ТАМБОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ Г.Р. ДЕРЖАВИНА

# Р Е Ф Е Р А Т

НА ТЕМУ:

## ТЕХНИКИ СЕМЕЙНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

## В КОНЦЕПЦИИ ДЕВИДА ФРИМЕНА

Студентки факультета социологии и социальной работы 51 группы

### Яркиной Ирины

Преподаватель:

***Аверьянов А.И.***

Тамбов 2001

#### СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| § 1. ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ И ЗАДАЧ СЕМЕЙНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ | *2* |
| § 2. РОЛЬ ТЕОРИИ В СЕМЕЙНОЙ СИСТЕМНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ | *4* |
| § 3. СТРУКТУРА, ФУНКЦИИ И РАЗВИТИЕ СЕМЬИ | *6* |
| (а) Структура  | *6* |
| (б) Функции | *10* |
|  (в) Развитие | *11* |
| § 4. ОСНОВНЫЕ КОНЦЕПЦИИ, ОРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПОДХОДЫ К ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ С СЕМЬЯМИ | *11* |
|  (а) Собственная семья психотерапевта | *12* |
|  (б) Профессиональные отношения | *13* |
| § 5. ПРОТЕКАНИЕ СЕМЕЙНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ ДО ПЕРВОГО ИНТЕРВЬЮ С КЛИЕНТОМ | *15* |
|  (а) Начало работы | *16* |
|  (б) Проведение первого интервью | *18* |
| § 6. СРЕДНИЙ ЭТАП СЕМЕЙНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ | *20* |
| § 6.1. ПРИНЦИПЫ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА СРЕДНЕМ ЭТАПЕ СЕМЕЙНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ | *21* |
| § 7. ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП | *25* |
| Литература | *28* |

***§ 1. ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ И ЗАДАЧ СЕМЕЙНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ***

При осуществлении любой психотерапевтической работы очень важно правильно определить ее основные цели и задачи. Психотерапевтическая литература последнего времени все чаще подчеркивает эту необходимость. В некоторых публикациях также описываются формы психотерапевтического контракта и те цели психо­терапии, которые могут быть предметом исходной договорен­ности клиента и специалиста.

При использовании психотерапевтического подхода, а также в индивидуальной психотерапевтической работе цели сформулировать не так уж сложно. Как правило, сам клиент или его родственники ставят перед специалистом ту или иную задачу лечения. В то же время постановка задач затрудняется в тех случаях, когда психотерапевтическая работа связана с достижением изменений на уровне той или иной социальной системы, в частности семьи. При этом общие цели, связанные с изменением всей системы отношений ее членов, должны быть соотнесены с их индивидуальными целями.

Цели работы с семьями могут относиться к четырем основным уровням. К целям первого уровня относятся инди­видуальные цели членов семьи. К целям второго уровня — то, что вся семья в целом хотела бы достичь. К целям работы третьего уровня можно отнести достижение определенных изменений 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 работы четвертого уровня можно отнести ожидания и потребности самого психотерапевта. Учитывая многоуровневый характер психотерапевтической работы с семьями, нетрудно предста­вить себе, насколько сложным может быть процесс постанов­ки ее задач.

В интересах более четкого обозначения задач, относящих­ся к разным уровням, психотерапевт должен достаточно убе­дительно донести до членов семьи свое желание помочь каж­дому из них по отдельности и всей семье в целом. При этом очень важно помнить о том, что семейная система служит укреплению автономности и развитию каждого ее члена и в то же время их сплочению.

Двумя основными задачами работы с семьей являются:

• помощь ее членам в достижении большей независимо­сти;

• укрепление связей между членами семьи и их сплочен­ности.

На первый взгляд, эти задачи могут показаться противо­речащими друг другу. Тем не менее, существование семьи как раз связано с возможностью тесного взаимодействия ее чле­нов при сохранении ими самостоятельности.

Многим семьям бывает очень сложно достичь подобного баланса. В них преобладает либо стремление к сплочению це­ной утраты ее членами независимости, либо тенденция к обо­соблению друг от друга, ведущая к рассогласованности инте­ресов и действий. Очень часто затруднения в достижении баланса между индивидуальной автономностью и сплоченно­стью членов семьи лежат в основе многих проблем, обнару­живаемых в процессе семейной психотерапии. Поэтому на на­чальном этапе психотерапии специалист должен помочь им сформулировать общие задачи совместной работы.

В ходе психотерапии становится очевидно, что устране­ние определенных симптомов эмоциональных или поведен­ческих нарушений представляется членам семьи основной целью работы. Это связывается с преодолением проблем, со­здаваемых в семье тем или иным ее членом.

Чрезвычайно редко приходится констатировать, что на­чиная психотерапию, члены семьи уже осознают необходи­мость в достижении изменений на уровне семейной системы. Чаще всего они жалуются, например, на то, что «Джонн не­управляем» или что «отец пьет». Во всех этих случаях они связывают основные проблемы семьи с кем-либо одним и рас­сматривают в качестве основной задачи психотерапии устра­нение имеющихся у того или другого поведенческих или эмо­циональных нарушений. В такой ситуации специалист обязан помочь им сформулировать иные задачи психотерапевтиче­ской работы, дабы расширить взгляд на проблему и убедить в необходимости достижения изменений на уровне всей семей­ной системы. Для того чтобы этого добиться, психотерапевт должен помочь членам семьи сформировать согласованный взгляд на проблему. Это достигается предложением всем чле­нам семьи рассказать о том, в чем они видят свою главную проблему. При этом можно легко увидеть, насколько разнит­ся их восприятие ситуации. Кроме того, подобный опрос по­зволяет выявить и проблемы, которые так или иначе связаны с основной, а следовательно, расширить круг психотерапев­тических задач. Приводимые примеры показывают, каким образом это может быть достигнуто.

