

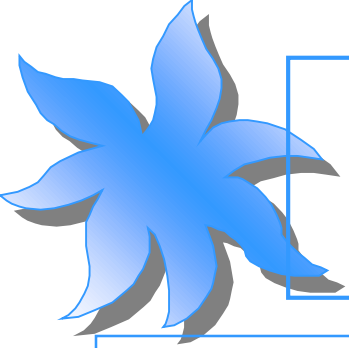


# Лекция 2. Основные направления современной семейной и детской психотерапии

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




**Семейная психотерапия** представляет собой особый вид психотерапии, направленный на коррекцию межличностных отношений и имеющий целью устранение эмоциональных расстройств в семье, наиболее выраженных у больного члена семьи. Иными словами, это психотерапия пациента в семье и при помощи семьи.



# Семейная психотерапия

— комплекс психотерапевтических приемов и методов, направленных на лечение пациента в семье и при помощи семьи, а также на оптимизацию семейных взаимоотношений



Общие цели разных моделей семейной психотерапии можно представить следующим образом:

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



## Можно говорить о трех аспектах понимания семейной психотерапии:

- оптимизация семейного окружения - психологическое воздействие на пациента, страдающего психическими и поведенческими расстройствами, с использованием группового семейного эффекта;
- нормализация семейных взаимоотношений психически здоровых лиц.
- Третий аспект выходит за рамки традиционной медицинской проблематики и обозначается как семейное консультирование.

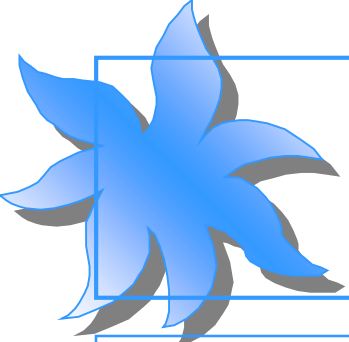


## Основные принципы системной семейной психотерапии

- Одним из основных современных направлений семейной психотерапии является системная (структурная) семейная психотерапия, основные принципы которой сформированы американским психотерапевтом Сальвадором Минухиным (S. Minuchin, 1978):



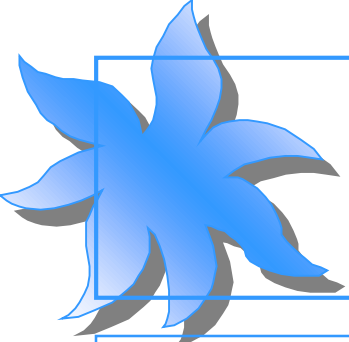
- • семья представляет собой дифференцированное целое, подсистемы которой составляют отдельные члены или несколько членов семьи;
- • каждая семейная подсистема (детская, супружеская, мужская, прородительская и т. п.) имеет специфические функции и предъявляет определенные требования к своим членам;
- • психотерапия изменяет структуру семьи и приводит к изменениям поведения ее членов;
- • психотерапевт, работая с семьей, временно «присоединяется» к ней, вследствие чего возникает «терапевтическая система».



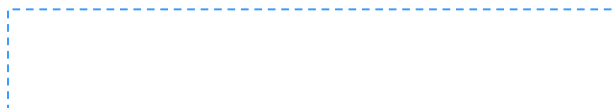
# Отдельные признаки гармоничной семьи.


- 1. Все члены общаются между собой, умеют слушать друг друга. В спорах учитывается мнение каждого члена семьи. Здоровая семья — это место проявления близости, любви, так же как и отрицательных эмоций.
- 2. Разделяется ответственность и обязанности между всеми ее членами.
- 3. Ее члены поддерживают друг друга, умеют распределить и выполнять обязанности другого члена в случае изменения ситуации (командировка, болезнь).
- 4. Каждый ее член верит в себя, имеет адекватную самооценку, доверяет другим.
- 5. Учат уважать других людей, их различия во вкусах; уважают вкусы, выбор друзей, время проведение подростка.







