

# Лекция 1. Семейное консультирование и семейная психотерапия в работе психолога-консультанта.

По учебной дисциплине:  
Психологическое консультирование  
и психотерапия семьи и ребенка

# Семейное консультирование

- Семейное консультирование это одна из разновидностей семейной психотерапии, которая имеет свои отличительные признаки и границы терапевтического вмешательства.
- Принципиальное отличие семейной психотерапии от семейного психологического консультирования заключается в отказе от концепции болезни, в акценте на анализе ситуации и аспектов ролевого взаимодействия в семье, супружеской паре, поиске личностного ресурса субъектов консультирования и на обсуждении способов разрешения проблем.
- Перечислим основные школы и направления в семейной психотерапии. К ним относятся школа Пало Алто, семейная психоаналитическая терапия, системная семейная психотерапия, стратегическая семейная психотерапия, семейная поведенческая психотерапия, семейная коммуникативная терапия, семейная психотерапия основанная на опыте, супружеская психотерапия и семейное консультирование.
- В числе ведущих теоретических концепций семейного консультирования приводятся когнитивно-поведенческая терапия, рационально-эмоциональная терапия и др.

**Целью семейного консультирования** является изучение проблем каждого члена семьи для изменения взаимодействия в ней и обеспечения возможностей личностного роста.

**Задачи семейного консультирования:**

-психологическое консультирование по вопросам брака, включая выбор брачного партнера и заключение брака;

-консультирование супружеских отношений (диагностика, коррекция, профилактика);

-психологическая помощь семье при разводах;

-консультирование, диагностика, профилактика и коррекция детско-родительских отношений;

-психологическая помощь в вопросах усыновления и воспитания приемных детей; -психологическое сопровождение беременности и родов;

-психологическое сопровождение становления родительства; -психологическое консультирование по вопросам супружеской измены;

-психологическое консультирование в случаях насилия в семье.

## Основные принципы и правила семейного консультирования можно свести к следующим пунктам:

- 1) установление контакта и присоединение консультанта к клиентам. Достигается с помощью соблюдения оптимальной дистанции, способствующей конструктивному общению, а также приемов синхронизации мимики и дыхания консультанта и консультируемого, использования консультантом речевых форм, отражающих доминирующую репрезентативную систему того, кто сообщает о своей семейной проблеме;
- 2) сбор информации о проблеме клиента с использованием приемов метамоделирования (НЛП) и терапевтических метафор. Чтобы достичь этой цели, консультант может задавать уточняющие вопросы типа: «Какого результата вы хотите достигнуть?», «Чего вы хотите? », «Попробуйте сказать об этом без отрицательного слова “нет”, т. е. словами, описывающими положительный результат»;
- 3) обсуждение психотерапевтического контракта, что является одной из важнейших задач семейного консультирования. На этом этапе происходит обсуждение того, как будет распределяться ответственность между клиентом и его консультантом.
- 4) далее происходит уточнение проблемы клиента, также определяются ресурсы семьи в целом и каждого ее члена в отдельности. Этому способствуют вопросы: «Как вы раньше справлялись с трудностями? Что вам в этом помогало?», «В каких ситуациях вы были сильными? Как вы использовали свою силу?»;

## Продолжение - Основные принципы и правила семейного консультирования:

5) проведение собственно консультации. Здесь необходимо укрепить веру клиентов в успешность и безопасность процедуры консультирования: «Ваше желание осуществить изменения, ваш прежний опыт, активность и искренность в сочетании с желанием консультанта сотрудничать с вами, его профессиональные качества и опыт работы будут надежной гарантией успешности работы». С участниками консультирования обсуждают положительные и отрицательные стороны сложившихся стереотипов поведения, например, с помощью таких вопросов: «Что, по вашему мнению, является самым негативным в сложившейся ситуации? А что самое хорошее в этих обстоятельствах?» Осуществляется совместный поиск новых способов поведения. Консультант предлагает следующие вопросы: «Чего вы еще не делали, чтобы разрешить проблему? Как вели себя значимые для вас люди, если оказывались в сходной ситуации? Смогли бы вы так поступить?» или «Что поможет вам совершить такой же поступок?» Консультант может использовать приемы визуализации: клиенты, находясь в трансе, создают образ новой ситуации, фиксируя при этом возникающие кинестетические ощущения;

6) «экологическая проверка». Консультант предлагает членам семьи представить себя в сходной ситуации через 5—10 лет и исследовать свое состояние;

7) приближаясь к завершению семейного консультирования, консультант прилагает усилия по переносу в реальную жизнь и сохранению устойчивости результатов. Это связано с тем, что клиенты иногда нуждаются в действиях, помогающих им обрести уверенность при освоении новых способов поведения. Они могут получить от консультанта какое-нибудь домашнее задание и приглашение прийти на повторную консультацию спустя некоторое время для обсуждения реализации полученных результатов;