Члены семьи по-разному воспринимают все происходящее в их отношениях и, соответственно, по-разному видят основные задачи психотерапевтической работы. Если бы специалист пытался построить свою работу, ориентируясь лишь на восприятие ее задачи тем или иным членом семьи, это вряд ли нашло бы понимание у других членов. Определение задач психотерапии должно быть общим делом семьи и учитывать то, как их видят все ее члены. При этом психотерапевт должен соотносить общие задачи семьи с индивидуальными задачами ее членов. Другой проблемой, связанной с формулировкой задач семейной психотерапии, является определение ее краткосрочных и долгосрочных задач. Психотерапевт должен иметь определенное представление о задачах как каждой отдельной сессии, так и всего психотерапевтического процесса. Например, одной из основных задач первой сессии является создание у членов семьи ощу­щения психологического комфорта и безопасности, когда никто из них не воспринимает себя единственно ответствен­ным лицом за все, что происходит в семье. В то же время пси­хотерапевт должен помнить, в чем заключается конечная цель психотерапии. Именно на нее он ориентируется, стремясь до­биться определенных изменений во взаимоотношениях меж­ду членами семьи. Однако если он не сможет решить перво­очередной задачи, связанной с созданием безопасной атмо­сферы, достижение главной цели психотерапевтической работы будет вряд ли возможно.

В целом, основными стратегическими задачами семей­ной психотерапии являются следующие:

* улучшение внутрисемейных отношений;
* ощущение членами семьи того, что их интересы и потреб­ности понимают и уважают другие;
* преодоление членами семьи позиции, связанной с при­писыванием семейных проблем кому-то одному;
* формирование более гибкого отношения к тому, кто яв­ляется лидером в той или иной ситуации;
* развитие способности к взаимопониманию и эмпатии;
* развитие способности принимать существующие разли­чия в оценках и взглядах;
* совершенствование навыков индивидуального и сов­местного решения проблем;
* освобождение одного или нескольких челнов семьи от роли «козлов отпущения»;
* развитие способности к интроспекции и анализу своих потребностей и переживаний;
* укрепление независимости;
* достижение баланса между стремлением членов семьи к независимости с одной стороны и достижению сплочен­ности — с другой.

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.

Очень важно помнить, что проблемы, которые члены се­мьи воспринимают в качестве основных, являются точкой отсчета в психотерапевтической работе. Не осознав этих про­блем, семья вряд ли вообще обратилась бы за психотерапев­тической помощью. Поэтому психотерапевт должен воспри­нимать их достаточно серьезно и уделять их обсуждению пер­вые несколько сессий. Однако способы решения этих проблем и то, на какие из них переносится основной акцент психотера­певтической работы, во многом определяет, как члены семьи будут воспринимать основные задачи психотерапии и какие ожидания относительно ее результатов у них будут формиро­ваться. Определение специалистом основных задач психотерапии также зависит от того, какими теоретическими представлениями он при этом руководствуется. Ниже речь пойдет о той роли, которую играет теория в практике семейной пси­хотерапии.

**§ 2. РОЛЬ ТЕОРИИ В СЕМЕЙНОЙ СИСТЕМНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ**

В своей деятельности специалист должен руководство­ваться определенной системой теоретических представлений, которая служит для него ориентиром и помогает сформиро­вать стратегию психотерапии. Это отнюдь не преуменьшает роль интуитивных, творческих возможностей психотерапев­та, но придает его деятельности определенную перспективу и помогает осмыслить клинические наблюдения. Многие спе­циалисты традиционной ориентации избегают работать с се­мьей в полном составе, испытывая в присутствии ее членов неудобство и тревогу. Четкие теоретические позиции помо­гают специалисту чувствовать себя более уверенно.

При работе с семьями психотерапевт должен быть воору­жен определенными теоретическими представлениями, помо­гающими ему объяснить поведение и взаимоотношения чле­нов семьи с системных позиций и служащих для него своеоб­разной «картой». Ориентируясь по ней, он не растеряется, анализируя разнообразные аспекты поведения членов семьи, и сможет более успешно проводить диагностику тех или иных нарушений, имеющихся в семейной системе. В свою очередь, правильная диагностика помогает разработать стратегию пси­хотерапевтического воздействия. Семейный психотерапевт должен располагать достаточно широкой теоретической ба­зой, позволяющей ему разобраться во внутрисемейных отно­шениях. Системные представления обладают при этом наи­большими описательными возможностями. Другие представ­ления могут в той или иной степени сужать диапазон диагностических возможностей специалиста и даже мешать правильной оценке ситуации. Системная оценка семьи предполагает диагностику на трех основных уровнях. Во-первых, психотерапевт должен оценить индивидуальные особенности каждого члена семьи и то, каким образом они влияют на внутрисемейные отношения. При этом он может пользоваться психодинамическими, гуманистическими и когнитивно-бихевиоральными представлениями, помогающими понять особен­ности психического склада каждого члена семьи. Необходимо понять, какое влияние они оказывают на семью в целом. Для этого психотерапевт должен быть вооружен развитой систе­мой теоретических представлений. Необходимо помнить о том, что уже при своем рождении ребенок обладает опреде­ленными особенностями темперамента, отличающими его от других членов семьи.

