* Family therapy, an interactional approach. New York – London, Plenum Press, 1980.
- Andolfi M., Angelo C., Menghi P., Nicolo-Corigliano A. M.* Behind the family mask, Therapeutic change in rigid family systems. New York, Guilford Press, 1983.
- Andolfi M.* Redefinition in family therapy // American Journal of Family Therapy, 1979. V. 7. P. 5 – 15.
- Andolfi M., Zwerling I.* (eds.) Dimensions of family therapy. New York, Guilford Press, 1980.
- Aponte H. J., Van Deusen J.M.* Structural family therapy // A. Curman, Kniskern (eds). Handbook of family therapy. New York, Brunner-Mazel, 1981.
- Ard B. N., Ard C. C.* (eds.) Handbook of marriage counseling. Palo Alto, Calif., Science and Behavior Books, 1969.
- Atteneave C. L.* Therapy in tribal settings and urban network intervention // Family Process, 1969. P. 192–210.
- Atteneave C.* Social networks as the unit of intervention // P. J. Guerin (ed.), Family therapy theory and practice. New York, Gardner Press, 1976.
- Bach O., Scholz M.* (Hrsg). Familientherapie und Familien– forschung. Leipzig, Hirzel, 1980.
- Bach G. R.* The marathon group. Intensive practice of intimate interaction // Psychological Reports, 1966. V. 18. P. 995 – 1000.
- Bane M. G.* Marital distraction and the lives of children // Divorce and separation. G. Levinger, O. C. Moles (eds.). New York, Guilford Press, 1979.
- Barcai A.* Normative family development // Journal of marriage and the family therapy. 1981. V 7. № 3. P. 353–360.
- Barker Ph.* Basic Family Therapy. London, Granade, 1981.
- Barnhill L. R., Longo D.* Fixation and regression in the family life cycle // Family Process. 1978. V. 77. P. 469–478.
- Barten H. H.* (ed.) Brief Therapies. New York, Behavioral Publications, 1971.
- Barton C., Alexander J. F.* Functional family therapy // Handbook of family therapy. A. S. Gurman, D. P. Kniskern (eds.). New York, Brunner/Mazel, 1981.
- Bateson G., Jackson, D. D., Haley J., Weakland J. H.* Toward a theory of schizophrenia // Behavioral Science, 1956. V. 1. P. 34–56.
- Bauer R.* Gestalt therapy strategies to reduce projection in families // A. Gurman (ed.). Questions and answers in the practice of family therapy. New York, Brunner/Mazel, 1981.

- Baumrind D.* The contributions of the family to the development of competence in children // *Schizophrenia Bulletin*, 1975. V. 14. P. 12–37.
- Beavers R. W.* Successful marriage. New York, Norton, 1985.
- Beavers W. R.* Healthy, midrange, and severely dysfunctional families // F. Walsh (ed.). *Normal family processes*. New York, Guilford Press, 1982.
- Beels C. C., Ferber A.* Family therapy. A view // *Family Process*, 1969. V. 8. P. 280–332.
- Bell J. E.* Family group therapy (Public Health Monograph No. 64). D.C. Washington, U.S. Government Printing Office, 1961.
- Bell N. W.* Extended family relations of disturbed and well families // *Family Process*. 1962. V. 1. P. 175–193.
- Bentovim A., Kinston W.* Focal family therapy // *Handbook of family therapy*. V. II. A. S. Gurman, D.P. Kniskern (eds.). New York, Brunner/Mazel, 1991.
- Berg I. K., De Jong P.* Solution-building conversations. Co-constructing a sense of competence with clients // *Families in Society, The Journal of Contemporary Human Services*. 1996, June, P. 376–391.
- Berg I. K., de Shazer S.* Making numbers talk, language in therapy. // *The new language of change*, S. Friedman (ed.). New York, Guilford Press, 1993.
- Berg I., Miller S.* Working with the problem drinker. A solution- focused approach. New York, Norton, 1992.
- Berger H. G.* Somatic pain and school avoidance // *Clinical Pediatrics*, 1974. P. 819–826.
- Berkovitz I. H., Sugar M.* Adolescent psychotherapy, group psychotherapy, family psychotherapy // M. Sugar (ed.), *The adolescent in group and family therapy*. New York, Brunner/Mazel, 1975.
- Bertalanffy L. von.* Treatment of families in conflict. New York, Jason Aronson, 1970.
- Bertalanffy L. von.* Changing families. A family therapy reader. New York, Grune and Stratton. 1971.
- Blechman E. A.* Family problem-solving training // *American Journal of Family Therapy*, 1980. V. 8 P. 3 – 22.
- Bloch D. A., Weiss H. M.* Training facilities in marital and family therapy // *Family Process*, 1981. V. 20. P. 133–146.
- Bloch D. A.* (ed.). *Techniques of family psychotherapy. A primer*. New York, Grane amp; Stratton, 1973.
- Bloom B. L.* A factor analysis of self-report measures of family functioning // *Family Process*, 1985, V. 24. P. 225–239.
- Boscolo L., Cecchin G., Hoffman L., Penn P.* Milan systemic family therapy. New York, Basic Books, 1987.
- Boss P.* Normative family stress, family boundary changes across the life span // *Family Process*, 1980. V. 29. P. 445–450.
- Boszormenyi-Nagy I.* Foundations of contextual therapy. New York, Brunner/Mazel, 1987.
- Boszormenyi-Nagy I.* Loyalty implications of the transference model in psychotherapy // *Archives of General Psychiatry*. 1972. V. 27. P. 374–380.
- Boszormenyi-Nagy I.* Relational modes and meaning // *Family therapy and disturbed families*, G. H. Zuk, I. Boszormenyi-Nagy (eds.). Palo Alto, Science and Behavior Books, 1967.
- Boszormenyi-Nagy I., Ulrich D.* Contextual family therapy // A. S. Gurman, D. P. Kniskern (eds.). *Handbook of family therapy*. New York, Brunner/Mazel, 1981.
- Bowen M.* Family psychotherapy with schizophrenia in the hospital and in private practice // I. Boszormenyi-Nagy, J. L. Framo. *Intensive family therapy* (eds.), New York, Harper amp; Row, 1965.

- Bowen M.* Family therapy after twenty years // American handbook of psychiatry. V. 5. S. Arieti (ed.), New York, Basic Books, 1975.
- Bowen M.* Family therapy and family group therapy // H. Kaplan, B. Sadock (eds.). Comprehensive group psychotherapy, Baltimore, Williams amp; Wilkins, 1971.
- Bowen M.* Family therapy in clinical practice. NY, Jason Aronson. 1978.
- Bowen M.* Theory in the practice of psychotherapy // P. J. Guerin (ed.). Family therapy. Theory and practice, New York, Gardner Press, 1976.
- Bowen M.* The use of family theory in clinical practice // Comprehensive psychiatry, 1966. V. 7. P. 345–374.
- Brandt J.* The family diagram. D.C. Washington, Groome Center, 5225. Loughborr Road. 1980.
- Briggs-Myers I., McCaulley M. H.* Manual. A Guide to the development and use of the Myers Briggs Type Indicator. New York, Consulting Psychologists Press, 1985.
- Brodey W. M.* Family dance. New York, Doubleday, 1977.
- Brown G.* The new celibacy. New York, McGraw-Hill, 1980.
- Bruner J. S.* Actual minds, possible worlds. Cambridge, MA, Harvard University Press, 1986.
- Bruner J. S.* The narrative construction of reality // Critical Inquiry, 1991. V. 18. № 2.
- Burr W. R., Klein S.R.* Reexamining Family Stress. New Theory and Research. London, 1994.
- Butler W., Powers K.* Solution-focused brief therapy // Handbook of solution-focused brief therapy, S. Miller, M. Hubble, B. Duncan (eds.). San Francisco, Jossey-Bass, 1996.
- Byng-Hall J.* Family mythes as defence in conjoint therapy // British journal of medical psychology, 1973. V. 46. № 3–4.
- Cade B., O'Hanlon W.* A brief guide to brief therapy. New York, Norton, 1993.
- Carnap R.* Introduction to semantics. Studies in semantics I; Cambridge Mass, Cambridge, 1942.
- Carpenter J., Treacher A.* Problems and solutions in marital and family therapy. Oxford, Blackwell, 1989.
- Carr A.* Family therapy and systemic practice. Lanham, MD, University Press of America, 1997.
- Carr A.* Family therapy, concepts, process and practice. Chichester, Wiley, 2000.
- Carr A.* Positive practice, a step-by-step approach to family therapy. Reading, Harwood, 1995.
- Carr A.* Positive psychology. The science of happiness and human strengths, London, Brunner Routledge, 2004.
- Carter B., McGoldrick M.* The changing family life cycle. A framework for family therapy, 2nd ed. Boston, Allyn and Bacon, 1988.
- Carter E. A. McGoldrick M.* (eds.). The family life cycle. A framework for family therapy. New York, Gardner Press. 1980.
- Carter E. A.* Transgenerational scripts and nuclear family stress. Theory and clinical implication. // R. R. Sager (ed.). Georgetown family symposium, Vol. III (1975 – 76), Washington, D.C, Georgetown University. 1978.
- Carter E. A., McGoldrick M.* Family therapy with one person and the therapist's own family. // P. J. Guerin (ed.), Family therapy. New York, Gardner Press, 1976.
- Carter E. A.* Generation after generation // P. Papp (ed.). Family therapy. Full length case studies. New York, Gardner Press, 1977.
- Clarke H.* Encouragement through being taken seriously // Therapeutic Care and Education Journal, 1995. V. 4. P. 45–61.
- Colapinto J.* Structural family therapy // Handbook of family therapy. V. II. A. S. Gurman, D. P. Kniskern (eds.). New York, Branner/Mazel, 1991.

