

Министерство социальной политики Свердловской области

ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов»

Отделение социально – психологической реабилитации

Работа психолога-консультанта с супружеской парой

Методическое пособие

Екатеринбург

2012

Согласовано:
Методическим Советом по социальной
реабилитации в государственных
учреждениях социального
обслуживания населения
Свердловской области
протокол № 1
от « 08 » февраля 2013 г.

Утверждено:
Заместитель директора ГБУ СО
«Областной центр реабилитации
инвалидов»

_____ А.Г. Шилова
« 22 » января 2013 г.

Согласовано:
Научно – методическим советом
ГБУ СО «Областной центр
реабилитации инвалидов»
протокол №
от «22» января 2013 г.

Автор: Психолог отделения социально-психологической реабилитации ГБУ СО
«Областной центр реабилитации инвалидов» Курбатова Маргарита
Васильевна.

И. о. заведующего отделением социально - психологической реабилитации ГБУ
СО «Областной центр реабилитации инвалидов» Главатских Анастасия
Владимировна.

Работа психолога-консультанта с супружеской парой. Методическое пособие.
Екатеринбург, 2012.

Содержание

1. Введение	4
2. Работа психолога- консультанта с супружеской парой	5
2.1. Список терминов	5
2. Теоретические основы работы психолога-консультанта с супружеской парой	6
2.2.1. Особенности, функции и цели работы психолога-консультанта с супружеской парой	6
2.2.2. Специфика консультирования супругов с учетом динамики развития семьи	10
2.2.3. Консультирование супружеской пары, когда один из супругов болен	11
3. Методы и техники работы психолога на различных стадиях консультирования супружеской пары.	14
4. Заключение	21
5. Список литературы	22

Введение.

Одним из актуальных направлений в профессиональной деятельности психолога – консультанта является работа с семьёй и, в частности, с основным её ядром – супружеской парой, находящейся в кризисном состоянии или в состоянии конфликта.

Актуальность этой темы во многом обусловлена тем, что в последнее десятилетие в нашей стране в институте семьи произошло усиление деструктивных тенденций: неуклонно увеличивается число разводов и неполных семей, возрастают масштабы таких явлений как социальное сиротство, пьянство, наркомания, ранних беременностей и жестокого обращения. В связи с этим, всё более актуальной становится потребность семьи и супружеской пары в частности, в профессиональной психологической помощи. Работа психолога-консультанта с супружеской парой имеет свои особенности и отличается от других направлений его деятельности определённой спецификой.

В настоящем пособии будут рассмотрены теоретические основы супружеского консультирования: его особенности и функции, специфика и цели на различных этапах развития семьи, консультирование одного супруга и супружеской пары совместно. Особый акцент в пособии сделан на консультирование супружеской пары, где один из супругов болен. Также в пособии будут представлены некоторые методики и техники работы с супружеской парой и практические рекомендации.

Целевая группа клиентов: любые категории граждан и супружеские пары, переживающие какие-либо конфликты и семейные кризисы.

Пособие предназначено для психологов, психологов-консультантов, медицинских психологов, педагогов – психологов - специалистов комплексных и реабилитационных центров социального обслуживания.

Методическое пособие является результатом обучения на двухгодичном сертифицированном курсе «Системная семейная терапия», руководитель – Лаврова Н.М. – психотерапевт Европейского реестра (г.Санкт-Петербург) и участия в образовательной программе по Супружеской терапии у Черникова А.В. , профессора Института семейной и групповой психотерапии (г.Москва), а также личного опыта работы автора с клиентами ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов».

2. Работа психолога-консультанта с супружеской парой.

В данном разделе рассмотрены теоретические основы работы психолога-консультанта с супружеской парой, находящейся в состоянии конфликта или кризисного состояния или просто обратившейся к психологу с какой-либо проблемой.

2.1. Список терминов.

Вербальный – словесный.

Генограмма – графическая схема внутрисемейных отношений.

Диада – союз двоих.

Индивидуальность – неповторимое сочетание психологических характеристик, отличающее одного индивида от другого.

Конфликт – способ взаимодействия людей при столкновении их несовместимых взглядов, позиций, интересов.

Консультирование – сфера практической деятельности психолога.

Коммуникация – процесс общения.

Кризис семейный – состояние семейной системы, характеризующееся нарушением гомеостатических (равновесных) процессов.

Личность – социальное качество индивида, приобретаемое им в обществе.

Метод – способ организации деятельности.

Методика – процедура, используемая для достижения каких-либо целей.

Паттерн – устойчивый способ поведения, постоянно повторяющиеся коммуникативные стереотипы.

Предписания – это объяснения, предложения, интерпретации и задания консультанта, предназначенные для того, чтобы их поняли и следовали им буквально.

Проблема – указание на то, что клиент хотел бы, но не может изменить в своей жизни.

Психокоррекция – деятельность по исправлению особенностей психического развития.

Тест – испытание, проба проверка. Комплект стандартизированных вопросов или заданий.

Эмпатичный – способный понимать чувства и эмоции другого человека.