Для того чтобы понять, каким образом тот или иной член семьи влияет на характер внутрисемейных отношений, необ­ходимо принять во внимание особенности его темперамента. Столь же значимым является и учет физической конститу­ции, интеллектуальных возможностей, а также времени рож­дения ребенка с точки зрения представлений о жизненном цикле семьи. Семейный психотерапевт должен быть достаточно хорошо знаком с описанием всех пси­хиатрических или бихевиоральных концепций. Стремясь оценить семейную систему в целом, он должен учитывать и индивидуальные особенности членов семьи.

Во-вторых, наряду с необходимостью оценки того, как каждый член семьи влияет на семью в целом и наоборот, сле­дует оценить семью с системных позиций. Семья, в особенно­сти ее взрослые члены, оказывают на ребенка очень большое влияние. Известно, что система ценностей усваивается ребен­ком прежде всего благодаря его общению с родителями в пер­вые семь лет его жизни. Его общение со сверстниками и учи­телями позволяет определенным образом сузить, расширить или изменить эту систему ценностей. Способность членов се­мьи принять ребенка в качестве существа с уникальными ха­рактеристиками существенно влияет на его представление о себе самом.

Третий уровень диагностики предполагает оценку взаи­моотношений семьи и общества. Можно рассматривать семью как некую промежуточную сферу, отделяющую, с одной сто­роны, индивидуальные потребности ее членов, а с другой — требования и ожидания общества. Семья выполняет функ­цию некого механизма, позволяющего удовлетворять инди­видуальные потребности членов семьи и, в то же время, регулировать их поведение в ответ на требования социума. Семейный психотерапевт должен достаточно хорошо пони­мать, какими социальными ресурсами располагает та или иная семья. В определенных случаях семья должна воздей­ствовать на социум, в частности, на школьную среду. Многие семьи, например, обращаются за психотерапевтической по­мощью из-за нарушений поведения ребенка в школе или его плохой успеваемости. При этом они понимают, что инициа­тива такого обращения фактически исходит не от них, а от школы. Родители могут жаловаться на то, что школа не обес­печивает ребенку достаточной поддержки или предъявляет к нему завышенные требования. При этом они воспринимают школьную среду не как одну из форм социальной поддержки ребенка, а как враждебную и вредную для него. При оценке такой семьи психотерапевт может отметить, что она, стремясь защитить ребенка, формирует в нем негативное отношение к школе. Это, например, характерно для семей североамериканских индейцев, система ценностей и формы взаимоотноше­ний которых отличаются от тех, которые свойственны боль­шинству американских семей. Школы обычно стремятся при­вить детям, представляющим коренное население Северной Америки, ценности большинства. Психотерапевт, хорошо осознающий влияние общества на семью, будет стремиться определенным образом повлиять на школу, для того чтобы ее работники проявили к таким семьям больше внимания. Со­вершенно иной взгляд был бы связан с попыткой психотера­певта следовать требованиям школьного окружения таких детей и его согласием с тем, что лишь одни эти дети или их семьи должны являться основным объектом психотерапевти­ческого воздействия.

Важной стороной подобной оценки является осознание специалистом того, каким образом социальное окружение се­мьи влияет на поведение ее членов. Это позволяет рассматри­вать социальное окружение семьи либо в качестве дополни­тельного ресурса, помогающего членам семьи решать различ­ные задачи, либо в качестве препятствия, затрудняющего их решение.

На рисунке ниже представлены все три уровня диагностики и те представления, которыми психотерапевт руководствуется при осуществлении соответствующей оценки. Центральный квадрат представляет индивидуальные психические особенности человека, описанные в рамках различных теорий личности. Следующая за ней область соответствует особенностям се­мейной системы, оцениваемым с точки зрения семейных си­стемных представлений. Внешняя область отражает характер взаимодействия семьи с обществом, который можно оценит с помощью социальных структурных теорий.

|  |
| --- |
| ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СЕМЬИ И ОБЩЕСТВА |
|  | ОСОБЕННОСТИ СЕМЕЙНОЙСИСТЕМЫ |  |
|  | ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ (теории личности) |  |
| (СЕМЕЙНЫЕ СИСТЕМНЫЕПРЕДСТАВЛЕНИЯ) |
| (СОЦИАЛЬНЫЕ СТРУКТУРНЫЕ ТЕОРИИ) |

Если психотерапевт имеет хорошее представление обо всех этих аспектах диагностики и тех теоретических подхо­дах, которые можно при этом использовать, он достаточно свободно переходит с одного уровня оценки на другой, чтобы добиться необходимых изменений. Иногда он может уделить особое внимание индивидуальной работе, особенно в тех ситуациях, когда у него нет возможности работать преимуще­ственно на уровне семейной системы в целом, для того чтобы добиться изменений во взаимоотношениях ее членов. И, на­конец, в некоторых случаях он может работать с социальным окружением семьи.