- Combrinck-Graham L.* Developments in family systems theory and research // *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 1990. V. 29. P. 501–512.
- Corey G, Corey M. S.* Groups: Process and practice. Monterey: Books/Cole, 1977.
- Corsini R. J., Rigney K.* The family council. Chicago, Rudolf Dreikurs Unit of Family Education Association, 1970.
- Dahlberg C. C.* Sexual contact between patient and therapist // Symposium on love / (ed.). Gurtin M.E. New York, 1973.
- Dattilio F. M.* Family therapy // R. Leahy (ed.), Northvale NJ, Casebook of cognitive therapy, Jason Aronson, 1997.
- de Shazer S.* Clues, investigating solutions in brief therapy. New York, Norton, 1988.
- de Shazer S.* Creative misunderstanding, There is no escape from language // S. Gilligan, R. Price (eds.). Therapeutic conversations, New York, Norton, 1993.
- de Shazer S.* Keys to solution in brief therapy. New York, Norton, 1985.
- de Shazer S.* Putting difference to work. New York, Norton, 1991.
- de Shazer S.* Words were originally magic. New York, Norton, 1994.
- de Shazer S.* Brief family therapy. A metaphorical task // *Journal of Marital and Family Therapy*, 1980. V. 6. № 4. P. 471–476.
- Dickerson V. C., Coyne J. C.* Family cohesion and control. A multimethod study // *Journal of Marital and Family Therapy*, 1987. V. 13. P. 275–285.
- Dicks H. V.* Marital tensions. New York, Basic Books, 1967.
- Dicks H. V.* Object relations theory and marital studies // *British Journal of Medical Psychology*, 1963. V. 56. P. 125–129.
- Dijk R.* Van Directive Therapy. Van der Velden, Deventer, 1980.
- Dreikurs R., Cassel P.* Discipline without tears. New York, Penguin Books, 1995.
- Duhl B. S.* From the inside out and other metaphors. New York; Brunner/Mazel, 1983.
- Duhl F. J.* The Use of the chronological chart in general systems family therapy // *Journal of Marital and Family Therapy*, 1981. V. 7. P. 361–373.
- Duhl F. J., Kantor D., Duhl B. S.* Learning, space and action in family therapy. A primer of sculpture // D. A. Bloch (ed.). Techniques in family therapy. New York, Grune amp; Stratton, 1973.
- Duhl B. S., Duhl, F. J.* Integrative family therapy // A. S. Gurman, D. P. Kniskern (eds.). Handbook of family therapy. New York, Brunner/Mazel, 1981.
- Duvall E. M.* Family development. Chicago, Lippincott, 1957.
- Duvall E.* Marriage and family development (5th ed.). Philadelphia, PA, Lippincott. 1977.
- Dytrych Z., Prokopec I., Schuller V.* Adaptace na rozvod. Referat na pracovni schuzi Ceske psychiatrické společnosti, Praha, 5. I, 1983.
- Efron D., Veenendaal K.* Suppose a miracle doesn't happen; The non-miracle option // *Journal of Systemic Therapies*, 1993. V. 2. P. 11–18.
- Epstein N. B.* Marital therapy // A. Freeman, F. M. Dattilio (eds.). Comprehensive casebook of cognitive therapy, New York, Plenum, 1992.
- Epstein N. B., Schlesinger S. E.* Cognitive-behavioral treatment of family problems // M. Reinecke, F. M. Dattilio, A. Freeman (eds.). Casebook of cognitive-behavior therapy with children and adolescents. New York, Guilford Press, 1996.
- Epstein N. B., Schlesinger S. E.* Marital and family problems // W. Dryden, R. Rentoul (eds.). Adult clinical problems. A cognitive– behavioral approach. London, Routledge, 1991.
- Epstein N. B., Bishop D. S.* Problem-centered systems therapy of the family // A. S. Gurman D. P. Kniskern (eds.). Handbook of family therapy. Brunner/Mazel, New York, 1981.
- Epston D.* Extending the conversation // *Family Therapy Net-worker*. 1994. V. 25, P. 30–37.

- Epston D., White M.* Experience, contradiction, narrative, and imagination, Selected papers of David Epston and Michael White. 1989–1991. Adelaide, Australia, Dulwich Centre Publications, 1992.
- Erickson M. H., Rossi E.* Hypnotherapy. An exploratory casebook. New York, Irvington, 1979.
- Erikson E. F.* Childhood and Society. New York, W. W. Norton, 1963.
- Eron J., Lund T.* Narrative solutions in brief therapy. New York, Guilford Press, 1997.
- Falloon I. R. H.* Behavioral family therapy // A. S. Gurman, D. P. Kniskern (eds.). Andbook of family therapy. V. II. New York, Brunner/Mazel, 1991.
- Ferguson E. D.* Adlerian theory. An introduction. Chicago, Adler School of Professional Psychology, 1995.
- Ferreira A. J.* Family myths // I. M. Cohen (ed.), Psychiatric research reports 20. Washington D.C., American Psychiatrist Association, 1966.
- Fish V.* Introducing causality and power into family therapy theory. A correction to the systemic paradigm // Journal of Marital and Family Therapy, 1990. V. 16. P. 21–37.
- Fisher H.* The anatomy of love. New York, W. W. Norton and Company, 1992.
- Foley V. D.* An introduction to family therapy. NY, Grune amp; Stratum, 1974.
- Framo J. L.* Symptoms from a family transactional viewpoint // N.W. Ackerman (ed.). Family therapy in transition. Boston, Little, Brown amp; Co., 1970.
- Fransella F., Dalton P.* Personal construct counselling in action. Sage, London, Newbury Park, New Delhi, 1990.
- Fransella F.* Personal change and reconstruction, research on a treatment of stuttering. Academic Press, London, 1972.
- Freedman J., Combs G.* Narrative therapy. The social construction of preferred realities. New York, Norton, 1996.
- Freeman J., Epston D., Lobovits D.* Playful approaches to serious problems. New York, Norton, 1997.
- French A. P.* Disturbed children and their families. N. Y., Norton, 1974.
- Freud S.* The ego and the id. London, Hogarth Press, 1961.
- Froiland D. J., Hozmann T. I.* Counseling for constructive divorce // Personnel and Guidance Journal, 1977. V. 55. P. 525–529.
- Furman B., Ahola T.* Solution talk. Hosting therapeutic conversations. New York – London, 1992.
- Furstenberg F. F., Spanier G. B.* Remarriage after divorce. A longitudinal analysis of well-being // Journal of Marriage and the Family, 1982. V. 44. № 3. P. 709–720.
- Gehring T.* Family System Test (FAST). Manuel. Zurich, 1993.
- Gehrke S., Moxom J.* Diagnostic classifications and treatment techniques in marriage counseling // Handbook of marriage counseling, C.C. Ard (ed.). Palo Alto, Calif., Science and Behavior Book, 1969.
- Gerard R W.* Units and concepts of biology // W. Buckley (ed.). Modern Systems Research for the Behavioral Scientists. Chicago, Adline, 1968.
- Gilligan S., Price R.* Therapeutic conversations. New York, Norton, 1993.
- Giovacchini P.* Mutual adaptation in various object relations // International Journal of Psychoanalysis. 1958. V. 59. P. 547–554.
- Giovacchini P.* Resistance and external object relations // International Journal of Psychoanalysis. 1961. V. 42. P. 246–254.
- Gjuric A.* Rozvodove myty. Pfednaska na seminari psychologu v Kromefizi, unor, 1983.
- Goldenberg I., Goldenberg H.* Family therapy, An overview. Pacific Grove, CA, Brooks/Cole, 1991.

*Goodman P.* Crazy hope and finite experience / Ed. Taylor Stoehr. San Francisco, Jossey-Bass, 1994.

*Gray W., Duhl F.J. Rizzo N. D.* General systems theory and psychiatry. Boston, Little, Brown, 1969.

*Greenberg L. S., Ford C. L., Alden L., Johnson S. M.* In-session change in emotionally focused therapy // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1993. V. 61. P. 78–84.

*Greenson R. R.* The technique and practice of psychoanalysis. N.Y, Intern. Univ. Press. V. 1. 1967.

*Gross L. P.* Modes of communication and the acquisition of symbolic competence // *Media and Symbols. The Forms of Expression, Communication, and Education*. Chicago, University of Chicago Press, 1974.

*Grove D., Haley J.* Conversations on therapy. New York, Norton, 1993.

*Guerin P.* Family therapy, The First twenty-five years // P. Guerin (ed.). *Family Therapy, Theory and Practice*. New York, Gardner Press, 1976.

*Guerin P. J. Pendagast, E. G.* Evaluation of family system and genogram // P.J. Guerin (ed.). *Family therapy, theory and practice*. New York, Gardner Press, 1976.

*Gumina J. M.* Sentence completion as an aid to sex therapy // *Journal of Marital and Family Therapy*, 1980. V. 62. P. 201–206.

*Haley J.* Control in brief psychotherapy // *Archives of General Psychiatry*, 1961. V. 4. P. 139–153.

*Haley J.* Leaving yome. N. Y., McGraw Hill, 1980.

*Haley J.* Problem solving therapy. San Francisco, Jossey Bass, 1976.

*Haley J., Hoffman L.* Techniques of family therapy. New York, Basic Books, 1967.

*Harris T. A.* I'm OK – You are OK. New York, Harper and Row, 1969.

*Haynes J. M.* Divorce mediation. A practical guide for therapists and counselors. New York, Springer, 1981.

*Hearn G.* Theory building in social work. Toronto, University of Toronto Press, 1950.

*Hennig K.* Das Systemische Interview mit Einzelnen und Familien als Diagnostisches Instrument. Oberschulam, Tübingen, 1990.

*Hill R.* Families under stress. NEW YORK, Norton, 1946.

*Hinkle D.* The change of personal constructs from the viewpoint of a theory of construct implications. Ph.D. thesis, Ohio State University, 1965.

*Hoffman L.* Foundations of family therapy, a conceptual framework. New York, Basic Books, 1981.

*Hudson P., O'Hanlon W. H.* Rewriting love stories. Brief marital therapy. New York, Norton, 1992.