- 6. Ее члены обладают общей системой ценностей, знают свои права.
- 7. Существуют семейные традиции, дети знают своих предков, свои корни.
- 8. Объединение между ее членами динамичны и изменчивы. Допускается смена одних внутрисемейных треугольников другими без возникновения при этом у членов семьи чувства ревности или ненадежности, что жизненно необходимо для установления личностно-социальных границ.



- 
- 9. Ценится чувство юмора, воспитывается позитивное отношение к жизни.
  - 10. Уделяется внимание духовной жизни.
  - 11. Уделяется время развлечениям.
  - 12. Поощряется совместный прием пищи.
  - 13. Поощряется альтруизм (сделать что-либо безвозмездно для другого человека, школы).
  - 14. Ее члены создают условия для своего личностного роста.
  - 15. Ее члены не стесняются обращаться за помощью и поддержкой к специалистам в случае кризиса или появления проблем.


- 
- Дисфункциональная семья — семья, которая не обеспечивает личностного роста каждого из своих членов.
  - Дисгармоничные (дисфункциональные) семьи — ригидные семейные системы, которые пытаются сохранить привычные стереотипы взаимодействия между элементами своих подсистем и другими системами вне зависимости от изменения внешних условий. В результате этого блокируются актуальные потребности самого «слабого» члена семьи (чаще — ребенка), и у него возникает какое-либо заболевание (нервно-психическое расстройство).

- 
- В дисгармоничных семьях, как правило, отмечаются крайности: избыточная ригидность или размытость (диффузность) границ семейных подсистем, а также нарушения внешних границ семьи в виде «закрытости» (девизом таких семей могло бы служить выражение «мой дом — моя крепость») либо, напротив, в ее хаотичности (наподобие «богемных» семей, в которых никто не знает, кто где находится и с кем).
  - Для дисгармоничных семей характерны также нарушения процессов общения на вербальном и невербальном уровне. S. Minuchin (1998) подчеркивает, что для получения правильной картины семейных взаимоотношений психотерапевт в своем анализе должен полагаться на невербальную информацию.



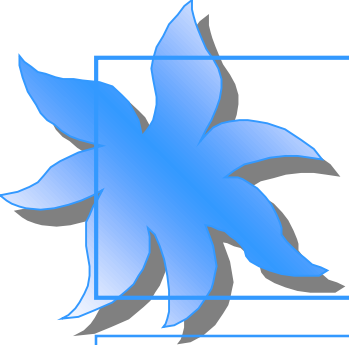
# Этапы семейной психотерапии

- Семейная психотерапия представляет собой непрерывный процесс, в котором, по А. С. Кочаряну и С. С. Кочаряну, можно выделить следующие этапы:
  - 1) психодиагностики (установление «семейного диагноза»);
  - 2) осознания психотерапевтических механизмов семейной дисгармонии;
  - 3) реконструкции межличностных отношений;
  - 4) реализации вновь сформированных межличностных отношений в функционировании семьи.



5. В процессе установления «семейного диагноза» происходит «объединение» психотерапевта с семьей, присоединение его к предъявляемой семьей структуре ролей.


- Уже при входе членов семьи в консультативный кабинет, во время их свободного рассаживания опытный взгляд психотерапевта позволяет нередко выявить внутрисемейные «коалиции», «противоборствующие группировки», «козла отпущения» и т. п. Например, в случае конфликта родителей с подростком можно наблюдать картину, когда подросток «забивается в угол», либо, напротив, демонстративно усаживается подальше от родителей. Конфликтующие супруги часто занимают места в разных концах кабинета и т. п.



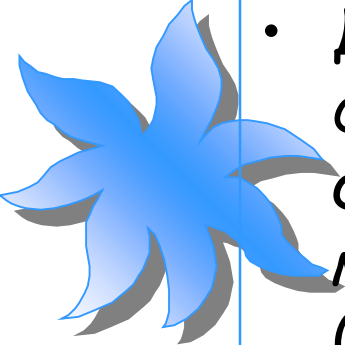
## Семейный диагноз,

представляя собой клиническую основу семейной психотерапии, требует от клинициста знания системного подхода и умения собрать анамнестические сведения.