2.2. Теоретические основы работы психолога-консультанта с супружеской парой.

Цель пособия: осуществление связи теоретических знаний (особенности, цели, функции) консультирования супружеской пары с личной практикой на индивидуальных консультациях, посвященных супружеским кризисам, конфликтам, проблемам.

Форма организации работы: индивидуальная.

Помещение специалиста, где проходит работа с клиентами должно удовлетворять особым требованиям, которые предъявляет специфика психологической работы. Оно должно быть светлым, небольшим по площади, (но не менее 7 кв.м.), изолированным от постороннего шума.

Применение методик и техник данного вида консультирования не требует специального оборудования или технических средств.

Продолжительность консультации: 50 – 60 минут.

Количество встреч: от 5 -6 (возможно больше, в зависимости от запроса клиента и его индивидуальных особенностей). Первые 1 -2 консультации носят диагностический характер, далее идет коррекционный этап, направленный на урегулирование межличностных отношений, завершающий этап, ГД закрепляются навыки эмпатического общения и эффективные навыки разрешения проблемы.

2.2.1. Особенности, функции и цели работы психолога с супружеской парой.

Обычно семейные пары приходят к психологу, когда уже все средства испробованы и ничего не помогло. Приходят в состоянии войны, обиды, мести, но с мечтами о восстановлении гармонии в семейных отношениях. Психолог-консультант - это квалифицированный специалист, и в работе выполняет конкретные действия:

- работает «зеркалом» - отражает и показывает Вам существующие способы общения, называет вещи своими именами;
- выполняет роль переводчика с невербального языка на вербальный, с «мужского» на «женский» и обратно;
- выступает дипломатом - сохраняет нейтралитет незаинтересованной третьей стороны в переговорах;
- помогает отпустить и разделить грехи и вину, но не работает священником – у психологов свои способы работы со стыдом и виной. В результате, если пара хочет договориться, семейный психолог помогает в этом, а если хочет воевать - запретить не может, но поможет признать это желание.

Консультирование супружеских пар направлено на то, чтобы поддержать стремление пары быть вместе. Если человек хочет отделиться, развестись, то пойдёт не к психологу, а пойдёт к юристу или адвокату. К психологам приходят пары для восстановления, реабилитации, обновления отношений. Психолог помогает услышать, понять друг друга, договориться, найти новые силы и интересы для продолжения совместного пути.

Семейный психолог-консультант оказывает помощь:

- в вопросах совместимости при вступлении в брак;
- в создании более гармоничных супружеских отношений;
- в сопровождении пары в их кризисный период (1,3,7 лет совместной жизни, появление новых членов семьи, отделение детей от родителей и др.);
- в восстановлении доверия в паре;
- в психологической поддержке при разводе и др.

Основная цель консультирования супружеской пары – совместное с консультантом изучение запроса (проблемы) клиента (супруга или обоих супругов) для изменения ролевого взаимодействия в их паре и обеспечения возможностей их личностного роста.

Однако, для того чтобы помощь психолога дала свои плодотворные результаты, нужно, чтобы оба партнёра понимали, что хотят изменить свои отношения к лучшему, и что для этого им потребуется профессиональная помощь. С понимания этих моментов и начинается эффективная работа с семейным психологом-консультантом.

Выделяют следующие основные **проблемы**, с которыми обращаются супруги в консультацию:

1. Конфликты и взаимное недовольство, связанные с распределением супружеских ролей и обязанностей.
2. Проблемы, недовольство супругов из-за различий во взглядах на семейную жизнь и межличностные отношения.
3. Сексуальные проблемы, недовольство одного супруга другим в этой сфере и 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 доверительности, проблемы общения.

Предъявляемые клиентом причины обращения в консультацию – лишь описание того, что происходит в отношениях, по какому поводу возникает недовольство супругов друг другом. Истинные причины при этом либо не предъявляются, либо вовсе не осознаются супругами. Используя терминологию В.В. Столина, можно говорить о «скрытых» и «явных» причинах обращения супругов в консультацию.

В работе психолога – консультанта с супружеской парой возможны два варианта прихода супругов в консультацию:

- 1.- оба супруга приходят вместе;
2. - один из них приходит с жалобой на себя или партнёра.

Наиболее частный вариант - последний. В этом случае психолог помогает клиенту найти способ более комфортного сосуществования в паре. Кроме того, работа с одним членом семьи тоже бывает эффективной и достаточной для изменения всей семейной ситуации. Можно поднимать темы, слишком трудные для совместного обсуждения. Глубже прорабатываются внутриличностные проблемы, играющие роль в супружеском конфликте. Нет опасности нежелательной реакции супруга на какую – либо информацию. Однако следует учесть, что при работе лишь с одним супругом картина оказывается неполной, вся ответственность за результат падает на одного консультируемого, невозможно непосредственно узнавать о позиции другого супруга и влиять на неё. Велика опасность образования коалиции с обратившимся супругом и обслуживания его индивидуальных интересов, что чревато эскалацией супружеского конфликта. Имеется также риск сыграть в игру «Я лучше, чем плохой супруг», Иногда обратившийся супруг сам провоцирует такую игру (замаскированная форма супружеской измены). Во всех этих случаях имеет смысл пригласить и другого супруга.