*Ihinger-Tallman M., Pasley K.* Remarriage. Newbury Park, CA, Sage, 1987.

*Jackson D. D.* The study of the family // *Family Process*, 1965. V. 4. P. 1 – 20.

*Jackson D. D.* (ed.). Communication, family and marriage. *Human Communication*, V. 1. Science and Behavior Books, Palo Alto. 1968.

*Jackson D. D.* (ed.). Therapy, communication and change. Palo Alto, Calif., Science and Behavior Books, 1968.

*Jackson D. D., Weakland J.* Conjoint family therapy. Some considerations on theory, technique and results // *Psychiatry*, 1961. V. 24. P. 30–45.

*Jackson D. D.* Family rules, marital quid pro quo // *Archives of General Psychiatry*, 1965. V. 12. P. 589–594.

*Jackson D. D.* The question of family homeostasis // *Psychiatric Quarterly Supplement*, 1957. V. 31. P. 79–90.

- Jacobson, N. S.* Behavioral marital therapy. // A. S. Gunnan, D. P. Kniskern (eds.). Handbook of family therapy. New York, Brunner/Mazel, 1981.
- Janov A.* The primal scream. New York, Dell, 1970.
- Jones E.* Family systems therapy. Chichester, Wiley amp; Sons, 1993.
- Kahn M. D., Lewis K. G.* (ed.). Siblings in therapy / Life span and clinical issues. New York, Norton, 1988.
- Kantor D., Lehr W.* Inside the family. San Francisco, Jossey-Bass. 1975.
- Kaplan M. L., Kaplan N. R.* Individual and family growth. A Gestalt approach // Family Process, 1978. V. 7. P. 195–205.
- Karpman S.* Fairy tales and script drama analysis // Transactional Analysis Bulletin, 1968. V. 7. P. 39–43.
- Kaslow F. W.* Divorce and therapy // A. S. Gurman, D. P. Kniskern (eds.). Handbook of family therapy. New York, Brunner/Masel, 1981.
- Keim J.* Strategic family therapy // F. Dattilio (ed.). Case studies in couple and family therapy. Systemic and cognitive perspectives. New York, Guilford Press, 1998.
- Kelly G. A.* A theory of personality. The psychology of personal constructs. Norton, New York, 1963.
- Kelly G. A.* Clinical psychology and personality. The selected papers of George Kelly (ed. B. Maher). Wiley, New York, 1969.
- Kelly G. A.* The psychology of personal constructs. Vol. I, II. Norton, New York, 1955.
- Kempler W.* Experiential psychotherapy with families // Family Process, 1968. V. 7. P. 88–89.
- Kempler W.* Experiential psychotherapy with families. New York, Brunner/Mazel, 1981.
- Kempler W.* Principles of gestalt family therapy. Oslo, A.S.J. Nordahls Trykkeri, 1973.
- Kerr M. E., Bowen M.* Family evaluation. New York, Norton, 1988.
- Kim Berg I.* Family preservation. London., 1991.
- Kim Berg I., Miller S. D.* Working with the problem drinker. A slolution-focused approach. New York – London, 1992.
- Kinston W., Loader P., Miller L.* Quantifying the clinical assessment of family health // Journal of Marital and Family Therapy, 1987. V. 13. № 1. P. 49–67.
- Klein M.* Notes on some schizoid mechanisms // International Journal of Psychoanalysis, 1946. V. 2. P. 99 – 110.
- Klog E., Vertommen H., Vandereycken W.* Minuchin's psychosomatic family model revised. A concept-validation study using a multitrart-multimethod approach // Family Process, 1987. V. 26. P. 235–253.
- Kohut H.* The restoration of the self. New York, International Universities Press, 1977.
- Kranichfeld M. L.* Rethinking family power // Journal of Family Issues, 1987. V. 8. P. 42–56.
- Kubler-Ross E.* Death, the final stage of growth. Englewood Cliffs, New Jersey, Prentice-Hall, 1975.
- Laing R. D.* Mystification, confusion, and conflict // I. Boszormenyi-Nagy, J. L. Framo (eds.), Intensive family therapy. Theoretical and practical aspects. New York, Harper amp; Row, 1965.
- Laing R.* The politics of experience. New York, Pantheon Books, 1967.
- Landfield A.* Personal construct systems in psychotherapy. Chicago, Rand McNally, 1971.
- Lange A. O., van der Hart R.* Directive family therapy. New York, Norton, 1983.
- Lange A.O., Jakubowski P.* Responsible assertive behavior. Champaign, 1976.
- Levant R.* A classification of the field of family therapy. A review of prior attempts and a new paradigmatic model // The American Journal of Family Therapy, 1980. V. 8.
- Levinger G., Moles O. C.* Divorce and separation. New york, Norton, 1979.
- Lew A., Bettner B.* Raising kids who can. Newton Centre, MA, Connexions Press, 1996.



*Lewis J. M., Beavers R. W., Gossett J. T., Phillips V. A.* No single thread. Psychological health in family systems. New York. Brunner and Mazel. 1976.

*Liebman R., Minuchin S., Baker L.* The Use of structural family therapy in the treatment of intractable asthma // American Journal of Psychiatry, 1974b. V. 131. P. 535–540.

*Liebman R., Minuchin S., Baker L.* An integrated treatment program for anorexia nervosa // American Journal of Psychiatry, 1974. V. 131. P. 432–436.

*Linden G. W.* Holism, classical, cautious, chaotic, cosmic // Individual Psychology Journal, 1995. V. 51. P. 253–265.

*Lipchik E.* «Both/and» solutions // S. Friedman (ed.). The new language of change. New York, Guilford Press, 1993.

*Lipchik E., Kubicki A.* Solution-focused domestic violence views. Bridges toward a new reality in couples therapy // S. Miller, M. Hubble, B. Duncan (eds.). Handbook of solution-focused brief therapy. San Francisco, Jossey-Bass, 1996.

*Maccoby E. E., Martin J. A.* Socialization in the context of the family. Parent-child interaction // P. H. Mussen (Ed.) and E. M. Hetherington (Vol. Ed.), Handbook of child psychology. V. 4. Socialization, personality, and social development. New York, Wiley, 1983.

*Madanes C.* Behind the one way mirror. San Francisco, Jossey-Bass, 1984.

*Madanes C.* Strategic family therapy. San Francisco, Jossey-Bass, 1981.

*Mahler M. S.* On child psychosis and schizophrenia. Autistic and symbiotic infantile psychoses // Psychoanalytic Study of the Child, 1952. V. 7. P. 1 – 13.

*Marcuse H.* Eros and civilization. New York, Beacon Press, 1955.

*McCaerthy B. W.* Marital style and its effects on sexual desire and functioning // Journal of Family Psychotherapy, 1999. V. 10. № 3.

*McCubbin H. J., Patterson J. K.* Family transitions, adaptation to stress // Stress and Family, 1983. V. 1, Coping with normative Transitions. New York, Beacon Press, 1983.

*McFarlane W. R.* Multiple family therapy in schizophrenia // W. R. McFarlane (ed.). Family therapy in schizophrenia. New York, Guilford, 1983.

*McGoldric M., Gerson R.* Genograms in family assessment. W.W. Norton and Company, New York, London, 1985.

*McGoldrick M.* (ed.). The family life cycle, A framework for family therapy. New York, Gardner Press, 1980.

*McLeod J.* Working with narratives // R. Bayne, I. Horton. New directions in counseling. J. Bimrose (eds.), London, 1996.

*Meichenbaum D.* Cognitive behavior modification. New York, Plenum, 1977.

*Meissner W. W.* The conceptualization of marriage and family dynamics from a psychoanalytic perspective // T. J. Paolino, B. S. McCrady (eds.). Marriage and marital therapy. New York, Brunner/Mazel, 1978.

*Melville K.* Marriage and the family. New York, Brunner/Mazel, 1977.

*Miller S., Hubble M., Duncan B.* Handbook of solution-focused brief therapy. San Francisco, Jossey-Bass, 1996.

*Miller J. G.* Living systems, basic concepts // W. Grey, F. J. Duhl, N. Rizzo (eds.). Central Systems Theory and Practice, Boston, Little Brown, 1969.

*Miller W., Rollnick S.* Motivational interviewing, preparing people for change. New York, Guilford Press, 2002.

*Minuchin S., Fishman H. C.* Family therapy techniques. Cambridge, MA, Harvard University Press, 1981.

*Minuchin S., Montalvo B., Guerney B., Rosman B., Schumer F.* Families of the slums. New York, Basic Books, 1967.

*Minuchin S., Nichols M. P.* Family healing. New York, The Free Press, 1993.

*Minuchin S., Rosman B., Baker L.* Psychosomatic families, Anorexia nervosa in context. Cambridge, MA, Harvard University Press, 1978.

*Minuchin S.* Structural family therapy. // S. Arieti, G. Caplan (eds.), American handbook of psychiatry II, Child and adolescent psychiatry, sociocultural and community psychiatry (2nd ed.). New York, Basic Books, 1974.

*Minuchin S., Montalvo B.* Techniques for working with disorganized low socioeconomic families // American Journal of Orthopsychiatry, 1967. V. 37. P. 880–887.

*Moos R. N.* Combined preliminary manual. Family, work and group environment scales. Palo Alto, Calif., Consulting Psychologists Press, 1974.

*Mozdierz G. J.* Paradox. Workshops given at Regional Convention, North American Society of Adlerian Psychology, New York, March 1983.

*Murstein B.* Stimulus-value-role, a theory of marital choice // Journal of marriage and the family, 1970. V. 32. P. 23–34.

*Napier A. Y., Whitaker C. A.* The family crucible. New York, Harper amp; Row, 1978.

*Neighbour R. H.* The family life-cycle // J. Roy. Soc. of Medicine, 1985. V. 78. № Suppl. 8. P. 11–15.

*Neimeyer R. A.* The development of personal construct psychology. University of Nebraska Press, Lincoln, 1985.