Специалисту рекомендуется задать членам семьи и самому себе вопросы и получить информацию о картинах взаимодействия (поведения) в семье:

- 
- Выявить нарушения семейной коммуникации (внутри семьи и с внешним миром):  
взаимные нападки, критика, отвержение, клевета, неумение выслушивать друг друга, эмоциональное и физическое пренебрежение друг другом; отсутствие или избыток дисциплинарных техник.
  - При исследовании коммуникаций в семье мы рекомендуем сосредоточить свое внимание на наблюдении за картинами отделения и связи по рассадке членов семьи на первом сеансе. Часто их способ взаимного размещения отражает и стиль коммуникации.



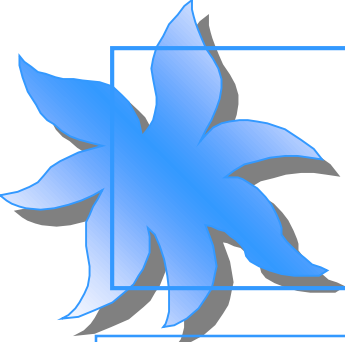


- Диагностировать искажения эмоциональных связей и интеракций между родителями, отсутствие или искажение родительской модели поведения, с которой ребенок (сознательно или бессознательно) идентифицируется.
- Определить наличие дисфункциональных стилей совладания со стрессом (например, неадекватная агрессия или уход в болезнь), выделить наиболее часто используемые психологические защиты, стратегии совладания с трудностями (копинг-стратегии), когнитивные искажения (правила, установки).
- Обратить внимание на отсутствие необходимых социальных навыков (когнитивный дефицит): совместный прием пищи, выражение положительных эмоций, ведение разговора, соблюдение правил проживания.




- Выяснить нарушения границ между подсистемами (размытые, жесткие).


- Границы — воображаемые вехи внутри и между системами, через которые информация переводится из модальности одной системы в другую, используют в описании взаимоотношений между семьей и микросоциальным окружением, а также различными подсистемами внутри семьи. Семейные границы могут быть выражены через правила, которые определяют, кто принадлежит данной системе или подсистеме и каким образом он ей принадлежит.

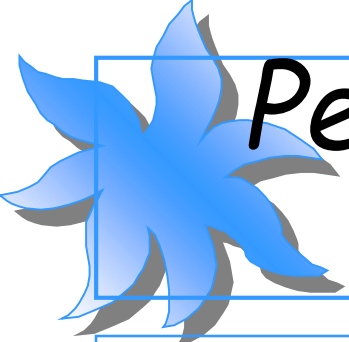


## Границы могут быть ясными, ригидными и диффузными.

- Ясные границы рассматриваются как здоровые и функциональные.
- При ригидных границах информация между семейными подсистемами проходит с трудом. Это ведет к эмоциональной отдаленности каждого члена семьи друг от друга (например, отец проводит все время на работе, дети на «молодежных тусовках», мать занимается дачей).
- Диффузные границы допускают легкое проникновение информации между подсистемами, которое ведет к «запутанному» клубку во внутрисемейных отношениях.

- 
- Исследовать семейный треугольник. Вовлеченность в треугольники и взаимные пересечения могут передаваться из поколения в поколение.
  - Исследовать семейные секреты. Когда мы исследуем сильные стрессовые события в семье, необходимо определить, нет ли избытка неотрагированных потерь и дистрессов, а также — семейных секретов (табу).

- 
- Доступна ли семья, включая «носителя симптома», к изменениям? После того как психотерапевт сформулировал гипотезу, следующим шагом ему необходимо составить терапевтический контракт с семьей, сформулировав условия курса терапии.
  - Определить, какие члены семьи смогут сотрудничать с психотерапевтом, а кто будет сопротивляться изменениям.
  - Выяснить влияние на семью других систем (школы, работы, ровесников, семей родственников).
  - Убедиться в способностях и возможностях (физических, психологических) психотерапевта для работы с этой семьей. Обратите внимание на Ваш собственный эмоциональный ответ на внедрение в семейную систему.