В данном пособии будет рассматриваться работа с двумя супругами вместе, так как в этом есть свои преимущества.

Преимущества работы с парой, а не с одним супругом, заключаются в следующем:

1. Беседа с двумя супругами более диагностична и позволяет сразу же увидеть те проблемы и трудности, на которые клиенты жалуются.
2. Работа с обоими партнёрами позволяет в ходе приема непосредственно апеллировать к паттернам их отношений, проявляющимся в особенностях взаимодействия супругов в консультации.

3. Присутствие обоих клиентов позволяет с успехом использовать целый ряд особых техник и приёмов, которые способствуют более успешному и эффективному разрешению проблем между супругами.

4. Приход обоих супругов в консультацию часто означает их более серьёзную мотивацию к работе.

5. Консультирование супружеской пары часто является более эффективным. Ведь если оба супруга серьёзно настроены на изменение своих отношений и стремятся в своей совместной жизни реализовать всё то, что обсуждается и отмечается во время приёмов, то изменения в отношениях наступают значительно быстрее и в принципе могут быть более значительными и стабильными, чем при работе с одним из супругов.

Однако в работе с двумя супругами для консультанта- психолога могут быть и определённые трудности.

Трудности в работе с супружеской парой.

Вести приём, в котором участвуют двое клиентов, гораздо труднее, чем консультировать одного это заключается в следующем:

1. В работе с супружеской парой со стороны клиентов может возникать сопротивление, которое проявляется в нежелании обсуждать какие-то темы, провокации ссор, в постоянном возвращении к одним и тем же темам, в игнорировании рекомендаций консультанта, в неявке одного из супругов или отмене сессий.

2. Иногда консультант сталкивается с пассивностью обоих супругов или одного.

3. Часто встречаются попытки одного из супругов изменить другого.

4. Бывает, возникают трудности диалога с конфликтующими супругами. Супруги могут перебивать друг друга, вступать в переговоры и препираться, стремясь что-то доказать прежде всего друг другу, а не консультанту, выступать в коалиции против консультанта.

5. Работа с двумя супругами чаще всего носит менее глубокий, поверхностный характер. Реже в этом случае затрагиваются серьёзные личные проблемы, лежащие в основе тех или иных супружеских разногласий.

Основные требования к работе с супружеской парой:

1. Консультанту следует уважать автономность семейной диады, обратившейся за помощью, её права на свободный выбор своего пути развития.

2. Консультант осуществляет индивидуальный подход к семье и каждому из её членов, опираясь при этом на ресурсы развития, которые есть у семьи.

3. Психолог должен соблюдать принцип реалистичности: не пытаться «переделать семью или кого-либо из её членов». Он может лишь поддержать в период преодоления «разрывов жизни», помочь преодолеть этот период.

4. Консультант не должен вступать в коалицию ни с одним из супругов как во время совместных приёмов, так и вне их.

5. Умение слушать и слышать каждую из сторон помогает наладить контакт, а значит, дает шанс на успешное консультирование.

2.2.2. Специфика консультирования супругов с учетом динамики развития семьи.

Психологическое консультирование супругов должно строиться с учетом динамики семьи:

1. - молодое супружество;
2. - средний брак;
3. - пожилой брак;

На каждом этапе супружества возникают совершенно разные проблемы. В связи с этим и цель консультирования на разных жизненных этапах супругов будет разной.

Так на этапе **вступления в брак** возникают проблемы, обусловленные либо несогласием окружающих с брачным выбором молодых, либо материальной и психологической зависимостью от родителей. Тогда основная цель консультирования будет заключаться в помощи молодым людям в достижении самостоятельности, ответственности, автономности, то есть психологической зрелости.

Консультирование молодых супругов в начале семейной жизни связано с жизненными трудностями другого рода: новая отрицательная информация о супруге, недостаточное знание будущего супруга и его семьи. Тогда цель консультирования – помощь молодым супругам в осознании мотивов совместной жизни и её перспективы.

Спецификой консультирования молодых супругов является тот факт, что многие молодожены интересуются друг другом, понимают, что есть перспектива совершенствовать свои отношения. На этом благоприятном фоне даже значительные разногласия обычно проявляются только в какой-то одной сфере жизнедеятельности семьи, затрагивают только одну её функцию.

Поэтому молодожены, которые сильно конфликтуют, например, из-за быта, могут быть удовлетворены общим досугом, интимными отношениями и т.п.

Зрелая семья - это семья, выполняющая все свои функции: репродуктивную, воспитательную, коммуникативную, эмоциональную, хозяйственно - бытовую, сексуальную, функцию первичного социального контроля. Важная особенность зрелой семьи – потребность объединять все функции. В консультировании следует иметь в виду следующие закономерности функционирования зрелой семьи: во-первых, решение отдельных семейных проблем (сексуальных, бытовых), положительно влияет на реализацию всех семейных функций; во-вторых, когда какая-то семейная роль не выполняется, постепенно разрушаются остальные функции. Имея в виду указанные обстоятельства, при консультировании семьи следует стремиться к тому, что бы каждая семейная функция хотя бы минимально соответствовала потребностям членов семьи.