При работе на каждом из этих уровней психотерапевт должен опираться на определенный набор представлений, по­зволяющих ему описывать наблюдаемые феномены и строить стратегию психотерапевтических воздействий.

***§ 3. СТРУКТУРА, ФУНКЦИИ И РАЗВИТИЕ СЕМЬИ***

**(а) Структура**

Семейную систему можно рассматривать как единое об­разование, обладающее определенными особенностями структуры, функционирования и развития. В структурном отношении всякая нуклеарная семья включает в себя четыре основные группы подсистем. Первая состоит из отдельных людей — членов семьи; вторая образована диадой муж—жена; третья — сиблингами, четвертая — диадами родитель—ребе­нок. Подсистемы каждой группы имеют определенные грани­цы, потребности и ожидания. Хорошо сбалансированная се­мейная система способна обеспечить удовлетворение потреб­ностей всех входящих в нее подсистем. Кроме того, семья должна взаимодействовать с различными элементами супер­системы — значимыми для нее другими лицами: друзьями, соседями, представителями социума. На рисунке ниже показано вза­имодействие между различными системными элементами семьи и ее внешнего окружения.



Семейные психотерапевты, работающие с нуклеарной се­мьей, должны уметь оценивать особенности ее структурной организации. Семья, как правило, образуется в тот момент, когда два человека образуют брачный союз (хотя возможны его разные варианты). Каждый человек, вступая в брак, при­вносит в него свои собственные представления и ожидания относительно того, каким образом должны строиться семей­ные отношения.

Поначалу основными причинами сближения супругов являются чувство комфорта и удовлетворения, которое они испытывают в обществе друг друга. Постепенно супружеская пара формирует определенную систему отношений с уникаль­ными стилевыми особенностями, которые дают ей ощущение эмоционального и социального благополучия. Еще до появле­ния в семье детей супруги, как правило, успевают осознать потребности, которые их объединяют, а также разобраться в требованиях, которые предъявляет к ним социальное окруже­ние.

С появлением в семье нового члена, то есть ребенка, внутрисемейные отношения, формы коммуникации и поведение супругов должны в определенной мере измениться. Диадический союз превращается в триадический, предполагающий общение между тремя людьми. Ребенок обладает присущими ему потребностями и стилем поведения. Гибкость, характе­ризующая отношения супругов, определяет их возможность адаптироваться к ребенку. Если его темперамент и стиль по­ведения совместимы с соответствующими особенностями родителей, их адаптация к ребенку протекает успешно. Если же между темпераментом и стилем поведения ребенка и соот­ветствующими характеристиками и ожиданиями родителей имеются выраженные различия, мать и отец переживают пси­хический дискомфорт, а в их отношениях с ребенком возни­кают проблемы. Такая вероятность более высока в случаях, когда отношения супругов отличаются нестабильностью и если муж с женой неспособны самостоятельно решать пробле­мы своих взаимоотношений. Тогда зачастую эти нерешенные проблемы отражаются на отношениях с ребенком.

Супруги должны для себя решить, сколько времени они хотели бы уделять друг другу, а сколько — ребенку. При по­пытке оценить подсистему ребенок-родитель психотерапевту следует принимать во внимание отношения ребенка и отца, ребенка и матери, а также отношения обоих супругов с ребен­ком (детьми). При этом отношения между подсистемами дол­жны быть сбалансированными, то есть ни один из членов се­мьи не может быть исключен из отношений с другими. Дис­баланс возникает, когда, например, родители придают слишком большое значение собственным взаимоотношениям и уделяют ребенку недостаточно внимания, воспринимая его как помеху. В иных случаях мать может слишком много сил и времени уделять ребенку. При этом муж начинает испыты­вать от них отчуждение. Единственной формой сохранения его отношений с супругой, как правило, является участие в уходе за ребенком; при этом родители по-прежнему уделяют друг другу мало внимания.

Если в семье появляется еще один ребенок, формируется еще одна подсистема — сиблингов. Взаимоотношения сиблингов не похожи ни на какие другие взаимоотношения, ха-рактеризующие иные подсистемы. Иногда, когда сиблинги конкурируют друг с другом или находятся в очень близких отношениях, родители могут переживать сложные чувства. Тем не-менее, если семья отличается сбалансированностью взаимоотношений между всеми ее членами, родители обыч­но достаточно легко адаптируются к подсистеме сиблингов. Кроме того, такие семьи используют подсистему сиблингов в качестве одного из своих ресурсов. В отличие от вариантов, когда родители пытаются вмешиваться во взаимоотношения сиблингов, это, как правило, нарушает баланс данной подсис­темы. Если родители не предоставляют сиблингам возмож­ность самостоятельно разрешать возникающие между ними конфликты или, пытаясь повлиять на их отношения, отдают предпочтение одному из них, когда они не учитывают стар­шинство одного ребенка над другим и перекладывают ответ­ственность со старшего ребенка на младшего, — все это приво­дит к усилению внутрисемейной дисгармонии. Девид Фримен в одной из своих работ описывает следующую ситуацию:

*Подобная дисгармония была характерна для одной из семей, с которой мне пришлось в свое время работать. В этой семье было четверо детей — три дочери 20, 18 и 14 лет и пят­надцатилетний сын. Родители обратились за психотерапев­тической помощью, поскольку у них вызывало озабоченность поведение 18-летней Сьюзан. Они не могли справиться с доче­рью и считали, что та плохо влияет на остальных. В ходе пер­вых нескольких сессий родители признались, что привыкли считать сына старшим, из-за чего 20-летняя Джуди и 18-лет­няя Сьюзан не могли терпеть брата. Кроме того, родители от­водили сыну роль защитника 14-летней Джой. На третьей сес­сии Сьюзан и Джуди пожаловались, что всякий раз, когда они пытаются разрешить конфликт, возникающий между ними и младшей сестрой, брат вмешивается и защищает Джой, слов­но является в семье старшим. Когда они жаловались родите­лям, те обычно занимали сторону сына. По этому поводу Сьюзи, отличавшаяся от других сестер более живым темперамен­том, всегда пыталась протестовать. Родители старались смягчить конфликт между детьми, не понимая, что их поведе­ние лишь усиливает трения. По мере того как в соответствии с рекомендациями психотерапевта родители учились не вмешиваться в конфликты между детьми, те сами находили возможность их разрешения, что постепенно привело к, стабилизации обстановки в семье.*

Обычно, если конфликты между сиблингами имеют регулярный характер, родители склонны считать, что поведение одного ребенка имеет нормальный, а другого — патологиче­ский характер. Когда такие родители обращаются к специалисту с просьбой, чтобы он начал лечение того ребенка, кото­рого они находят «ненормальным», психотерапевт должен четко оценить структуру семьи. Ему необходимо разобраться в особенностях взаимоотношений представителей каждой се­мейной подсистемы, а также между представителями разных подсистем.

Благодаря этому, как правило, удается определить дис­баланс внутрисемейных отношений. Для того чтобы лучше оценить многообразие реакций всех членов семьи друг на дру­га, психотерапевту очень важно иметь возможность общения с ними. Невозможно понять причины эмоциональных и пове­денческих нарушений у ребенка, не оценив давления, которое он испытывает со стороны своих братьев, сестер и родителей. Если психотерапевт, пытаясь воздействовать на проблемного ребенка, вступит с родителями в альянс и не учтет при этом влияние и роль других сиблингов, высока вероятность того, что те сделают напрасными все усилия психотерапевта и ро­дителей.

Необходимость учета структурных особенностей семьи тесно связана с оценкой семейных ролей, норм и ценностей. Структурная организация семьи такова, что распределение ролей между ее членами обеспечивает им наилучшее функ­ционирование. На характер распределения ролей большое влияние оказывают семейные ценности и нормы.

Распределение ролей во многом зависит от взаимоотно­шений между представителями различных подсистем. Так, например, старшему сыну отводится роль, существенно отли­чающаяся от роли младшего сына или дочери. Роль же отца отличается от роли матери. В своей работе с семьями психоте­рапевт должен хорошо понимать характер разделения ролей.

Распределение ролей всегда связано с ценностями и ве­рованиями относительно того, как члены семьи должны себя вести. Оно во многом определяется условиями воспитания самих родителей. Мы все с детства усваиваем, что поведение членов семьи должно быть определенным образом организо­вано и что каждый из них должен себя вести тем или иным образом. Эти усвоенные родителями в детстве представле­ния определяют те ожидания, которые они имеют относитель­но своих детей и друг друга.

Существуют 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 как ограничивать человека, так и 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.

Члены семьи формируют определенные нормы, касаю­щиеся того, как они должны себя вести вместе и по отдельно­сти в отношениях друг с другом и обществом. Эти нормы во многом определяются детским опытом самих родителей и усвоенными ими культурными ценностями.

Заключение брачного союза дает начало процессу социа­лизации, результатом которого является выработка определенной системы разделяемых обоими супругами норм и ценностей. Этот процесс также сопровождается формирова­нием набора установок и ожиданий, регулирующих их пове­дение. В своей совокупности они называются семейными нормами и существенно влияют на поведение отдельных чле­нов семьи и всей семейной системы. Эти нормы в значитель­ной мере определяют и характер культуры семьи, а также то, какое поведение ее члены считают правильным или непра­вильным, выполняя тем самым функцию социального конт­роля.

Система ценностей семьи влияет на нормы, правила по­ведения и роли ее членов. На структуру семьи влияют ценности разного порядка, в том числе социальные, семейные и индивидуальные ценно­сти. Общество диктует семье, что она должна делать, какую - структуру должна иметь, как должны себя вести ее члены. Система ценностей семьи является результатом ее культур­ной идентификации и объединения систем ценностей ее чле­нов. Они, в свою очередь, характеризуются индивидуаль­ным набором ценностей, определяющимися их жизненным опытом.

Семейные подсистемы, суперсистемы, роли, нормы и ценности являются теми характеристиками семьи, которые помогают разобраться в особенностях семейной структуры. Все они позволяют специалисту нарисовать портрет семьи. Благодаря этому психотерапевт определяет стратегию лече­ния и способы повышения функциональных возможностей семьи.

**(б) Функции**

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.