## Продолжение - Основные принципы и правила семейного консультирования:

8) отсоединение. Такая процедура оказывается нужной в ряде случаев. Например, в литературе описывается, как это делал Д. Хэйли с помощью «парадоксального задания», точное выполнение которого приводит к противоположному результату. Молодым супругам, с которыми проводилась консультация по поводу выражения своих чувств, было предложено ссориться по часу в день «для проверки своего эмоционального реагирования» Д. Хэйли учитывал, таким образом, человеческую природу, зная, что никто не будет сознательно вредить себе. Супруги попробовали выполнять задание и бросили его, у них укрепилось желание ценить друг друга, и они приняли решение отказаться от услуг «поглупевшего консультанта», таким образом, совершилось «отсоединение». Использование методов психологического воздействия. В ситуации оказания психологической помощи консультант прежде всего опирается

- на личностные ресурсы своего клиента и на свои личностные ресурсы,
- на закономерности и психотерапевтический потенциал общения как в диаде консультант - клиент, так и в группе, в том числе в семье.

Психолог-консультант апеллирует к разуму, эмоциям, чувствам, потребностям и мотивам клиента, так же как к его способности общаться с людьми, при этом используя различные техники, приводящие в движение эти ресурсы клиента.

## Семейное консультирование целесообразно, когда:

- семейная проблема является проблемой взаимоотношений, такой как супружеский конфликт, сильное соперничество между сводными детьми, конфликт между поколениями;
- рассматриваемая проблема имеется у одного члена семьи, а на остальных его симптоматика оказывает сильное воздействие; например: алкоголизм, наркомания, правонарушения подростка, психоз;
- семейное консультирование может быть показана, когда консультант интенсивно работал с проблемой, имеющейся у одного из членов семьи, а успех был незначительным. В этой ситуации семейный психолог должен принимать во внимание гомеостатическую функцию, в которой симптомы одного клиента служат опознавательными знаками патологии всей семейной системы. Например: длительная депрессия у женщины средних лет может рассматриваться ею как единственный способ управления мужем и детьми;
- наконец, это огромное количество семей, которые хотят больше узнать о себе, изменяться и совершенствоваться. Такие семьи часто обращаются к нам сами.

## Семейное консультирование может быть противопоказано, когда:

- члены семьи пытаются решить свои проблемы своими силами и не желают вмешивать посторонних;
- неблагополучие семьи кроется не столько в межличностных отношениях или психологических особенностях членов семьи, сколько в конфликтных отношениях семьи с обществом, одно только психологическое воздействие малоэффективно;
- семья характеризуется антиобщественной направленностью (пьянством, аморальным образом жизни, жестоким обращением с детьми), она должна быть объектом всей системы воспитательных воздействий общества;
- наиболее значимые члены семьи отсутствуют или не желают принимать участие (госпитализированы, в тюрьме и т. д.);
- один член семьи имеет такую сильную патологию, из-за которой сеансы не могут состояться;
- структура семьи или супружеская коалиция являются настолько хрупкой, что непосредственное вмешательство было бы слишком для нее угрожающим. В этом случае, возможно, лучше встретиться с каждым из супругов отдельно.



## Механизмы, способствующие изменению семейного поведения:

- 1) Инсайт (озарение, внезапная догадка) выражение бессознательных сдерживаемых импульсов
- 2) Защитные механизмы, возникающие у клиентов:
  - Отрицание - информация, которая тревожит и может привести к внутреннему конфликту, отрицается, не воспринимается.
  - Вытеснение - истинные, но неприятные мотивы вытесняются, отвергаются с тем, чтобы их заменили другие, приемлемые с точки зрения общества.
  - Проекция - бессознательное приписывание другому лицу собственных чувств, желаний, влечений, в которых человек не хочет себе признаться, понимая их социальную неприемлемость.
  - Идентификация - бессознательный перенос на себя чувств и качеств, присущих другому человеку, но желательных для себя.
  - Рационализация - псевдо разумное объяснение человеком своих желаний, поступков, в действительности вызванных причинами, признание которых грозило бы потерей самоуважения.
  - Включение - значимость травмирующего фактора снижается за счет того, что прежняя система ценностей помещается как часть в новую, более глобальную систему. Замещение - перенос действия, направленного на недоступный объект, на действие с доступным, более безопасным объектом.
  - Изоляция, или отчуждение обособление внутри сознания травмирующих человека факторов.
  - Регрессия - форма психологической защиты, заключающаяся в возвращении к ранним, связанным с детством, типам поведения, переходом на предшествующие уровни психического развития. Реактивное образование человек защищается от запретных импульсов, выражая в поведении и мыслях противоположные побуждения.
  - Сублимация - перевод энергии инстинктов в социально приемлемое русло.