*Nerin W.* Family reconstruction. Long day's journey into light. New York – London, 1986.

*Nichols M. P.* Family therapy. Concepts and methods. New York, London, Gardner Press, 1984.

*Nye F. J.* Role structure and analysis of the family. London, Gardner Press, 1976.

*O'Hanlon W., Martin M.* Solution oriented hypnosis. An Ericksonian approach. New York, Norton, 1992.

*O'Hanlon W. H., Weiner-Davis M.* In search of solutions, A new direction in psychotherapy. New York, Norton, 1989.

*Oliveri M. E., Reiss D.* Family concepts and their measurement, Things are seldom what they seem // Family Process, 1984. V. 23. P. 33–48.

*Olson D. H.* Circumplex model of marital and family systems. Assessing family functioning // W. Froma (ed.). Normal family processes. The Guilford Press, NY/London, 1993.

*Olson D. H.* Couples in conflict / Eds. A.S. Gurman, D. G. Rice. New York, Jason Aronson, 1975.

*Olson D. H.* (ed.). Treating relationships. Lake Mills, Iowa, Graphic Publishing Co., 1976.

*O'Neill N., O'Neill G.* Open marriage, implications for human service systems // The Family Coordinator, 1973. V. 22. № 2.

*Palazzoli S. M.* et al. Hypothesising – Circularity – Neutrality, three guidelines for the conductor of the session // Family Process, 1980. V. 19. № 1. P. 3 – 12.

*Papp P.* Setting the terms for therapy // The Family Therapy Networker, 1984. V. 8. № 1. P. 42–47.

*Papp P.* The process of change. New York, Guilford Press, 1984.

*Parsons T., Bales R. F.* Family socialization and interaction process. Glencoe. IL. Free Press. 1955.

*Pendagast E. G., Sherman C. O.* A guide to the genogram // The Family, 1977. V. 5. P. 3 – 14.

*Perls F. S., Hefferline R. E., Goodman P.* Gestalt therapy. New York, Delta, 1951.

*Pierce R., Nichols M. P., DuBrin J.* Emotional expression in psychotherapy. New York, Gardner Press, 1983.

*Rabin A. I.* (ed.). Projective techniques with children. New York, Grane amp; Stratton, 1960.

*Reiss D. E.* Family systems in America. New York, Delta, 1976.

- Reiss D. E.* The family's construction of reality. Cambridge, Mass., Harvard University Press, 1981.
- Richter H. E.* Patient familie. Rowohit, Reinbek, 1970.
- Ritterman M. K.* Paradigmatic classification of family therapy theories // *Family Process*, 1977. V. 16. P. 29–48.
- Rivett M., Street E.* Family therapy in focus. London, Sage, 2003.
- Rogers C. R.* Client-centered therapy. Boston, Houghton Mifflin, 1951.
- Rogers C. R.* Becoming partners, marriage and its alternatives. N. Y., Delacorte Press, 1972.
- Rosensweig S.* An outline of frustration theory. Chapter 11 // *Hunt J. McV. (ed.). Personality and the Behavior Disorders*, New-York, Ronald, 1944.
- Roth S. A., Epston D.* Developing externalizing conversations, An introductory exercise // *Journal of Systemic Therapies*, 1996. V. 15. P. 5 – 12.
- Rubinstein D.* A developmental approach to family therapy. Excerpta Medica International Congress Series No. 274, Psychiatry (Part 1), 24–32. Excerpta Medica. Amsterdam. 1971.
- Ruesch J.* The observer and the observed, human communication theory // *R. Grinker (ed.). Toward a Unified Theory of Human Behavior*. New York, Basic Books, 1959.
- Rutter M.* Helping troubled children. Singapore, 1984.
- Sager C. J.* Couples therapy and marriage contracts // *A. S. Gurman, D.P. Kniskern (eds.). Handbook of family therapy*, New York, Brunner/Mazel, 1981.
- Sanders M. R., Dadds M. R.* Behavioral family intervention. Boston, MA, Allyn and Bacon, 1993.
- Satir V.* Peoplemaking. Science and Behavior Books, Palo Alto, California, 1972.
- Scharff D., Scharff J.* Object relations family therapy. New York, Jason Aronson, 1987.
- Schiff A., Schiff J. L.*, Passivity // *Transactional Analysis Journal*, 1971. V. 1. P. 71–75.
- Schindler L., Hahlweg H., Revenstorf D.* Partnerschaftprobleme, Moglichkeiten zur Bewaltigung. Berlin, Springer, 1980.
- Sedldcek I.* Mimomanzelsky vztaz jako faktor ohrojujici zdravy vyvoj ditete // *Moravskoslezsky referatovy vyber z psychiatrie*, 1980. V. 12. P. 84–86.
- Selvini-Palazzoli M., Boscolo L., Cecchin G., Prata G.* A ritualized prescription in family therapy. Odd days and even days // *Journal of Marriage and Family Counseling*, 1978. V. 4. P. 3–9.
- Selvini-Palazzoli M., Boscolo L., Cecchin G., Prata G.* Family rituals. A powerfull tool on family therapy // *Family Process*, 1977. V. 16. P. 445–453.
- Selvini-Palazzoli M., Boscolo L., Ceccin G., Prata G.* Paradox and couterparadox. New York, Jason Aronson, 1978.
- Shapiro R. L.* Action and family interaction in adolescence // *J. Marmor (ed.). Modern psychoanalysis*. New York, Basic Books, 1968.
- Sharry J.* Solution-focused groupwork. London, Sage, 2001.
- Skinner B. F.* Contingencies of reinforcement. Englewood Cliffs, N. J., Prentice-Hall, 1969.
- Solomon M. A.* A developmental conceptual premise for family therapy // *Family Process*, 1973. V. 12. № 2. P. 179–186.
- Spanier G., Casto R.* Adjustment to separation and divorce // *Journ. of divorce*, 1979. V. 1, 2. № 3.
- Speck R., Attneave, C.* Family networks. New York, Pantheon Books, 1973.
- Spiegel J. P., Bell N. W.* The family of the psychiatric patient // *S. Apieti (ed.). American Handbook of Psychiatry*. New York, Basic Books, 1959.
- Spiegel J. P.* General systems theory and psychiatry // *W. Gray (ed.). Boston*, 1969.
- Stein M.* The marriage bond // *Psychoanalytic Quarterly*, 1956. V. 25. P. 238–259.
- Steiner C.* Emotional literacy training, the application of transactional analysis to the study of emotions // *Transactional Analysis Journal*, 1996. V. 26. P. 31–39.

*Steiner C. M.* Scripts people live. Transactional analysis of life scripts. New York, Grove Press, 1990.

*Stuart R. B.* Helping couples change, A social learning approach to marital therapy. New York, Guilford Press, 1980.

*Tomm K.* Circularity. A preferred orientations for family assessment // A. Gurman (ed.). Questions and Answers in the practice of Family Therapy. New York, Norton, 1981.

*Tschudi F.* Loaded and honest questions, a construct theory view of symptoms and therapy // D. Bannister (ed.). New Perspectives in Personal Construct Theory. London, Academic Press, 1977.

*Tuyn L. K.* Solution-focused therapy and Rogerian nursing science, An integrated approach // Archives of Psychiatric Nursing, 1992. V. 6. P. 83–89.

*Vogel E. F., Bell, N. W.* The emotionally disturbed as the family scapegoat // N. W. Bell, E. F. Vogel (eds.). The family. Glencoe, IL, Free Press, 1960.

*Walter J., Peller J.* Becoming solution-focused in brief therapy. New York, Brunner/Mazel, 1992.

*Watzlawick P., Beavin J., Jackson D. D.* Pragmatics of human communication. W. W. Norton amp; Co., New York. 1967.

*Watzlawick P., Weakland J., Fisch R.* Change. Principles of problem formation and problem resolution. New York, Norton, 1974.

*Weiner-Davis M.* Pro-constructed realities // S. Gilligan, R. Price (eds.). Therapeutic conversations. New York, Norton, 1993.

*Whitaker C. A.* A family is a four-dimensional relationship // P.J. Guerin (ed.). Family therapy. Theory and practice, New York, Gardner Press, 1976.

*Whitaker C. A.* Psychotherapy with couples // American Journal of Psychotherapy, 1958. V. 72. P. 18–23.

*Whitaker C. A., Keith D. V.* Symbolic-experiential family therapy // A.S. Gurman, D.P. Kniskern (eds.). Handbook of family therapy. New York, Brunner/Mazel, 1981.

*Whitaker C. A., Warkentin J., Malone T. P.* The involvement of the professional therapist // A. Burton (ed.). Case studies in counseling and psychotherapy. Englewood Cliffs, NJ, Prentice Hall, 1959.

*Whitaker C. A.* The growing edge // J. Haley, L. Hoffman (eds.). Techniques of family therapy. New York, Basic Books, 1967.

*White M.* Re-authoring lives, Interviews and essays. Adelaide, South Australia, Dulwich Centre Publications, 1995.

*Whitehead A. N., Russell B.* Principia Mathematica, 3 volumes, 2nd edition, Cambridge, Cambridge University Press, 1910–1913.

*Wilden A.* System and structure. London, Tavistock. 1980.

*Williamson D. S.* Personal authority via termination of the intergenerational hierarchical boundary. A «new» stage in the family life cycle // Journal of Marital and Family Therapy. 1981. V. 7. P. 441–452.

*Winch R. F., Ktones T., Ktones V.* The theory of complimentary needs in mate selection // American Sociological Review, 1954. V. 19. P. 23–43.

*Winnicott D. W.* Playing and reality. New York, Basic Books. 1971.

*Winnicott D. W.* Therapeutic consultation in child psychiatry. New York, Basic Books Inc., 1971.

*Wirching M.* Krebs im Context. Patient, Familie und Behaltungssystem. Klett-Cota, 1988.

*Wood B.* Proximity and hierarchy, Orthogonal dimensions of family interconnectedness // Family Process, 1985. V. 24. P. 497–507.