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, делегируемыми членам семьи ее социальным окружением являются: обеспечение выжива­ния, защита семьи от внешних повреждающих факторов, за­бота членов семьи друг о друге, воспитание детей, создание физических, эмоциональных, социальных и экономических предпосылок для индивидуального развития членов семьи, поддержание их тесных эмоциональных связей друг с другом, а также социальный контроль за поведением друг друга.

 За последние 100 лет функции семьи в нашем обществе сильно изменились. В свое время основной являлась эконо­мическая функция, тесно связанная с физическим выжива­нием членов семьи. Благодаря промышленной революции, развитию технологий и системы социальной защиты эконо­мическая функция семьи утратила свою значимость, а роль социально-психологической функции заметно повысилась. В настоящее время своей основной обязанностью многие семьи считают не столько создание условий для своего эконо­мического выживания, сколько обеспечение членами семьи взаимной психологической поддержки друг друга.

Общаясь с родителями и друг с другом, дети готовятся к встрече с социумом. Семья, таким образом, создает для них определенные модели социального поведения и учит спосо­бам социального взаимодействия. В настоящее время призна­ется также, что в социализации ребенка большую роль играет его общение со сверстниками и представителями школьного окружения. Тем не менее, оценивая происходящее в социаль­ной жизни, ребенок опирается прежде всего, на опыт своего общения с близкими родственниками. Таким образом, усво­енные ребенком в семье модели поведения в значительной степени определяют его последующий социальный опыт.

**(в) Развитие**

Системный подход, используемый в семейной психоте­рапии, предполагает учет того, на какой стадии развития на­ходятся как отдельные члены семьи, так и вся семья в целом. В идеале развитие членов семьи и семейной системы должно быть взаимосвязано. Однако во многих случаях оно приобре­тает патологический характер. Представим себе, например, что у 15-летней девочки-подростка появляется ребенок. Мы знаем, что этот возраст является временем активного освое­ния подростком социального опыта и формирования его са­мосознания. Если же на подростка ложится бремя ответствен­ности за другого человека, он должен отодвинуть свои лич­ные потребности на второй план. Кроме того, побуждения и взгляды подростка характеризуются амбивалентностью. Он остро нуждается в заботе со стороны других людей и в то же время стремится к независимости. Таким образом, необхо­димость в уходе подростка за другим человеком существенно осложнит его развитие.

В процессе своего развития семья как единая система проходит ряд стадий. Развитие семьи начинается с создания брачного союза, переходя на новый уровень при появлении в семье первенца, а затем и новых детей. В первые годы суще­ствования семьи ее развитие тесно связано с необходимостью ухода за маленькими детьми. С поступлением детей в школу дистанция между ними и родителями начинает быстро уве­личиваться. В процессе обретения детьми независимости от родителей те вынуждены пересматривать смысл и задачи сво­его существования. Когда дети покидают семью, супруги ос­таются в одиночестве и бремя забот с них спадает. В идеале этот процесс должен протекать постепенно, что предоставляет родителям и детям — по мере взросления последних — воз­можность подготовиться к принятию новой системы потреб­ностей и ожиданий. Наделе, однако, многие родители оказы­ваются не готовыми к этому, поскольку в течение первых 15 лет совместной жизни посвящали себя, в основном, заботе о детях и часто игнорировали иные, не связанные с ними, по­требности и роли.

***§ 4. ОСНОВНЫЕ КОНЦЕПЦИИ, ОРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПОДХОДЫ К ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ С СЕМЬЯМИ***

Для успешного проведения семейной психотерапии не­обходимо, чтобы специалист решил собственные проблемы в семейных и профессиональных отношениях. Понимание того, что происходит в семьях клиентов, с сохранением при этом достаточной дистанции и трезвости в оценках, облегчается, если личная жизнь психотерапевта стабильна. Если же специ­алист несет на себе груз незавершенных дел, связанных с его прошлыми и настоящими семейными взаимоотношениями, он должен понимать, что это может существенно влиять на восприятие ситуации в семьях его клиентов и определять его поведение в ходе психотерапии.

Кроме того, психотерапевт должен иметь стабильные от­ношения с коллегами. При этом можно говорить о двух аспек­тах этой проблемы: его отношениях с непосредственным про­фессиональным окружением и более широким кругом лиц — представителей профессионального сообщества. Первый ас­пект касается взаимоотношений с теми специалистами, с ко­торыми психотерапевт вместе работает и находится в повсед­невном контакте. Это могут быть люди, работающие с ним в одном учреждении. Если же психотерапевт занимается част­ной практикой, то это могут быть консультанты, супервизоры и просто его знакомые. Более широкий круг коллег включает специалистов, которые также занимаются консультировани­ем или лечат семьи его клиентов.

Занимаясь клинической работой и консультированием, Фримен заметил, что взаимоотношения с коллегами отражаются способности специалиста сохранять объективность оценнок в процессе работы с семьями. Далее все эти влияния на работе семейного психотерапевта рассматриваются более обстоятельно. На рисунке показана взаимосвязь различных систем, связанных с взаимоотношениями специалиста с его профессиональным и семейным окружением.