## Стадии работы с семьей и отдельным клиентом

1. Оценка. Установление доверительных отношений – уважительность, вера в возможности и способности человека, активное слушание, проявление искреннего интереса, поддержка и т.п. Далее – сбор информации, ее анализ и выдвижение гипотезы о возможной частной логике и базирующемся на ней стиле жизни.
2. Инсайт. Основная цель – помочь клиенту осознать свою частную логику и базирующийся на ней стиль жизни.
3. Переориентация. На этой стадии клиенту помогают сформулировать новую частную логику или конструктивные элементы старой частной логики, показать непривлекательность и деструктивность последней, а следовательно, и стиля жизни.
4. Переобучение. На этой стадии при помощи различных техник идет обучение клиента постановке новых конструктивных целей, новому конструктивному поведению.

# Модель профессиональной консультативной психологической помощи

- 1) установление контакта с клиентом, который здоров с медицинской точки зрения, но испытывает то или иное неблагополучие 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 консультативная работа, коррекционные или психотерапевтические мероприятия, направленные на снятие имеющегося неблагополучия путем активации собственных психологических ресурсов клиента или семьи в целом.

Объектом анализа и воздействия в рамках консультативной психологической помощи всегда является конкретная семья (или личность) с присущими только ей особенностями развития, реагирования на жизненные ситуации, способами решения конфликтов, планами и т. д.

*Цель консультативной работы* - стремиться к выявлению индивидуальных причин семейных дисгармоний и содействовать устранению этих причин в конкретных случаях.

Процесс принятия решений о ходе консультирования может быть представлен в виде следующей последовательности:

- 1) диагностика (сбор информации о проблеме клиента);
- 2) поиск причины, которая «запустила» проблему (например, стресс, неудача, чувство вины и пр.);
- 3) цели консультирования;
- 4) стратегия консультации (организация самого процесса и его технологическое обеспечение);
- 5) оценка эффективности консультирования и разбор всех предшествующих этапов процесса.

## Психологическая диагностика семьи как первоначальный этап консультирования

- Иногда в консультировании применяются специфические методы психологического тестирования. Тем не менее большая часть семейных консультантов оценивает функционирование семьи, не прибегая к стандартной форме и тестированию, а лишь отталкиваясь от клинического интервью.
- В первом интервью терапевт выявляет модели взаимодействий внутри семьи, союзы и коалиции. Так как болезненная симптоматика, как правило, служит определенным целям семьи, консультант, прежде всего, старается понять эти цели. Среди вопросов, которые интересуют психолога-консультанта, часто задаются и такие как: «На какой стадии жизненного развития находится семья?», «Какие стрессы вероятнее всего оказали воздействие на семью?», «Какие задачи по развитию семьи следует решить?».
- *Структурированное семейное интервью.* Многие психологи проводят структурированное интервью для того, чтобы оценивать взаимоотношения в семье последовательно и надежно. В частности «Структурированное семейное интервью» весьма продуктивно, так как позволяет собрать важную информацию в течение одного часа. Используя эту технику, консультант имеет возможность наблюдать и оценивать человека, диаду и взаимоотношения целой семьи. В ходе структурированного семейного интервью семье предлагается выполнить пять заданий. Психолог просит семью что-нибудь вместе спланировать. Это может быть, например, совместное путешествие. Консультант наблюдает за тем, как семья выполняет это задание.

## Психологическая диагностика семьи как первоначальный этап консультирования

- Стандартная психологическая диагностика семьи как системы является слишком сложной. Прежде всего, это связано с тем, что психологический инструментарий, используемый обычно для диагностики и оценки ориентирован скорее на индивидуальные особенности человека, чем на систему семьи.
- Как следует из положений теории систем, простое суммирование наборов индивидуальных показателей не дает представления о семье как едином целом. Кроме того, весь инструментарий был традиционно ориентирован на изменение патологии, что требует от психолога определенных усилий, чтобы избежать приклеивания ярлыков патологического характера.
- Наблюдение осуществляется с целью определения характера взаимодействия в семье, способа решения проблем, поведения в конфликтных ситуациях и многого другого.
- *Семейный опросник жизненных событий.* Данный опросник обладает рядом достоинств, такими как: экспресс-диагностика, детальный анализ, сравнительный анализ разных членов одной и той же семьи, выявление стрессовых (неожиданных) событий, которые заставили семью прибегнуть к терапии.

## Психологическая диагностика семьи как первоначальный этап консультирования

- *Генограмма.* Генограмма (или «дерево семьи») является одной из наиболее известных методик экспертизы семьи. Она была разработана М. Боуэном и используется многими его учениками. Генограмма является структурной диаграммой системы взаимоотношений в семье за несколько поколений. Использование генограммы олицетворяет собой объективность, тщательность и точность, которые согласуются с общим подходом Боуэна. Во многих случаях генограмма может рассматриваться для терапевта как «карта-путь» по эмоциональным процессам семьи.
- В основном генограмма позволяет понять, почему и как отделенные члены семьи были вовлечены в эмоциональные проблемы и почему и как другие были менее вовлечены. И как показывает практика семейной терапии, наиболее важные вопросы направлены на прояснение взаимоотношений внутри и между поколениями, а также на разрядку подавляемых эмоций.