Wynne L. C. Some indications and contraindications for exploratory family therapy // I. Boszormenyi – Nagy, J. L. Framo (eds.). *Intensive family therapy, Theoretical and practical aspects*. New York, Harper amp; Row, 1965.

Yablonsky L. *Psychodrama. Resolving emotional problems through role playing*. New York, Gardner Press, 1981.

Yalom I. D. *The theory and practice of group psychotherapy* (2nd ed.). New York, Basic Books, 1975.

Zinner J. The implications of projective identification for marital interaction // H. Grunebaum, J. Christ (eds.). *Contemporary marriage, Structure, dynamics and therapy*. Boston, Little, Brown amp; Co., 1976.

Zinner J., Shapiro R. Projective identification as a mode of perception and behavior in families of adolescents // *International Journal of Psycloanalysis*, 1972. V. 55. P. 523–530.

Zweig C., Abrams J. (eds.) *Meeting the shadow. The hidden power of the dark side of human nature*. Los Angeles, 1991.

Абабков В. А., Перре М., Планиерел Б. Систематическое исследование семейного стресса и копинга // *Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В. М. Бехтерева*. 1999. № 2.

Абалакина М. А. *Межличностное взаимодействие и динамика предбрачных отношений*. Дис. канд. психол. наук. М., 1987.

Абрамова Г. С. *Введение в практическую психологию*. Екатеринбург: Деловая книга. М.: ACADEMI, 1995.

Абрамова Г. С. *Графика в психологическом консультировании*. М.: ПЕР СЭ, 2001.

Абрамова Г. С. *Практикум по психологическому консультированию*. Екатеринбург: Деловая книга. М.: ACADEMI, 1995.

Абрамченко В. В. *Психосоматическое акушерство*. СПб.: Сотис, 2001.

Аванесов В. С. *Тесты в социологическом исследовании*. М.: Наука, 1982.

Адлер А. *Понять природу человека*. СПб.: Академический проект, 1997.

Адлер А. *Практика и теория индивидуальной психологии. Лекции по введению в психотерапию для врачей, психологов, учителей*. М.: Изд-во Института психотерапии, 2002.

Айви А. Е., Айви М. Б., Саймэк-Даунинг Л. *Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники. Практическое руководство*. М.: Маркетинг, 1999.

Аккерман Н. *Диагноз невротического семейного взаимодействия // Семейная терапия. Хрестоматия*. Э. Г. Эйдемиллер, Н. В. Александрова, В. Юстицкис (сост.). СПб.: Питер, 2000.

Аккерман Н. *Роль семьи в появлении расстройств у детей // Семейная терапия. Хрестоматия*. Э. Г. Эйдемиллер, Н. В. Александрова, В. Юстицкис (сост.). СПб.: Питер, 2000.

Аккерман Н. *Семейный подход к супружеским расстройствам // Семейная терапия. Хрестоматия*. Э. Г. Эйдемиллер, Н. В. Александрова, В. Юстицкис (сост.). СПб.: Питер, 2000.

Аккерман Н. *Теория семейной динамики // Семейная психотерапия*. СПб.: Питер, 2000.

Алешина Ю. Е. *Цикл развития семьи: Исследования и проблемы // Вест. Моск. ун-та. Психология*. Сер. 14. 1987. № 2.

Алешина Ю. Е., Борисов И. Ю. *Полоролевая дифференциация как показатель межличностных отношений супругов // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14. Психология*. 1989. № 2.

Алешина Ю. Е., Гозман Л. Я., Дубовская Е. М. *Социально-психологические методы исследования супружеских отношений*. М.: МГУ, 1987.

Алешина Ю. *Индивидуальное и семейное консультирование*. М.: Класс, 2000.

Алешина Ю. Е. *Исследования развода в западноевропейских странах и США и консультативная служба // Служба семьи, изучение опыта и принципов организации / Ред. З. А. Янкова, А. Ф. Северина*. М., 1981.

Аллан Д. *Ландшафт детской души*. СПб.; Мн.: Диалог – Лотаць, 1997.

- Альберти Р., Эммонс М.* Самоутверждающее поведение: Распрямись, выскажись, возрази! СПб.: Академический проект, 1998.
- Андреева Т. В.* Семейная психология. СПб.: Речь, 2004.
- Аннекен Р., Эхельмайер Л., Калуца К.* и др. Тренинг коммуникации в парах // URL, [http. //www.openweb.ru/ romek/ training.htm](http://www.openweb.ru/romek/training.htm). 1992.
- Антонов А. И.* Микросоциология семьи (методология исследования структур и процессов). Учебное пособие для вузов. М.: Издательский дом «NOTA BENE», 1998.
- Антонов А. И., Медков В. М.* Социология семьи. М.: МГУ; Из-во Междунар. университета бизнеса и управления («Братья Карич»), 1996.
- Арнаутова Е. П.* Стабильность семьи, основанной на повторном браке // Семейная психология и семейная психотерапия. 1997. № 2.
- Арнаутова Е. П.* Повторный брак матери и эмоциональная связь ее с ребенком // Как помочь ребенку войти в современный мир? / Под ред. Т.В. Антоновой. М.: Педагогика, 1995.
- Ароне К.* Развод: крах или новая жизнь? М.: Мирт, 1995.
- Арутюнян М. Ю.* Вариант возможной типологии стилей отношений в семье // Социальные и демографические аспекты исследования брака, семьи и репродуктивных установок. Ереван, 1983.
- Аугустинавичюте А.* Исследование психологической совместимости в семье // Семья и личность. М., 1981.
- Аугустинавичюте А.* О дуальной природе человека // Соционика, ментология и психология личности. 1996. № 1–3.
- Аугустинавичюте А.* Социон // Соционика, ментология и психология личности. 1996. № 4–5.
- Аугустинавичюте А.* Соционика. СПб.: Terra Fantastica, 1998. Т. 1, 2.
- Аугустинавичюте А.* Теория интертипных отношений // Соционика, ментология и психология личности. 1997, № 1–5.
- Ахола Т., Фурман Б.* Краткосрочная позитивная психотерапия (Терапия, фокусированная на решении). СПб.: Речь, 2000.
- Басова Н. В.* Педагогика и практическая психология. Ростов-на-Дону: Феникс, 1999.
- Баттон Д.* Стать ближе. Секс, любовь и здравый смысл: Пер. с англ. / Д. Баттон; ред. Е. Копелева. М.: Центр «ПРО», 1995.
- Батуев А. С, Соколова Л. В.* Учение о доминанте как теоретическая основа формирования системы «мать – дитя» // Вестник Санкт-Петербургского университета. СПб.: СПб. ГУ, 1994. В. 2. С. 85 – 102.
- Бейкер К. Г.* Теория семейных систем М. Боуэна // Вопросы психологии. 1991, № 6.
- Бейтсон Г., Джексон Д., Хейли Д., Уикленд Д. Х.* К теории шизофрении // Моск. психотерапевтический журнал. 1993. № 1.
- Бек А.* Когнитивная терапия // Эволюция психотерапии. М.: Класс, 1998. Т. 2.
- Бек А.* Техники когнитивной психотерапии // Психологическое консультирование и психотерапия. Хрестоматия / Сост. А. Б. Фенько, Н. С. Игнатьева, М. Ю. Локтаева. Теория и методология. М., 1999. Т. 1.
- Бендер В., Гнайст И.* Психодрама в примерах // Практическая психодиагностика и психологическое консультирование. Ростов-на-Дону: Феникс, 1998.
- Бендлер Р., Гриндер Д., Сатир В.* Семейная терапия и НЛП. М. СПб.: Институт общегуманитарных исследований, 2000.
- Берн Э.* Групповая психотерапия. М.: Академический проект, 2000.
- Берн Э.* Игры, в которые играют люди (психология человеческих взаимоотношений). Люди, которые играют в игры (психология человеческой судьбы). СПб.; М.: Университетская книга; АСТ, 1998.

- Берн Э. Секс в человеческой любви. Пер. с англ. М. П. Папуш. М.: АСТ; ЛТД; Институт общегуманитарных исследований, 1990.
- Бернс Р. С., Кауфман С. Х. Кинетический рисунок семьи. М.: Смысл, 2000.
- Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1986.
- Берталанфи Л. фон. История и статус общей теории систем // Системные исследования. Ежегодник. М., 1973.
- Бодалев А. А. Личность и общение. М., 1983.
- Бодалев А. А., Столин В. В. (ред.) Общая психодиагностика. М.: МГУ, 1987.
- Бодалев А. А., Столин В. В., Соколова Е. Т., Спиваковская А. С., Шмелев А. Г., Варга А. Я., Бутенко Г. П., Новикова Е. В., Смахов В. А., Баженова О. В. Семья на психологической консультации. Опыт и проблемы психологического консультирования. М.: Педагогика, 1989.
- Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Сударыня, 1999.
- Бойко В. В., Огамян К. М., Копытенкова О. И. Социально защищенные и социально незащищенные семьи в изменяющейся России. СПб.: Сударыня, 1999.
- Босанц М. Внебрачная семья. М.: Наука, 1981.
- Ботуин К. Не бойся донжуана, или Как относиться к мужской неверности. М.: Центр-полиграф; Букмэн, 1995.
- Боулби Д. Привязанность. М.: Гардарики, 2003.
- Браун Дж., Кристенсен Д. Теория и практика семейной психотерапии. СПб.: Питер, 2001.
- Бурлачук Л. Ф., Грабская И. А., Кочарян А. С. Основы психотерапии. Киев; Москва; Ника-Центр; Алетейа, 1999.
- Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словарь-справочник по психодиагностике. СПб.: Питер-Ком, 1999.
- Бурменская Г. В., Карабанова О. А., Лидерс А. Г. Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы психического развития детей. М.: МГУ, 1990.
- Бурнард Ф. Тренинг межличностного взаимодействия. СПб.: Питер, 2001.
- Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. СПб.: Питер, 2001.
- Бьюдженталь Дж. Наука быть живым. Диалоги между терапевтом и пациентом в гуманистической психотерапии. М.: Класс, 1998.
- Бютнер К. Жить с агрессивными детьми. М.: Педагогика, 1991.
- Вагин И. Психология зла. Практика решения конфликтов. СПб.: Питер, 2001.
- Валлерстайн Д. С. Психологические задачи брака // Журнал практической психологии и психоанализа. 2002. № 3.
- Варга А. Я. Системная семейная психотерапия. СПб.: Речь, 2001.
- Васильченко Г. С., Решетняк Ю. А. Исследование межличностных отношений у сексологических больных // Сексopatология: Справочник / Под ред. Г. С. Васильченко. М.: Медицина, 1990.
- Вассерман Л. И., Горькова И. А., Ромицына Е. Е. Психологическая методика «Подростки о родителях» и ее практическое применение: Методическое пособие. СПб.: НИПНИ им. В. М. Бехтерева, 2001.
- Вебер Г. Кризисы любви. Системная психотерапия Берта Хеллингера. М.: Изд. Института психотерапии, 2001.
- Видра Д. Помощь разведенным родителям и их детям, от трагедии к надежде. М.: Изд. Института психотерапии, 2000.
- Вильсон Д. Т. Поведенческая терапия // Журнал практической психологии и психоанализа. 2000. № 3.