Борьба за роль главы семьи характерна для всех этапов семейной динамики. За этой борьбой часто скрываются другие проблемы, например: неудовлетворённость жены личностными свойствами мужа или его социальным статусом; чувство неполноценности мужа.

Основная цель консультирования – согласовать взгляды супругов на семейную жизнь, научить супружескую пару принимать совместные решения относительно распределения обязанностей в семье.

Этап семьи людей старшего возраста, следующий после этапа зрелой семьи, начинается, когда дети достигают частичной независимости от родителей, когда влияние родителей на детей и детей на родителей уравнивается.

Основные задачи этого этапа развития семьи – придать новое содержание всем функциям семьи, приспособить их к изменившимся потребностям супругов, подтвердить их права и обязанности.

Основная цель консультирования пожилых супругов – работа над восприятием существующих и будущих отношений с супругом, нахождение новых мотивов и содержания супружеских отношений.

2.2.3. Консультирование супружеской пары, когда один из супругов болен.

Особый случай обращения к психологу — это проблема, связанная с болезнью одного из супругов. Основным локусом жалобы в подобном случае обычно являются серьезные изменения, происходящие в характере больного: раздражительность, нетерпеливость, повышенная потребность во внимании со стороны окружающих и т.п. Обычно сам клиент признает подобные

личностные изменения отчасти оправданными болезнью, но в целом хотел бы как-то воздействовать на больного супруга, скорректировать его поведение.

Прежде всего, следует особенно внимательно расспросить об отношениях в семье в период самого начала болезни. Нередко оказывается, что в это время больного буквально «душили» заботой, тем самым, с одной стороны, постоянно напоминая о болезни и связанными с ней ограничениями, а с другой — лишая его возможности нормально и самостоятельно приспособиться к своей ситуации. После периода интенсивной опеки семья обычно несколько охладевает к больному по принципу «должен же он/она понимать, что...». И именно в это время обостряются его привычки и требования, которые начинают беспокоить других членов семьи и служат поводом для обращения в консультацию.

Таким образом, чрезмерная забота и гиперопека служат провоцирующими факторами, в конечном счете, приводящими к ухудшению психического состояния больного. Конечно же, для того чтобы установить эту взаимосвязь, консультант должен сначала максимально подробно расспросить супругов (или супруга) и лишь затем, представив себе общую картину развития отношений в семье, приступить к обсуждению путей выхода из создавшейся ситуации.

Одним из лучших путей решения этой проблемы является модель отношений, описанная К. Роджерсом, когда члены семьи ориентируются на доверие к больному, верят в то, что он — личность и в состоянии приспособиться к своей трудной ситуации. Свидетельством веры в больного является максимально здоровое отношение к нему, без каких-либо скидок и «причитаний» по поводу болезни, когда ему оказывается лишь действительно необходимая помощь. Важным моментом является поручение больному каких-либо посильных дел и семейных обязанностей, ориентация на то, чтобы он по возможности сам обслуживал себя. Подобные требования способствуют сохранению у него больших сил и жизненной энергии, желания что-то делать и не поддаваться недугу. Конечно же, консультант может и должен оказать весомую помощь клиенту, подробно обсудив то, как приложение этих принципов может выглядеть в конкретном случае — в его собственной семье.

Использовать этот принцип не так просто, особенно если в семье уже сложились традиции иного отношения к больному, тем более, что резкое изменение требований может лишь встревожить человека, обострить ощущение себя как обузы. Подобные изменения следует тщательно спланировать и предварительно обсудить с больным. В таком разговоре следует, разумеется, говорить не о претензиях к больному, а о вере в его силы, надежде, что он сумеет справиться с болезнью или максимально приспособиться к своей ситуации так, что она не будет помехой его личностного и духовного роста. За этим могут последовать и предложения по реорганизации быта, выполнению больным каких-либо элементарных дел и т.д. Порой такие дела могут быть весьма условными, лишь подтверждающими нужность и включенность в дела семьи, но они крайне необходимы для улучшения настроения и общего тонуса больного.

К числу случаев, когда в консультацию чаще всего обращается один из членов супружеской пары, не имея возможности или не стремясь привести с собой партнера, относится ситуация, когда психическое или — реже — физическое здоровье последнего вызывает у клиента определенные проблемы и опасения. Поводом для прихода может служить как необходимость «диагноза» для партнера (болен он/она или нет, насколько это может быть серьезно), так и решение собственных проблем, связанных с планированием дальнейшей супружеской жизни, разводом и т.д.