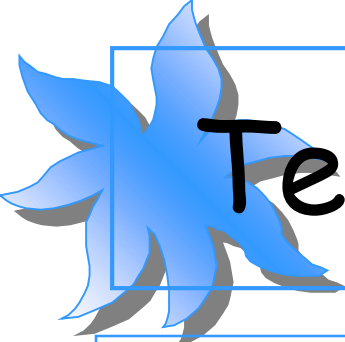


# Реконструкция семейных отношений.

- Этапы:
- объединение психотерапевта с семьей, присоединение его к предъявляемой ею структуре ролей;
- формулирование терапевтического запроса;
- реконструкция семейных отношений.



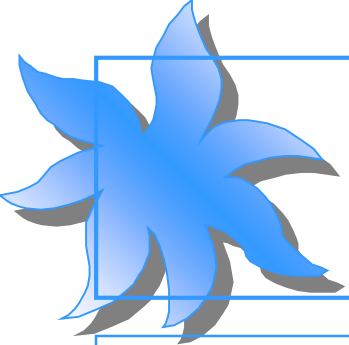
Присоединение заключается в способности психотерапевта установить контакт с каждым членом семьи для дальнейшего успешного лечения. Существует 3 типа присоединения по Минухину:  
поддержка,  
следование,  
отражение.



# Терапевтический запрос

- Эйдемиллер разработал технологию формулирования терапевтического запроса в следующей последовательности:  $XR - UR - ZR$ , где  $X$  — уровень манипулятивного запроса,  $U$  — уровень осознания себя как неэффективных родителей,  $Z$  — уровень осознания своей некомпетентности как супругов,  $R$  — ресурсные состояния отдельных ее членов и семьи как системы. На этапе формулирования терапевтического запроса важным является исследование целей, которые поставлены каждым членом семьи и которых они хотят достичь в ходе психотерапии.





# Реконструкция

- Реконструкция осуществляется через техники, устраняющие дисфункциональность семейной системы, она также подразумевает изменение гомеостаза. Техника — это прием, посредством которого решается та или иная задача. Минухин применение техник семейной психотерапии сводит к осуществлению трех основных задач: критике симптома, критике (вызову) семейной структуре и критике семейной реальности (установки, правила, законы, секреты, мифы и т. д.).
  - Часто одно психотерапевтическое занятие использует множество комбинированных приемов.



# Вызов семейной структуре.

- Эта техника направлена на изменение иерархических отношений членов семьи через изменение существующего распределения влияния внутри семейной системы
- 1. Проблема, с которой приходит семья, подвергается сомнению.
- 2. Сомнение в контроле
- 3. Сомнение во временной последовательности событий, которую предъявляет семья.



# Психотерапевтический контракт.

- Целью этого приема является установление и закрепление обычно в письменной форме взаимного соглашения всех «договаривающихся сторон» на проведение конкретной работы. В контракте обговаривается ответственность каждой стороны, цели и задачи. Необходимо четкое и детальное описание целевого поведения партнеров, заключающих контракт, установление критериев достижения целей (временной, количественный и т. д.), описание позитивных и негативных последствий в случае выполнения и невыполнения условий контракта, определение специфики условий для каждого партнера. Согласно оперантному научению позитивные подкрепления должны следовать независимо от контракта. Первые контракты должны содержать быстрые и легко достижимые цели (принцип маленьких шагов). Контракт и цель рекомендуется формулировать в позитивных терминах. Как психотерапевтический прием он может использоваться на занятии, например, можно предложить двум членам семьи общаться только через психотерапевта.