*Витакер К., Бамберри В.* Танцы с семьей. М.: Класс, 1997; *Витакер К.* Проблемы супружеского благополучия. М.: Прогресс, 1988.

*Витакер К.* Полночные размышления семейного терапевта. М.: Класс, 1998.

*Волкова А. Н., Трапезникова Т. М.* Методические приемы диагностики супружеских отношений // Вопросы психологии. 1985. № 5.

*Ганнушкин П. Б.* Клиника психопатий, их статика, динамика, систематика. Некоторые общие соображения и данные // Психология индивидуальных различий. Тексты / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. М.: Изд-во МГУ, 1982.

*Гарбузов В. И.* Воспитание ребенка. СПб.: Дельта; М.: АСТ, 1997.

*Гарднер Р.* Психотерапия детских проблем. СПб.: Речь, 2002.

*Голод С. И.* Семья и брак, историко-социологический анализ. СПб.: Петрополис, 1998.

*Голод С. И.* Современная семья, плюрализм моделей // Социологические исследования, 1996, № 3, 4.

*Горянина В. А., Мухина В. С.* Развитие, воспитание и психологическое сопровождение личности в системе непрерывного образования; концепции и опыт ИРА РАО. М., 1997.

*Гребенников И. Ф.* Основы семейной жизни. М.: Просвещение, 1991.

*Грюнвальд Б. Б., Макаби Г. В.* Консультирование семьи. Практическое руководство. М.: Когито-Центр, 2004.

*Гулдинг М., Гулдинг Р.* Психотерапия нового решения, Теория и практика. (Библиотека психологии и психотерапии; Вып. 22) / Пер. с англ. В. М. Сариной. М.: Класс, 1997.

*Гуленко В. В.* Жизненные сценарии – от этических чувств к сенсорным влечениям // Соционика, ментология и психология личности, 1996, № 1.

*Гуленко В. В., Мегедь В. В.* Совместимость и дуальность. Введение в теорию психофункциональных взаимодействий // Соционика, ментология и психология личности. 1995. № 1.

*Гурко Т.* Родительство в изменяющихся социокультурных условиях // Социологические исследования. 1997. № 1.

*Делис Д.* Парадокс страсти: она его любит, а он ее нет / Пер. с англ. М.: МИРТ, 1994.

*Дементьева И. Ф.* Первые годы брака, проблемы становления молодой семьи. М.: Наука, 1991.

*Дементьева И. Ф.* Развод и дети: Методич. пособие для педагогов. М.: НИИ семьи и воспитания, 2000.

*Джеймс М., Джонгвард Д.* Рожденные выигрывать. Трансакционный анализ с гештальтупражнениями / Пер. с англ. М.: Прогресс – Универс, 1993.

*Дилео Д.* Детский рисунок. Диагностика и интерпретация. М.: Апрель-Пресс; ЭКСМО-пресс, 2001.

*Драбкина Т. С.* Теория семейных систем Боуэна // Системная семейная психотерапия. СПб.: Речь, 2001.

*Дружинин В. Н.* Психология семьи. М.: КСП, 1996.

*Дымнова Т.* Зависимость характеристик супружеской семьи от родительской // Вопросы психологии. 1998. № 2.

*Егидес А. П.* Оптимизация психотехники общения и отношений в проблемном супружестве // Этика и психология семейной жизни. Метод. реком. к спецкурсу для студ. педвуза. М., 1987.

*Егидес А. П.* Лабиринты общения, или Как научиться ладить с людьми. М.: АСТ-Пресс; Книга, 2002.

*Елизаров А. Н.* Основы индивидуального и семейного психологического консультирования. М.: Ось – 89, 2003.

*Елизаров А. Н.* Психологическое консультирование семьи. М.: Ось-89, 2004.



- Заславская Т. М., Гришин А. Г.* Ревность и измена как феномены супружеской жизни. Как их избежать? М., 1992.
- Захаров А. И.* Ребенок до рождения и психотерапия последствий психических травм. СПб.: Союз, 1998.
- Зинкер Д.* В поисках хорошей формы. Гештальттерапия с супружескими парами и семьями. М.: Класс, 2000.
- Иген В., Чемпион Н.* (ред.) Детская энциклопедия. 1001 вопрос и ответ. М.: Оникс 21 век, 1999.
- Ильин В.* Археология детства. Психологические механизмы семейной жизни. М.: Класс, 2002.
- Карвасарский Б. Д.* Психотерапия. М., 1985.
- Карнеги Д.* Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей. М.: Прогресс, 1989.
- Квинн Н. В.* Прикладная психология / 4-е изд. СПб.: Питер, 2000.
- Келли Г.* Процесс каузальной атрибуции // Современная зарубежная социальная психология. М.: МГУ, 1984а.
- Келли Г., Тибо Дж.* Межличностные отношения: Теория взаимозависимости // Современная зарубежная социальная психология. М.: МГУ, 1984б.
- Кемпбелл Р.* Как по-настоящему любить своего ребенка / Пер. с англ. СПб.: Мирт, 1995.
- Кемплер У.* Основы семейной гештальттерапии. СПб.: Изд-во Пирожкова, 2001.
- Кипнис М.* Драматерапия (Театр как инструмент решения конфликтов и способ самовыражения). М.: Ось-89, 2002.
- Кипнис М.* Тренинг коммуникации. М.: Ось – 89, 2004.
- Кипнис М.* Тренинг лидерства. М.: Ось – 89, 2004.
- Кипнис М.* Тренинг семейных отношений. Часть 1. Супружество. М.: Ось-89, 2005.
- Кипнис М.* Тренинг творческого мышления. М.: Ось – 89, 2004.
- Киппер Д.* Клинические ролевые игры и психодрама. М.: Класс, 1986.
- Кляйн М.* Зависть и благодарность. Исследование бессознательных источников. СПб.: Б.С.К., 1997.
- Кляйн М.* Некоторые теоретические выводы, касающиеся эмоциональной жизни ребенка / Психоанализ в развитии, сборник переводов. Екатеринбург: Деловая книга, 1998.
- Ковалев С. В.* Подготовка старшеклассников к семейной жизни, тесты, опросники, ролевые игры: Кн. для учителя. М.: Просвещение, 1991.
- Ковалев С. В.* Психология современной семьи. М.: Просвещение, 1988.
- Кондрашенко В. Т., Донской Д. И., Изумнов С. А.* Общая психотерапия. М.: Изд-во Института психотерапии, 2001.
- Коннер Р.Ф., Зырянова Ю. И., Каленский М.И., Дроздовский Ю.В.* Стратегический подход к семейной психотерапии: Методическое пособие для врачей-курсантов. Новокузнецк, 1998.
- Кочюнас Р.* Основы психологического консультирования / Пер. с лит. М.: Академический проект, 1999.
- Крайг Г.* Психология развития. СПб.; М.: Питер, 2002.
- Кратохвил С.* Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний / Пер. с чешского / Под ред. Г. С. Васильченко. М.: Медицина, 1991.
- Куприянов С. Ю.* Роль семейных факторов в формировании нервно-психического механизма патогенеза бронхиальной астмы и их коррекция методом семейной психотерапии // Дисс. канд. психол. наук. Л.: НИПНИ им. В. М. Бехтерева, 1985.
- Куприянчик Л.* Психология любви. М.: Сталкер, 1998.
- Курбатов В. И.* Женская логика (Игры общения и поведения). Ростов-на-Дону: Феникс, 1995.