Разумеется, поставить диагноз или сказать что-либо о психическом состоянии человека, не вступая с ним в непосредственный контакт, практически невозможно. Тем не менее, для клиента принципиальная невозможность заочного диагноза, как правило, не очевидна, поэтому в таких случаях психолог должен отдавать себе отчет в том, что если он в конце беседы формулирует некое мнение, собеседник, скорее всего, воспримет его как нечто достоверное, а не как одну из возможностей в оценке ситуации, даже если бы он был много раз предупрежден об обратном. Консультант должен быть особенно осторожен при работе с подобными случаями. Очевидно, что если клиенту нужен только диагноз, уместнее было бы отправиться к психиатру. Приход же клиента на психологическую консультацию свидетельствует о том, что его волнует и необходимость сформировать собственное отношение к ситуации, решить связанные с ней личные и межличностные проблемы.

Основным материалом для работы консультантов является рассказ клиента о своих проблемах. В разбираемом нами случае важно знать, каковы были отношения и поведение супруга раньше, как эти отношения развивались, в чем, когда и как начали проявляться странности и проблемы в поведении, как на них обычно реагирует клиент и что чаще всего делает супруг в ответ.

Таким образом, стратегия консультирования по поводу «больного» супруга определяется характером той проблемы, которая послужила причиной обращения к семейному психологу. Из них выделяют три основных:

- 1) болезнь супруга, подтвержденная медицинским диагнозом или убедительными доказательствами клиента;
- 2) подозрения в болезни супруга;
- 3) трудности в отношениях, обусловленные болезнью супруга;

В случае реальной болезни супруга обычно клиент интересуется прогнозом болезни, тактикой своего поведения, пытается в соответствии с полученной информацией планировать свою судьбу.

Если клиент высказывает лишь свои подозрения в болезни супруга (обычно психической) и подтверждает эти подозрения убедительными фактами, необходимо замотивировать его для обращения к специалистам для уточнения диагноза и дальнейшего лечения супруга.

При отсутствии таких убедительных фактов речь обычно идет о трудностях во взаимоотношениях с супругом.

Предметом жалоб клиента в этом случае могут быть самые разнообразные проявления поведения партнера: негативное отношение к ребенку, стремление

супруга не рассказывать другому о своей профессиональной деятельности, придирки, обидчивость и т.п. В такой ситуации консультант должен быть ориентирован прежде всего на “здоровое” объяснение происходящего и лишь в случае непреодолимых трудностей на этом пути — допустить возможность патологии.

Если подозрения клиента о психическом заболевании партнера кажутся консультанту безосновательными, в ходе беседы следует попытаться получить ответы на следующие вопросы: 1) зачем клиенту нужно поставить партнеру диагноз, чего он хочет достичь в результате консультации — нормализовать отношения и поведение супруга или найти удобный способ для обесценивания и управления им; 2) всегда ли партнер был таким, возникли ли изменения в его поведении постепенно или являются реакцией на какие-либо события, заставившие его измениться и решать возникшие проблемы именно таким, порой не слишком адекватным способом.

Иногда наличие “диагноза” у партнера действительно выгодно клиенту, поскольку, с одной стороны, это укрепляет его собственные позиции, создает ощущения власти и правоты, а с другой — позволяет смириться с поведением супруга, не ощущая собственной ответственности за происходящее и не испытывая чувства вины, списывая все на болезнь партнера. Отвергая диагноз, консультант обязан идти дальше, стараясь выяснить, что в поведении клиента может провоцировать партнера на странности, что мешает нормальному развитию супружеских отношений в семье.

Обсудив проблему “диагноза” и не подтвердив ожиданий клиента, а поставив его предположения под сомнение, психолог уже в определенном смысле удовлетворил запрос, и поэтому для дальнейшего анализа отношений необходимо согласие клиента на дальнейшую работу с психологом, но уже в плане выстраивания межличностных отношений с супругом.

3. Методы и техники работы психолога на различных стадиях консультирования супружеской пары.

Начало работы, независимо от того, кто и по какому поводу обращается в консультацию, строится достаточно сходно. Основная задача консультанта на этом этапе - установить контакт с клиентами и разобраться в том, что именно привело их на прием.

Первая стадия работы психолога с супружеской парой называется социальной – это стадия знакомства. При встрече с клиентами психолог максимально демонстрирует доброжелательность, внимательность, готовность сотрудничать. Приглашением к сотрудничеству служат фразы: «Слушаю вас внимательно», «Расскажите, что вас сюда привело?». Если возникает затруднение, можно сказать так: «Расскажите то, что вы считаете самым важным. А если что-то понадобится, я вас спрошу». На этой стадии психолог может узнать от клиентов: сколько лет они живут в браке, были ли у них другие браки, есть ли у них дети, есть ли сестры и братья, живы ли родители и

другую информацию, необходимую для прояснения ситуации. На этой стадии полезно начать рисовать генограмму.

Метод «Генораммы» предложен М.Боуэном в 1978 году. Он представляет собой построение и анализ некоей графической схемы, отражающей историю и особенности системы внутрисемейных отношений в семье супругов на протяжении последних 3 – 4 поколений. Методика позволяет увидеть, как образцы поведения и внутрисемейных отношений передаются из поколения в поколение; как события, подобные смертям, болезням, крупным профессиональным успехам, переездам на новое место жительства и др. влияют на современные поведенческие образцы, а также на отношения во внутрисемейных треугольниках и диадах. Работа над генограммой может длиться несколько стадий, так как её конструирование должно быть частью более широкой задачи присоединения и помощи супругам.