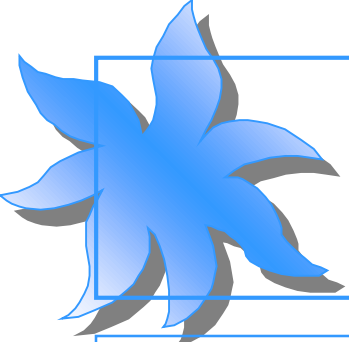
## *Выявление семейных транзактных картин взаимодействия.*

- Пациенты часто демонстрируют картины взаимодействия между членами семьи. Иногда их просят воспроизвести фрагмент диалога или спора, а не описывать их. Разыгрывание семейных ролей (особенно со сменой ролей) на психотерапевтическом сеансе также облегчает диагностику коммуникативного стиля. В идеале каждый член семьи учится смотреть на проблему глазами другого члена, видеть и чувствовать проблему из позиции другого. Проигрывание уменьшает ряд психологических защит, например, интеллектуализацию и дает возможность заменить однообразие интервью на активность и действие.



## *Социометрические приемы и техники.*

- Сама рассадка членов семьи уже многое говорит об альянсах, коалициях, лидерах и отверженных. Изменение рассадки меняет границы семьи. Попросив двух членов семьи, которые не общаются друг с другом, сесть рядом или друг напротив друга, используя приемы «семейная скульптура», «семейный танец», психотерапевт проясняет скрытые конфликты и дает возможность отреагировать эмоции.



# Определение границ.

- Все вербальные и невербальные признаки нарушения границ между подсистемами, выявляемые на занятии, служат сигналом психотерапевту для проработки с семьей. Родительская подсистема должна быть защищена от вмешательства детей, а также от других взрослых внутри и вне семьи. Иной раз возникает ситуация, когда ребенок уверен, что он отвечает за действия одного из родителей, и пытается контролировать его во всем. «Расчерчивание границ» может начинаться с вопроса, кто за что отвечает или почему у других членов семьи нет подобной проблемы. В ходе психотерапии члены семьи должны определить собственные персональные границы и разделить ответственность



# Предоставление заданий.

- Задания могут даваться во время психотерапевтического занятия или в виде домашних заданий. Если обсудить какую-либо проблему в присутствии психотерапевта или попросить главу семьи помолчать 5 минут, а малоразговорчивого члена семьи рассказать о той или иной проблеме, то это может быстро привести к позитивным сдвигам за счет создания равенства позиций. Отцу, отказывающемуся от поездки, можно рекомендовать осуществить ее. Сыну, который чаще общается с матерью, предложить совместную деятельность с отцом. Родителям, давно нигде не проводившим время вдвоем, предложить сходить в театр или на концерт. Мужу — сделать сюрприз жене, не сообщая ей об этом. Любой совместный эксперимент может оказаться полезным. Психотерапевт прямо не работает с симптомом. Если симптом другого члена семьи исчезает прежде, чем у «идентифицированного пациента», семья может прекратить лечение. Симптом может быть усилен с помощью парадоксальных приемов для лучшего осознания семьей его необходимости. Так в случае алкоголизма у мужа, жене, которая все годы супружества контролировала мужа, предлагается вести независимый образ жизни (например, поехать одной в туристическую поездку).



## Накопление идей путем совместных размышлений («мозговой штурм»).

- С мотивированным родителем вначале определяется цель воспитательных усилий (например, устранение поведения, связанного с воровством денег). Затем группа родителей продумывает предложения возможных ситуативных изменений или изменений поведения.





## *Накопление идей методом проб и ошибок (ролевая игра и видеонаблюдение).*

- Предложение, которое родителю-участнику кажется удачным, проигрывается в ролевой игре. В процессе ролевой игры появляются новые возможности решения проблемы с помощью проб и ошибок, собственного опыта и видеонаблюдения. Решающий принцип состоит в том, что обсуждаются не ошибочные или неудачные попытки, а лишь те действия, которые позволили выявить персональные воспитательные способности или ситуативные возможности родителей, представляющиеся значимыми для преодоления проблемы.
- Родительский тренинг — возможное и доступное психотерапевтическое средство во всех случаях, когда родители в состоянии использовать особенности ситуации и собственные воспитательные способности с целью стимулировать развитие своего ребенка.