- Куттер П.* Любовь, ненависть, зависть, ревность. СПб.: Б.С.К., 1998.
- Кэмпер И.* Практика сексуальной психотерапии... М.: Прогресс; Культура, 1994. Т. 2.
- Кюблер-Росс Э.* О смерти и умирании. Киев: София, 2001.
- Лазарус А.* Мульти-модальная психотерапия // Д. К. Зейг, В. М. Мьюнион (ред.). Психотерапия – что это? М.: Класс, 2000а.
- Лазарус А.* Мысленным взором. Образы как средство психотерапии // Д. К. Зейг, В. М. Мьюнион (ред.). Психотерапия – что это? М.: Класс, 2000.
- Леви В.* Цвет судьбы. М.: Советская Россия, 1988.
- Леви Д.* Семейная психотерапия, история, теория и практика. СПб.: Аима, 1993.
- Лейтц Г.* Психодрама, теория и практика. Классическая психодрама Д. Л. Морено. М.: Прогресс – Универс, 1994.
- Леонгард К.* Акцентуированные личности. Киев: Вища школа, 1981.
- Личко А. Е.* Подростковая психиатрия. М.: Медицина, 1985.
- Личко А. Е.* Психопатии и акцентуации характера у подростков. М.: Медицина, 1983.
- Личко А. Е., Смирнов В. М.* Методы психологической диагностики и коррекции в клинике. Л.: Медицина, 1983.
- Лосева В. К.* Рисуем семью. Психологическая помощь и консультирование. М.: РАО, 1995.
- Лофас Ж., Сова Б.* Повторный брак, дети и родители / Пер. с англ. СПб.: Питер, 1996.
- Лютובה Е. К., Моница Г. Б.* Тренинг общения с ребенком (период раннего детства). СПб.: Речь, 2003.
- Маданес К.* Стратегическая семейная терапия. М.: Класс, 1999.
- Малкина-Пых И. Г.* Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. М.: Эксмо, 2004.
- Малкина-Пых И. Г.* Психосоматика. Справочник практического психолога. М.: Эксмо, 2004.
- Малкина-Пых И. Г.* Телесная терапия: Справочник практического психолога. М.: Эксмо, 2005.
- Малкина-Пых И. Г.* Экстремальные ситуации: Справочник практического психолога. М.: Эксмо, 2005.
- Маслоу А.* Психология бытия / Пер. с англ. М.: Рефл-Бук, К., Ваклер, 1997.
- Маховер К.* Проективный рисунок человека. М.: Смысл, 2000.
- Мацкевич И. К.* Ремиссионная семья, социально-психологические характеристики // Семейная психология и семейная терапия. 2000. № 2.
- Мацковский М. С., Гурко Т. А.* Молодая семья в большом городе. М.: Знание. 1986.
- Мацковский М. С., Олсон Д. Н., Гурко Т. А.* Семья на пороге третьего тысячелетия. М.: Центр общечеловеческих ценностей, 1995.
- Мацковский М. С.* Социология семьи. Проблемы теории, методологии и методики. М.: Наука, 1989.
- Мей Р.* Искусство психологического консультирования. М.: Класс, 1994.
- Меновщиков В. Ю.* Введение в психологическое консультирование. М.: Смысл, 2000.
- Меновщиков В. Ю.* Психологическое консультирование. Работа с кризисными и проблемными ситуациями. М.: Смысл, 2002.
- Методические рекомендации для практических психологов «Психологическое консультирование семей с нарушениями в системе внутрисемейных отношений» [www.antirasizm.ru/publ\\_017.doc](http://www.antirasizm.ru/publ_017.doc)
- Мид М.* Культура и мир детства. М.: Наука, 1988.
- Минухин С., Фишман Ч.* Техники семейной терапии. М.: Класс, 1998.

*Михайлова Е.* Наши мертвые не покинут нас в беде (психодраматическая работа с семейной историей) // Психологи о мигрантах и миграции в России. Информационно-аналитический бюллетень. 2001. № 3.

*Мишина Т. М.* Семейная психотерапия и динамика «образа семьи» // Психогигиена и психопрофилактика: Сб. науч. тр. / Под ред. В. К. Мягера, В. П. Козлова, Н. В. Семенов-Тянь-Шанской. Л., 1983.

*Мишина Т. М.* Семейная психотерапия при неврозах и психозах / Под ред. В. К. Мягера, Р. А. Зачепиского. Л.: Ленинградский НИИ психоневрологии им. В. М. Бехтерева., 1978.

*Морено Я.* Психодрама. М.: Апрель-Пресс; ЭКСМО-Пресс, 2001.

*Моховиков А. Н.* Телефонное консультирование. М.: Смысл, 1999.

*Мухина В. С.* Возрастная психология. М.: Academia, 2003.

*Мягер В. К., Мишина Т. М.* Семейная психотерапия. Методические рекомендации. Ленинградский НИИ психоневрологии им. В. М. Бехтерева. Л., 1976.

*Мягер В. К.* Семейная психотерапия при нервных и психических заболеваниях / Под ред. В. К. Мягера, Р. А. Зачепиского. Ленинградский НИИ неврологии им. В. М. Бехтерева, 1978.

*Навайтис Г.* Муж, жена и... психолог. М.: Институт практической психологии, 1995.

*Навайтис Г.* Психологические особенности распада супружеских отношений: Человек после развода / Под ред. Н. Я. Соловьева. Вильнюс, 1985.

*Навайтис Г.* Семья в психологической консультации. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Модэк, 1999.

*Нарицын Н.* Свадьба, развод и наоборот. М.: Махаон, 2002.

*Некрасов С. Н., Возилкин И. В.* Жизненные сценарии женщин и сексуальность. Свердловск: Издательство Уральского университета, 1991.

*Нельсон-Джоунс Р.* Теория и практика консультирования. СПб.: Питер, 2000.

*Немов Р. С.* Основы психологического консультирования. М.: Владос, 1999.

*Николс М., Шварц Р.* Семейная терапия. Концепции и методы. М., Эксмо, 2004.

*Никольская И. М.* Серийные рисунки и рассказы в психологическом консультировании детей и родителей // Системная семейная психотерапия. СПб.: Питер, 2002.

*Никольская О. С.* Проблемы обучения аутичных детей // Дефектология, 1995, № 1.

*Обозов Н. Н., Обозова А. Н.* Диагностика супружеских затруднений // Психол. журнал. 1982. № 2, Т. 2.

*Обозов Н. Н.* Психология межличностных отношений. Киев: Лыбидь, 1990.

*Обозов Н. Н.* Совместимость и срабатываемость людей. СПб.: Облик, 2000.

*Оклендер В.* Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии. М.: Класс, 1997.

*Осипова А. А.* Общая психокоррекция. М.: Сфера, 2000.

*Остер Д., Гоулд П.* Рисунок в психотерапии. М.: Информационный центр психологической культуры, 2000.

*Островская Л. Ф.* Педагогические ситуации в семейном воспитании дошкольников. М.: Просвещение, 1990.

*Оудсхоорн Д. Н.* Детская и подростковая психиатрия // Приложение к журналу «Социальная и клиническая психиатрия». М., 1993.

*Палаццоли М. и др.* Парадокс и контрпарадокс. М.: «Когито-Центр», 2002.

*Пезешкиан Н.* Позитивная семейная психотерапия: семья как терапевт / Пер. с англ. Л. В. Трубицыной, с нем. Т. В. Куличенко; под ред. М. Н. Дымшица и Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 1993.

*Петровский А. В., Ярошевский М. Г.* (ред...) Краткий психологический словарь/Сост. Л. А. Карпенко. М.: Политиздат, 1985.

- Пэлл П.* Семейная терапия и ее парадоксы / Пер. с англ. М.: Класс, 1998.
- Райгородский Д. Я.* (ред. – сост.). Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Самара: Бахрах, 1999.
- Райгородский Д. Я.* (ред. – сост.). Родители и дети. Самара: Бахрах-М, 2003.
- Райс Ф.* Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: Питер, 2000.
- Ранк О.* Миф о рождении героя. М.: Рефл-бук, Ваклер, 1997.
- Рейнуотер Дж.* Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. М.: Прогресс, 1992.
- Ричардсон Р.* Сила семейных уз // Руководство по психотерапии в помощь семье. СПб.: Акцидент, Ленато, 1994.
- Роджерс К.* Консультирование и психотерапия. М.: Апрель–Пресс, Эксмо, 2000.
- Романова Е. С. Потемкина О. Ф.* Графические методы в психологической диагностике. М.: Дидакт, 1991.
- Ромек В. Г.* Поведенческая терапия. М.: Academia, 2002.
- Рудестам К.* Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы, теория и практика. СПб.: Питер, 1997.
- Саймон Р.* Один к одному. Беседы с создателями семейной терапии. М.: Класс, 1996.
- Сатир В.* Вы и ваша семья. М.: Апрель-Пресс, 2000.
- Сатир В.* Как строить себя и свою семью. М.: Педагогика–пресс, 1992.
- Сатир В.* Психотерапия семьи. СПб.: Ювента, 1999.
- Сельвини Палаццолли М., Босколо Л., Чеккип Д., Прата Д.* Парадокс и контрпарадокс. Новая модель терапии семьи, вовлеченной в шизофреническое взаимодействие. М.: Когито-Центр. 2002.
- Силяева Е. Г.* (ред.). Психология семейных отношений с основами семейного консультирования. М.: Academia, 2004.
- Скиннер Р., Клииз Д.* Семья и как в ней уцелеть / Пер. с англ. М.: Класс, 1995.
- Снайдер М. Снайдер Р., Снайдер-мл. Р.* Ребенок как личность. Становление культуры справедливости и воспитание совести / Пер. с англ. И. Сергеевой, В. Кагана. М.: Смысл; СПб., Гармония, 1994.
- Сноу Д. Д.* Семейная терапия как метод социальной работы // Теория и практика социальной работы. Т. 1. М: Тула, 1993.
- Собчик Л. Н.* Диагностика межличностных отношений: Методическое руководство // Методы психологической диагностики. В. 3. М.: МКЦ, 1990.
- Собчик Л. Н.* Диагностика психологической совместимости: Еще раз про любовь (психолог о любви, о семье, о детях). СПб.: Речь, 2002.
- Спиваковская А. С., Черников А. В., Мясникова С. Н., Теперик Р. Ф.* Модели социально-психологических тренингов для обеспечения эффективного контакта в работе с семьей // Проблемы семьи и семейной политики. НИИ семьи, Министерство социальной защиты населения РФ. 3, 1993.
- Спиваковская А. С.* Психотерапия, игра, детство, семья. М.: Апрель-Пресс; ЭКСМО-Пресс, 2000. Т. 2.
- Столин В. В.* Семья как объект психологической диагностики и неврачебной психотерапии // Семья и формирование личности. М., 1981.
- Столин В. В., Романова Т. Л., Бутенко Г. П.* Опросник удовлетворенности браком // Вестн. Моск. ун-та. Сер. XIV. Психология. 1984. № 2.
- Столяренко Л. Д.* Основы психологии: Практикум. Ростов–на-Дону: Феникс, 2000.
- Стреляу Я.* Роль темперамента в психическом развитии. М.: Прогресс, 1982.
- Стюарт Я., Джойнс В.* Современный транзактный анализ. СПб.: Социально-психологический центр, 1996.