Подробно метод генограммы описывать считаю не целесообразно, так как ему было посвящено целое методическое пособие (автор Чеченец В.М.).

Вторая стадия работы психолога – сбор информации и получение запроса от клиента. Психолог выясняет, чем он может помочь клиентам и с чем они к нему пришли, как они видят свою проблему. На этой стадии клиенты, совместно с психологом, формулируют конкретный запрос на работу.

Запрос – это конкретизация формы помощи ожидаемой клиентом от консультации. Обычно, проблема и запрос связаны друг с другом («не умею, хочу научиться» - научите).

Хотя, уже в начале беседы, при участии в этом процессе обоих супругов, могут возникнуть определенные трудности. Так, муж и жена могут не столько стремиться изложить суть проблемы, сколько продемонстрировать вину и недостатки другого, вспоминая все новые и новые прегрешения партнера, обвиняя, и перебивая друг друга и избегая, таким образом, построения конструктивных отношений с консультантом. В такой ситуации необходимо проявить определенную жесткость, предложив супругам говорить по очереди и комментировать слова партнера только тогда, когда он/она получит право слова. На данной стадии эффективно может быть использована методика циркулярного интервью.

Методика циркулярного интервью – это чрезвычайно полезная методика сбора информации, называемая круговым опросом. Она разработана Миланской группой психотерапевтов (М. Палаццоли, Л.Босколо и др.).

Цель этой методики: прослеживание коммуникаций между супругами, делая особый акцент на обнаружении различий между ними.

Опознавание различий определяет взаимоотношения между тем, что сравнивается. Взаимоотношения в этом смысле подразумевают взаимность.

Например: Если жена имеет больше возможностей делать то, что она хочет, тогда муж - меньше. Взаимность, опять же, подразумевает циркулярность.

Циркулярное интервью – это не прямые круговые вопросы, задаваемые в определённой последовательности обоим супругам на определённые темы.

Задавая циркулярные вопросы, консультант активно использует категории, проясняющие различия: больше – меньше, ближе – дальше, чаще – реже, хуже – лучше. Можно выделить следующие типы различий:

- 1) различия между индивидуальностями («Кто злится больше всего?»);
- 2) различия во взаимоотношениях («В чем разница между способом, которым жена общается с супругом, по сравнению с тем как она обходится с сыном?»);
- 3) различия во времени («Как она общалась с ним в прошлом году по сравнению с тем, как общается сейчас?»).

Это могут быть вопросы, которые позволяют определить ожидания, связанные с консультантом. Например: «Кто направил вас к психологу, что говорил, на что ориентировал? К кому обращались за помощью раньше? Что ожидают от консультанта?» Или это вопросы о проблеме, которую предъявляют супруги. Например: «Как проблема выглядит в настоящее время? Когда она возникла? На каком фоне? Что в это время происходило в семье? Если эта ситуация возникает не первый раз, как раньше с ней справлялись? И другие.

Данная методика заключается в том, что у каждого из супругов спрашивают, как ему или ей видится отношение между ними. Это эффективный способ получения информации, касающийся различий между двумя другими членами семьи.

Третья стадия работы психолога – консультанта – формулирование и проверка гипотез. Гипотеза – это попытка консультанта понять ситуацию клиента. Гипотеза, выраженная консультантом вербально, представляет собой интерпретацию проблемы.

Но прежде, чем дать интерпретацию клиенту, консультант сначала сам для себя должен однозначно сформулировать, что же происходит в жизни клиента. На этой стадии консультант часто использует **технику взаимодействия партнёров.**

Супругам даётся возможность поговорить друг с другом на «больные» темы, чтобы увидеть рисунок взаимодействия, увидеть главные проблемы этой пары. Для этого им предлагается сесть напротив друг друга и обсудить, что же происходит с ними, что делать дальше. Консультант в это время внимательно наблюдает, не вмешиваясь в процесс, не принимая чью-либо сторону и делая для себя определённые выводы.

Цель техники: помочь консультанту увидеть, где «не работает» диалог партнёров, где они не слышат или не хотят слышать друг друга. Оправдывающимся или обвиняющим друг друга супругам необходимо показать, что консультанта интересует не объективная истина, а субъективное восприятие каждым происходящих в семье событий. Особенно тяжелой для консультанта может быть ситуация, когда один из супругов с самого начала беседы всячески пытается разоблачить и унижить другого, отрицая его способность переживать или реагировать на семейные проблемы. В этом случае консультант, стараясь не потерять контакт ни с одним из партнеров, должен уравнивать супругов в правах, показать, что поиски виноватого или обращение к психологу как к третьей стороне ни в коей мере не может способствовать решению внутрисемейных проблем. Только тогда, когда супруги признают, что ответственность за проблемы несут в равной степени оба и каждый хотел бы разобраться в том, что и как он/она может сделать для улучшения внутрисемейной ситуации, совместное консультирование супругов может быть успешным.

