

Лекция 11. Формирование стратегии консультативной работы с супружеской парой

По курсу «Психологическое консультирование и психотерапия семьи и ребенка».

Стратегия консультативной работы с супружеской парой

- **Под работой психолога с супружеской парой** подразумевается оказание психологической помощи двум людям, которые состоят в отношениях друг с другом по собственному выбору, признают ценность этих отношений и заинтересованы в их качественных изменениях.
- Психологу придется иметь дело не только с запросом на изменения, но и с сопротивлением этим переменам обоих партнеров. Ведь обращаясь за психологической помощью, они соглашаются рискнуть стать более честными и уязвимыми в отношениях – обнажить свои чувства и потребности, обращенные друг к другу, и осознать свои скрытые мотивы, поддерживающие сложившиеся отношения.
- **Стратегия консультативной работы** – долгосрочная программа реализации процесса консультирования, исходящая из анализа проблем и основанная на прогнозировании и планировании психологической работы разного масштаба.

Разработано немало типологий супружеских проблем, как в отечественной, так и в зарубежной психологии.

Ю.Е. Алешина, предлагает классификацию супружеских проблем, основанную на личном опыте практической работы и представляющую полезность с практической точки зрения:

- 1) конфликты по поводу распределения супружеских ролей и обязанностей;
- 2) конфликты, в основе которых лежат различия во взглядах на семейную жизнь и межличностные отношения;
- 3) проблемы власти и влияния в супружеских взаимоотношениях;
- 4) отсутствие тепла, близости и доверительности в отношениях супругов;
- 5) сексуальные проблемы;
- 6) сложности во взаимоотношениях супружеской пары с родителями одного или обоих супругов;
- 7) болезнь (психическая или физическая) одного из супругов и т.п

Типология супружеских проблем С. Кратохвила

С. Кратохвил полагает, что основными поводами обращения за психологической помощью являются:

- разногласия, касающиеся ведения домашнего хозяйства,
- разногласия, касающиеся проведения свободного времени,
- разногласия, касающиеся воспитания детей,
- разногласия, касающиеся половой жизни супругов,
- проблемы влияния родителей, друзей, внебрачных контактов и связей на супружескую жизнь

Современные формы супружеской терапии

- Г.В. Старшенбаум использует классификацию, получившую название «Шесть К»:
 - 1) консультирование;
 - 2) классический психоанализ;
 - 3) коллаборативная терапия;
 - 4) конкурентная терапия;
 - 5) конжойт-терапия;
 - 6) комбинированная терапия.
- Классический психоанализ предполагает обращение за помощью одного из супругов с целью изучения и анализа индивидуальных проблем, оказывающих влияние на супружескую жизнь.

- **Коллаборативная или сотрудничающая терапия** предполагает, что супруги обращаются за помощью к разным терапевтам. При этом терапевты взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией (с согласия клиентов), обсуждают стратегию и тактику помощи супругам с целью сохранения брака.
- **Конкурентная или согласованная терапия** предполагает, что оба супруга лечатся у одного терапевта, но по отдельности. Для терапевта данная форма работы сопряжена с определенными сложностями. Например, если обнаруживается, что супруги преследуют различные цели (жена настроена на сохранение брака, а муж наоборот хочет его расторгнуть); если в процессе консультирования одного из супругов появляется информация, которая является «тайной» для другого супруга (например, факт измены супруга/супруги).
- **Конжойт-терапия или совместная терапия** состоит в том, что супруги вместе посещают одного терапевта.
- **Комбинированная терапия** заключается в сочетании различных форм терапии. Так, например, возможно сочетание конкурентной и конжойт-терапии (супруги лечатся у одного терапевта по отдельности, но при этом время от времени проводятся совместные сеансы).

Преимущества работы с двумя супругами

1. Диагностическая ценность.

Приход обоих супругов на консультацию позволяет непосредственно увидеть характер их взаимодействия в процессе консультации. Например, степень их близости/отдаленности (по расположению партнеров относительно друг друга); доминирование/подчинение (по степени проявления инициативы в процессе консультирования); коммуникативные дефициты партнеров (неумение слушать, перебивание партнера, неверная интерпретация слов и действий партнера); степень готовности /неготовности к изменениям в процессе консультирования и т.п. Таким образом, консультант получает возможность наглядно увидеть те проблемы и трудности, которые мешают клиентам эффективно решать проблемы в их супружеской жизни.