**(а) Собственная семья психотерапевта**

Всякий человек рождается и воспитывается в семье. Работая с семьями, мы во многом исходим из собственного понимания того, какой должна быть семья, и в тоже время учитываем то, как это понимают члены семьи клиента, каковы их ожидания относительно совместной жизни. Каждый имеет определенное мнение о том, как должны строиться взаимоотношения членов семьи и как они должны себя вести. Наши представления о семье позволяют нам обсуждать с другим различные темы, связанные с семейной жизнью. В то же время эти представления нередко бывают препятствием для адекватной оценки внутрисемейной ситуации.

Большинство людей с детства усваивают, к чему должны в своих взаимоотношениях стремиться члены семьи и чегоони должны избегать. Если же мы не осознаем, насколько этовлияет на наши оценки других семей, мы будем склонны подгонять их под шаблон собственных представлений, что существенно затруднит клиническую работу. Семейный психотерапевт не должен проецировать свои собственные ожидания связанные с семейной жизнью, на семью клиентов Рассматривая некоторых членов этих семей как «здоровых», а осталь­ных как «больных», он тем самым затруднит себе работу.

Незавершенные консультации психотерапевта связаны с его прошлыми взаимоотношениями с близкими ему людьми, которые он не смог в достаточной степени осмыслить. Эти взаимоотношения лежат в основе разнообразных проекций, искажающих оценку клинической ситуации и отражающих­ся на текущих взаимоотношениях специалиста. Те специали­сты, чей уход из родительской семьи был связан с драмати­ческими чувствами стыда и злости, скорее всего, будут иметь серьезные проблемы в своих новых взаимоотношениях. Те же, кто в период жизни в родительской семье сформировался как гиперфункционер и привык брать ответственность за благо­получие ее членов на себя, аналогичным образом поведет себя и в отношениях с членами собственной семьи. Конечно же, это должно отразиться на клинической работе.

Так, например, специалист, привыкший вести себя в ро­дительской семье как гиперфункционер, будет стремиться брать на себя ответственность за поведение своих клиентов, что может создавать в ходе семейной психотерапии большие сложности. Одна из задач семейной психотерапии заключается в том, чтобы побудить членов семьи к самостоятельному решению собственных проблем и помощи друг другу. Чем более гиперфункционален психотерапевт, тем трудне ему в ходе своей работы с семьей задействовать ее внутренние ресурсы. Такой специалист будет испытывать сильную тревогу и стремиться «спасти» семью, тем самым мешая её членам воспользоваться собственным потенциалом для решения семейного кризиса.

Кроме того, на мышление психотерапевта могут оказывать влияние различные мифы о том, какой должна быть «образцовая» семья.

**(б) Профессиональные отношения**

Профессиональное окружение специалиста включает две основных системы: непосредственное или «внутреннее» про­фессиональное окружение и «внешнее» профессиональное окружение. Между этими двумя системами существуют большие различия. «Внутреннее» профессиональное окруже­ние, с представителями которого человек общается ежедневно, является его важным ресурсом. Представители этого окружения нередко выступают в качестве консультантов, способствующих объективной оценке деятельности психотерапевта. «Внешнее» профессиональное окружение состоит из специалистов, которые при определенных обстоятельствах также могут быть привлечены к работе с той или иной семьей, хотя в ряде случаев, если не предпринимаются особые меры, они могут препятствовать успешному проведению психотерапии. Обычно считается, что работа с семьями представляет большую сложность отчасти потому, что специалисту трудно сохранить объективность оценок и необходимую эмоциональ­ную дистанцию и в то же время поддерживать с членами се­мьи тесный контакт. Те стремятся склонить психотерапевта в ту или иную сторону. Особенно активны бывают попытки втя­нуть его во внутрисемейные альянсы и треугольники. Успешную семейную психотерапию сложно проводить, не прибегая к помощи других специалистов. Очень полезным бывает об­суждение хода работы в кругу коллег, помогающее повысить объективность оценок. То же можно сказать и об использова­нии видеосъемки; Она позволяет не только сделать работу бо­лее эффективной, но и увидеть, когда психотерапевт оказы­вается слишком вовлеченным в семейную динамику. Прибе­гая к помощи коллег, психотерапевт может повысить свою профессиональную компетентность. Однако если он работает в атмосфере равнодушия и враждебности, то бывает вынуж­ден тратить слишком много сил на защиту своих профессио­нальных позиций и сохранение конфиденциального характе­ра своей работы. Это затрудняет ее объективную оценку и оставляет психотерапевту меньше возможности для непос­редственной работы с семьей.

Таким образом, условия, в которых специалист проводит свою психотерапевтическую работу с семьями, могут рассматриваться в качестве ее важного ресурса или, напротив, ее препятствия. Психотерапевтический кабинет по своим раз­мерам должен быть соизмеримым с гостиной. Стол не должен разделять психотерапевта и клиентов. Члены семьи должны чувствовать себя комфортно, располагаясь по кругу. Лучше, если помещение будет достаточно изолированным от постороннего шума. Желательно, чтобы кабинет был оснащен аппаратурой, позволяющей вести видеозапись хода сессий, а так­се, по возможности, иметь зеркальную перегородку, из-за которой специалист или его коллеги могли бы наблюдать за происходящим.