Обычно после обсуждения двух-трех конкретных ситуаций консультант может с уверенностью сказать, какая из гипотез является подходящей; какое именно поведение клиента приводит к тому, что в его жизни возникают проблемы. И далее уже идет работа по оказанию психологической помощи.

Четвертая стадия – это стадия **оказания психокоррекционного воздействия**. Существуют разные способы и приемы воздействия на семейную пару. На этом этапе, когда психологом понята проблема, супругам дается обратная связь в форме *позитивной коннотации*.

Позитивная коннотация – это положительное переформулирование проблемной ситуации. В любой ситуации можно найти позитивный момент. Иначе говоря, психолог должен найти тот ресурс в отношениях пары, который можно использовать для дальнейшей работы. Например: «Что вас держит друг с другом? Есть ли что-то такое, что вас радует? Что происходит, когда вы не ссоритесь?» Можно затронуть некоторые непроблемные зоны (общие интересы, увлечения, дети, друзья).

Цель позитивной коннотации – изменить восприятие супругами своей проблемы. Всё, что они делают, можно описать в терминах их любви друг к другу. Поведение, поддерживающее проблему, определяется, как мотивированное благотворным стремлением сохранить стабильность отношений. Гнев, например, определяется как забота, страдание, как самопожертвование, дистанцирование – как способ укрепить близость и т.д.

Пример позитивной коннотации в ситуации измены, которая не привела к разводу: «Несмотря на эти очень трудные обстоятельства, которые случились в вашей жизни, вы своей реакцией на эти обстоятельства показали, что вы, тем не менее, нужны друг другу. Может быть, даже сильнее, чем когда вы полагали, что ваша связь строится на любви». Или другой пример, более простой, когда психолог дает обратную связь, в форме позитивной коннотации: «Я вижу, что

вы хотите сохранить семью, но при этом каждый хочет сохранить свою позицию. Сохранить, но при условии, что в ваших отношениях что-то поменяется? Я вижу, что вы готовы к этому, и думаю, что у вас всё получится».

Это (позитивная коннотация) дает нам возможность снять у клиентов остроту переживаний относительно существующей проблемы; помогает устранить психологические защиты (сопротивление) у них; помогает убедить клиента в возможности благополучного разрешения проблемы и плавно подводит непосредственно к самому процессу коррекции отношений, где психолог применяет различные техники работы, в зависимости от проблемной ситуации. Это может быть техника «Конструктивный спор», «Супружеская конференция», «Мое письмо о супруге», «Конструктивные переговоры». Некоторые из них были рассмотрены в методическом пособии «Семейные конфликты как объект работы семейного психолога-консультанта». В данном пособии предложены другие методы и техники работы.

Метод предписаний - предписание определенного поведения членам семьи. Психотерапевт просит членов семьи выполнять определенные задания, в основном — конкретные действия.

Предписания бывают **прямые и парадоксальные**.

Прямые предписания – это, по сути, прямые вмешательства, основанные на согласии: это советы, объяснения, предложения, интерпретации и задания, предназначенные для того, что бы их поняли буквально и следовали им так, как предписывает психолог. **Их цель:** изменить правила или роли в семье.

Примеры прямых вмешательств: перераспределение обязанностей между супругами, установление правил дисциплины, регулирование права на личную жизнь и др.

Парадоксальное предписание. Парадокс как метод супружеского консультирования берёт начало из семейной терапии. Это такое вмешательство, которое приводит к результату, противоположному тому, какого на первый взгляд, предполагалось добиться.

Нередко парадоксальные предписания практически невозможно выполнить. В этих случаях **цель предписания** — дать супругам возможность подумать и обсудить с психотерапевтом на приеме, почему данное предписание невыполнимо для этой пары. Парадоксальные предписания используются в том случае, если супруги постоянно противодействует вмешательствам. Это свидетельствует о том, что в системе существует некое скрытое взаимодействие, проявляющееся в симптоме. Именно оно выступает мишенью системного парадокса.

При работе с супругами очень полезно использовать **метод домашних заданий**, которые предлагается выполнить супругам к следующей встрече. Конкретное содержание домашнего задания бывает различным, и определяется, прежде всего, проблемами супругов, но именно наличие задания наиболее

эффективно включает клиентов в работу и обеспечивает консультанта хорошим материалом для беседы во время приема. Так, уже на 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.

Основная цель таких заданий — уточнение и детализация ситуации в семье.

Если на предыдущей встрече было дано домашнее задание, то начинать работу следует именно с него. Если задание выполнили оба супруга, то каждому просто предлагается прочитать вслух записи в своем дневнике. Если же один из них по каким-либо причинам не справился с задачей, то дневник, естественно, читает только один, но второму, «проштрафившемуся», также должно быть предоставлено слово. Возможны различные варианты, но проще всего предложить ему выполнить задание, вспомнив то, что происходило в течение недели.