- Сысенко В. А.* Супружеские конфликты. М.: Финансы и статистика, 1983.
- Сысенко В. Л.* Устойчивость брака, проблемы, факторы, условия. М.: Финансы и статистика, 1981.
- Сысенко В. А.* Психодиагностика супружеских взаимоотношений. М.: НИИ семьи, 1998.
- Таланов В. Л., Малкина-Пых И. Г.* Справочник практического психолога. СПб.; М.: Сова; Эксмо, 2002.
- Тимошенков П. А.* Вопросы семейного консультирования // Мастерство психологического консультирования. А. А. Бадхен, А. М. Родина (ред.). СПб.: Европейский дом, 2002.
- Торохтий В. С.* Психология социальной работы с семьей. М.: Рос. акад. образования. Центр социальной педагогики. Ин-т социальной работы, 1996.
- Трапезникова Т. М.* Социальная психология семьи: Методическое пособие к курсу лекций. Л.: ЛГУ, 1987.
- Трапезникова Т. М.* Этика и психология семейных отношений. Л.: ЛГУ, 1988.
- Тутушкина М. К.* (ред.) Психологическая помощь и консультирование в практической психологии. СПб.: Дидактика-Плюс, 1999.
- Филатова Е. С.* Соционика для всех. СПб: Б.С.К., 2001.
- Фопель К.* Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения / Пер. с нем. М.: Генезис, 1998. Т. 1.
- Фопель К.* Психологические группы: Материалы для ведущего/ Пер. с нем. М.: Генезис, 1999.
- Фопель К.* Создание команды. М.: Генезис, 2003.
- Фопель К.* Сплоченность и толерантность в группе. М.: Генезис, 2003.
- Фопель К.* Энергия паузы: Психологические игры и упражнения. М.: Генезис, 2001.
- Франкл В.* Человек в поисках смысла (Библиотека зарубежной психологии). М.: Прогресс, 1990.
- Фрейд З.* Введение в психоанализ. Лекции. М.: Наука, 1990.
- Фрейд З.* Психология бессознательного. М.: Просвещение, 1989.
- Фрейд З.* Я и Оно. Тбилиси: Мерами, 1991.
- Фрейд А.* Психология «Я» и защитные механизмы. М.: Педагогика, 1993.
- Фрейдджер Р., Фейдимен Дж.* Личность, теории, эксперименты, упражнения // Психологическая энциклопедия. СПб.: Прайм ЕВРОЗНАК, 2001.
- Фримен Д.* Техники семейной психотерапии. СПб.: Питер, 2001.
- Фромм Э.* Бегство от свободы. М.: АСТ, 2004.
- Фромм Э.* Иметь или быть. М.: Прогресс, 1990.
- Фромм Э.* Искусство любить / Пер. с англ. Д. А. Леонтьева. 2-е изд. СПб.: Азбука, 2001.
- Фуко М.* История сексуальности – III. Забота о себе. Киев; М.: Рефл-бук, 1998.
- Фурманов И. А., Аладьин А. А., Фурманова Н. В.* Психологическая работа с детьми, лишенными родительского попечительства: Книга для психологов. Минск: Тесей, 1999.
- Харли У.* Законы семейной жизни. М.: Протестант, 1992.
- Харчев А. Г., Мацковский М. С.* Современная семья и ее проблемы. М., 1978.
- Хейли Дж.* Терапия испытанием. Необычные способы менять поведение / Пер. с англ. В. М. Саринной. М.: Класс, 1998.
- Хейли Дж.* Необычайная психотерапия. Психотерапевтические техники Милтона Эриксона. СПб.: Белый кролик, 1995.
- Хекхаузен Х.* Мотивация и деятельность: В 2 т. М., 1986.
- Хеллингер Б.* Порядки любви. Разрешение системно-семейных конфликтов и противоречий. М.: Изд. Института психотерапии, 2001.

*Херсонский Б. Г., Дворяк С. В.* Мы и наши родители // Психология и психотерапия семейных конфликтов. Д. Я. Райгородский (ред. – сост.). Самара: БАХРАХ-М, 2003.

*Холмогорова А. Б.* Научные основания и практические задачи семейной психотерапии // Московский психотерапевтический журнал. 2002. № 1.

*Хоменгаускас Г. Т.* Использование детского рисунка для исследования внутрисемейных отношений // Вопросы психологии. 1986. № 1.

*Хоменгаускас Г. Т.* Отражение межличностных отношений в диагностическом рисунке семьи: Автореф. дисс. на соиск. учен. ст. канд. психол. наук. М., 1985.

*Хоменгаускас Г. Т.* Семья глазами ребенка. Томск: Курсив, 1995.

*Хорни К.* Женская психология (избранные главы из книги). Пер. с англ. СПб., 1993.

*Хорни К.* Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза // В кн.: Психоанализ и культура. М.: Юрист, 1995.

*Хорни К.* Невротическая личность нашего времени. М.: Прогресс – Универс, 1993.

*Хрящева Н. Ю.* Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н. Ю. Хрящевой. СПб.: Ювента, Институт тренинга, 1999.

*Хрящева Н. Ю., Макшанов С. И.* Тренинг креативности. СПб.: Ювента, 1999.

*Хьелл Л., Зиглер Д.* Теории личности. СПб.: Питер Пресс, 1997.

*Черников А. В.* Интегративная модель системной семейной психотерапевтической диагностики. М., 1997.

*Черников А. В.* Системная семейная терапия. Интегративная модель диагностики. М.: Класс, 2001.

*Черников А. В.* Смысл симптомов // Консонанс. Альманах психологии и духовной жизни, 1995, № 1.

*Шапиро Б. Ю.* От знакомства к браку. М., 1990.

*Шерман Р., Фредман Н.* Структурированные техники семейной и супружеской терапии. Руководство. М.: Класс, 1997.

*Шибутани Т.* Социальная психология. М.; Ростов-на-Дону: Аст-Феникс, 1999.

*Шморина Е. В.* О методах консультативной работы в ситуации развода // Психология зрелости и старения. 2000. № 2.

*Шнайдер Л. Б.* Психология семейных отношений: Курс лекций. М.: Апрель-Пресс; ЭКСМО-Пресс, 2000.

*Шнейдер Л. Б.* (сост.) Социально-психологическая и консультативная работа с семьей. Ч. 1. М.; Воронеж: Московский психолого-социальный ин-т; МОДЭК, 2003.

*Шостром Э.* Терапевтическая психология. Основы консультирования и психотерапии. СПб.; М.: Сова; Эксмо, 2002.

*Шуман С. Г., Шуман В. П.* Семейные конфликты, причины, пути устранения. Брест, 1994.

*Шутценбергер А. А.* Синдром предков. Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциограммы. М.: Изд. Института психотерапии, 2001.

*Щеколдина С. Д.* Тренинг толерантности (Действенный тренинг). М.: Ось – 89, 2004.

*Эйдемиллер Э. Г.* Возрастные аспекты групповой и семейной психотерапии при пограничных нервно-психических расстройствах: Научный доклад по материалам публикаций, представленных на соискание ученой степени доктора медицинских наук. СПб.: Психотерапевтический институт им. В. М. Бехтерева, 1994.

*Эйдемиллер Э. Г.* Психотерапия в современном культурном контексте России // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2002. № 2.

*Эйдемиллер Э. Г.* Что такое семейная психотерапия и кто такие семейные психотерапевты? // Системная семейная психотерапия. СПб.: Питер, 2002.

*Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. В.* Клинико-психологическая диагностика взаимоотношений в семьях подростков с психопатиями, акцентуациями характера, неврозами и невротоподобными состояниями: Методические рекомендации. Л., 1987.

*Эйдемиллер Э. Г.* Методы семейной диагностики и психотерапии. М., 1996.

*Эйдемиллер Э. Г., Добряков И. В., Никольская И. М.* Семейный диагноз и семейная психотерапия. СПб.: Речь, 2003.

*Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В.* Психология семьи и семейная психотерапия. СПб.: Питер, 1999.

*Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. В.* Семейная психотерапия. Л., 1990.

*Эллис А.* Рациональная психотерапия // Техники консультирования и психотерапии. Тексты / Под ред. У. С. Сахакиана. М.: Эксмо, 2000.

*Эллис А., Ландж А.* Не давите мне на психику. СПб.: Питер, 1997.

*Эльконин Д. Б.* Психическое развитие в детских возрастах. М.: Изд-во «Институт практической психологии»; Воронеж: МОДЭК, 1995.

*Эриксон Э.* Детство и общество. СПб.: Речь, 2002.

*Эткинд А. М.* Тест Роршаха и структура психического образа // Вопр. психологии. 1981. № 5.

*Юнг К. Г.* Архетип и символ // Пер. с нем. М.: Ренессанс, 1991.

*Юнг К. Г.* Конфликты детской души/ Пер. с нем. М.: Канон, 1994.

*Юнда И. Ф., Юнда Л. И.* Социально-психологические и медико-биологические основы семейной жизни. Киев: Выща школа, 1990.

*Юркевич Н. Г.* Советская семья, функции и условия стабильности. Минск: Изд-во Белорусского государственного университета им. Ленина, 1970.

*Ягнюк К. В.* Влияние стилей привязанности на поведение в ситуации развода // Журнал практической психологии и психоанализа, 2003, № 3.

*Ягнюк К. В.* Как супружеские стили влияют на сексуальную жизнь // Журнал практической психологии и психоанализа. 2003. № 4.

*Ялом И.* Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы. М.: Класс, 1997.

*Ялом И.* Теория и практика групповой психотерапии. СПб.: Питер, 2000.

*Ялом И.* Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 1999.

*Яффе М., Фенвик Ф.* Секс в жизни женщины. М.: Медицина, 1992.