2. Мотивационная ценность.

Участие в консультации обоих супругов может свидетельствовать о заинтересованности в сохранении этих отношений, о готовности к изменениям в их супружеской жизни, о желании и нацеленности к анализу собственного вклада в сложившуюся семейную ситуацию.

Преимущества работы с двумя супругами

3. Коррекционная ценность.

Присутствие обоих супругов позволяет апробировать новые модели взаимодействия непосредственно в процессе консультирования по принципу «здесь и теперь» и увидеть их эффективность. Появляется возможность использования различных техник (например, заключение контракта), что позволяет клиентам получить инструментарий для дальнейшего его использования в жизни за пределами консультативного кабинета.

4. Эффективность.

В сравнении с консультированием только одного из супругов обращение за помощью супружеской пары, как отмечает ряд авторов, обладает большей эффективностью. Это обусловлено как минимум двумя обстоятельствами: во-первых, мотивационной готовностью супругов к изменениям; во-вторых, возможностью использования предложенных в процессе консультации техник обоими супругами, что приводит к большим результатам.

Трудности и недостатки работы с двумя супругами

1. Трудности в установлении контакта.

В процессе супружеской терапии консультант должен установить контакт с обоими супругами, сохранив при этом позицию «нейтральности». В противном случае может возникнуть ситуация, когда один из супругов будет ощущать себя непонятым, отвергнутым, что, в свою очередь, будет препятствовать дальнейшей работе.

2. Поверхностный характер работы.

Работа с двумя супругами, хотя и является более эффективной, чаще всего носит менее глубокий, поверхностный характер. Под поверхностным характером работы понимается, прежде всего, нацеленность, на решение проблем по принципу «здесь и теперь»; обращение в большей степени к настоящему супругов; решение проблем, связанных с их поведенческими паттернами. Таким образом, возможные глубинные причины конфликтов оказываются за рамками супружеской терапии (например, влияние собственной родительской семьи; личные проблемы супругов; наличие «тайн» у того или иного супруга и т.п.). Далеко не все темы легко обсудить в присутствии другого супруга, что с неизбежностью порождает сложности в процессе консультации. Преодолением такого рода сложностей может быть предложение дополнить супружескую терапию индивидуальной. Однако, если за индивидуальной помощью оба супруга обращаются не кразным, а одному консультанту, это также может породить определенные сложности, в частности, связанные с конфиденциальностью.

3. Краткосрочность работы.

В сравнении с индивидуальной работой совместное супружеское консультирование редко бывает длительным. Обычно количество сеансов может варьировать от 1-го до 5-6 максимум.

Причины могут быть различны, причем связанные как с позитивными, так и негативными моментами. В качестве «позитивных» причин прекращения терапии можно выделить такие, как улучшение супружеских отношений за счет возможности отреагировать свои чувства в процессе консультирования, получение навыков эффективного взаимодействия друг с другом и т. п.

К «негативным» моментам можно отнести нежелание одного из супругов участвовать в процессе консультирования (например, в ситуации развода); нежелание видеть в партнере «союзника», а не «противника»; желание быстрых изменений и т.п.

Домашнее задание в долгосрочной программе консультирования

- Содержание домашнего задания должно быть сформулировано четко и конкретно.
- Например, при первой встрече можно предложить супругам завести дневники, для того чтобы вести записи по одной или двум из следующих тем (домашнее задание с большим количеством тем вряд ли выполнимо):
 1. Что раздражало в супруге в течение недели (или в течение любого другого отрезка времени, определенного в ходе приема).
 2. Какие конфликтные ситуации возникали в течение недели.
 3. Что неприятного было сказано за определенный для наблюдений отрезок времени между супругами.

Одним из вариантов домашних заданий, может быть просмотр клиентами вместе или по отдельности художественных фильмов. Подбор фильма для просмотра осуществляется консультантом с учетом проблематики клиентов. При этом супругам не рекомендуется обсуждать фильм сразу после его просмотра, до прихода на прием.

Если на предыдущей встрече было дано домашнее задание, то после нескольких приветственных слов, направленных на то, чтобы убедиться в том, что за неделю у супругов не случилось ничего сверхординарного и подлежащего немедленному обсуждению, начинать работу следует именно с этого.

Если задание выполнили оба супруга, то каждому просто предлагается прочесть вслух записи в своем дневнике.