Другим видом домашнего задания может быть техника **«Формулирование желаний»**. Эта техника усиливает позитивное стремление супругов сотрудничать друг с другом, проявлять заботу друг о друге. Это техника по переводу жалобы в просьбу, желание. Ведь жалоба - это своеобразная потребность в чём-то.

Супруги пишут просьбы друг для друга. Просьбы могут быть маленькие и большие. Но их должно быть у супругов по равному количеству.

Например: по пять маленьких, таких как: не критиковать при посторонних, не кричать по любому пустяку, а разговаривать спокойно и т.д., и по три больших, таких как, например: по выходным дням делать загородные прогулки, или не обсуждать с родителями супруга/супруги каких-либо тем.

Затем супруги на приёме у психолога зачитывают свои просьбы, обсуждают их, выделяют некоторые из них для исполнения, причем по равному количеству. Маленькие просьбы достаточно обсудить, а к исполнению принимают большие. Озвучивается это как предложения на следующую неделю: «Я буду делать это....., а ты – это.... и равное количество желаний (просьб) мы делаем». Каждый из партнёров делает акт доброй воли и выполняет просьбы друг друга. Смысл этого задания – усилить взаимообмен желаниями. Такой контракт на незначительные, казалось бы, просьбы работает лучше, чем на более значимые вещи.

Таким образом, классическая модель работы с супружеской парой включает в себя:

- формулирование первичной системной гипотезы;
- проведение циркулярного интервью;

- формулирование позитивной коннотации;
- выработку предписания и другие коррекционные техники, в том числе и домашние задания.

Такая последовательность не является жесткой. Не обязательно на каждой консультации проводить циркулярное интервью, давать положительную коннотацию и предписания. Но, начиная с какого – то момента, на определённом этапе консультирования эту последовательность нужно выдерживать.

Завершающим этапом работы можно будет считать тот момент, когда консультант почувствует, что в сознании супругов (а не только в сознании самого консультанта) выстроилась своеобразная цепочка событий, которые вызывают негативные реакции со стороны партнёра, которые усугубляют проблемы. При подведении итогов работы важно, чтобы консультант вместе с клиентами пришли к определённому выводу или решению. И необходимо, чтобы супруги осознавали, как была достигнута эта точка зрения. Тогда задачи психокоррекционного воздействия будут выполненными. Ведь многие пары догадываются, что проблема находится не в ком-то из них, а в том, что они не находят оптимального способа договориться друг с другом, или в том, что контакт между ними нарушен. Для того чтобы лучше понимать друг друга, свои потребности в семье, партнеры сознательно идут за помощью к психологу.

4. Заключение.

В работе психолога - консультанта с супружеской парой существует много различных методов и техник, в данном пособии рассмотрены лишь часть из них.

В процессе супружеского консультирования основное внимание придаётся анализу сложившейся ситуации, особенностей ролевого взаимодействия, поиску личностных ресурсов субъектов консультирования, обсуждению способов разрешения проблем.

Психолог-консультант помогает партнерам увидеть и изменить проблемное поведение, главным образом прививая им конкретные навыки коммуникации и решения проблем. Партнерам помогают также принять то поведение, которое они не могут изменить, и воспринимать отношения в целом, так как благодаря коррекции супружеских отношений у клиентов повышается терпимость к неопределённым ситуациям в семье и эмоциональный фон этих отношений становится более благополучным, позитивным. Это и будет являться критерием эффективности на завершающем этапе работы психолога-консультанта.

Также, оценка эффективности работы психолога-консультанта проводится с помощью диагностических методик, таких как:

1. «Системный семейный тест Геринга» (Т. Геринг)
2. «Опросник удовлетворённости браком» (В.В.Столин, Т.М.Романова, Г.П.Бутенко)
- 3.Методика «Ролевые ожидания и притязания в браке» А.Н.Волкова.
4. «Тест Люшера» (М.Люшер)
5. «Самооценка эмоциональных состояний» (А.Уэссман, Д.Рикс)

5.Список литературы.

1. Авсиевич М.Т., Мельник Л.И. Супружеские конфликты и пути их преодоления. - М., 1988.
2. Аргайл М. Психология счастья. - М., 1990.
3. Витек К. Проблемы супружеского благополучия. - М.,1990.
4. Ворожейкин И.Е., Кибанов А.Я., Захаров Д.К. Конфликтология. Учебник. - М., 2001.
5. Гагай В.В. Семейное консультирование. Учебник. - СПб, 2010.
6. Канатаев Ю.А. Психология конфликта. - М., 1992.
7. Лаврова Н.М., Лавров В.В. Семейная терапия: от простого к сложному. – СПб, 2001.
8. Олифинович Н.И., Зинкевич – Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. Психология семейных кризисов. Учебник. - СПб, 2007.
9. Свенцицкий А.Л. Краткий психологический словарь. - М., 2009.
10. Сысенко В.А. Супружеские конфликты. - М., 1989.
- 11.Черников А.В. Системная семейная терапия. - М.,2001.
12. Черников А.В. Супружеская терапия. Лекции. - Екатеринбург, 2011.