Другой системой является внешнее профессиональное окружение специалиста. Многие моменты семейной психотерапии должны иметь конфиденциальный характер, хотя в действительности другие специалисты зачастую оказываются излишне посвященными в ход семейной психотерапии.

В ванкуверском Центре детской психотерапии было про­дано специальное шестимесячное исследование, имевшее целью выяснение числа специалистов, принимающих участие работе с семьей на начальном этапе психотерапии. Оказалось, таковых в среднем насчитывается 12 человек. Это заставляет задуматься о том, какие аспекты работы представляются этим специалистам наиболее значимыми и какое влияние они оказывают на воспринятие членами семьи самих себя. Поскольку собственный опыт семейной жизни специалистов существенно влияет на их взаимоотношения с членами семьи, можно предполагать, что они по-разному строят свои отношения с семьями и по-разному воспринимают основную задачу своей работы. Весьма редко они стремятся разобраться в по­требностях самой семьи. Если члены семьи попытаются сопо­ставить, как разные специалисты воспринимают основные за­дачи работы с ними и как воспринимают эти задачи они сами, то, возможно, будут совершенно растеряны и дезориентиро­ваны и потратят слишком много времени на согласование цели этой работы со всеми специалистами.

Начиная работать с той или иной семьей, психотерапевт должен, в частности, выяснить, с какими специалистами се­мья работает в настоящее время или работала раньше. Опыт работы семьи с разными специалистами существенно влияет на характер ее ожиданий и представлений относительно пред­стоящей психотерапии. Очень редкие семьи или клиенты спо­собны абстрагироваться от прежнего опыта своей психотера­певтической работы и оценить свежим взглядом новый кон­такт с психотерапевтом. Поэтому важно помочь членам семьи увидеть новизну, связанную с ее очередным обращением к специалисту. Для этого психотерапевт может выяснить, к ка­ким специалистам члены семьи обращались раньше и какое влияние это имело на их взаимоотношения. Имея за плечами негативный опыт психотерапевтической работы в прошлом, многие семьи избегают вновь обращаться к психотерапевту. Если, обратившись к семейному психотера­певту, клиенты продолжают поддерживать контакт с другими специалистами, это нередко является причиной того, что они стремятся в дальнейшем дистанцироваться от него в ходе пси­хотерапевтического процесса. Когда психотерапевт попыта­ется помочь им увидеть семейную ситуацию в новом свете, они зачастую начинают испытывать сильную тревогу и обра­щаются к другим специалистам, разделяющим их мнение относительно семейных проблем. И если психотерапевт не сможет своевременно противодействовать их обращению к этим специалистам; вполне возможно, что семья будет потеряна для психотерапевтической работы.

В определенные моменты психотерапевту бывает очень сложно удержать семейную систему. Во многом это связано с тем, что ее члены часто стремятся найти такого специалиста, который согласился бы с их взглядом на проблемы данной семьи. Поэтому одной из основных задач психотерапевта яв­ляется изменение этого взгляда. Если психотерапевт хочет, чтобы семья после первых нескольких сессий продолжила с ним работу, он должен выяснить, с какими специалистами члены семьи в настоящее время контактируют.

В некоторых статьях поднимается вопрос о возможности контроля психотерапевта над контактами членов семьи с дру­гими специалистами.

Начиная свою работу, специалисту по семейной системной психотерапии следует исключить активное влияние других служб и иных специалистов с тем, чтобы помочь семье раскрыть свои собственные ресурсы.

***§ 5. ПРОТЕКАНИЕ СЕМЕЙНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ ДО ПЕРВОГО ИНТЕРВЬЮ С КЛИЕНТОМ***

Многие считают, что процесс семейной психотерапии начинается с первого интервью. В действительности он начинается при первом же контакте психотерапевта с кем-либо из членов семьи. Как водится, кто-нибудь один из них по рекомендации семейного врача, социальной службы, друзей или знакомых звонит семейному психотерапевту. Обращаясь за психотерапевтической помощью, этот член семьи, как правило, уже имеет определенное представление о том, какого род помощь он хотел бы получить. Обычно он является одним из тех, кто берет на себя большую ответственность за решение семейных проблем.

Определение того, кого из членов семьи следует пригласить на первую сессию, имеет большое значение. Семейный психотерапевт определяет это на основе сведений, которые сообщает ему позвонивший член семьи. В ходе первого разговора, скорей всего телефонного, психотерапевт спрашивает позвонившего о составе его семьи и пытается выяснить, кто из членов в наибольшей степени озабочен ее проблемами.

В целом, прежде чем назначать первую встречу и решать, стоит ли вообще начинать психотерапию, специалист должен получить основную исходную информацию. Ниже приводит­ся список тех сведений о семье, которые психотерапевт дол­жен получить в первую очередь:

1. Состав семьи (возраст, пол членов семьи и других лиц, живущих вместе с ними).

2. Проводилась ли раньше с членами семьи какая-либо пси­хотерапевтическая работа, какого рода и когда?

3. Кто из членов семьи наиболее обеспокоен той или иной проблемой, и на ком она больше всего отражается?

4. Кто еще втянут в эту проблему?

5. Как долго существует эта проблема?

6. Кто из членов семьи готов участвовать в психотерапии?

Эти сведения составляют минимум, необходимый пси­хотерапевту для того, чтобы определить, кого приглашать на первую сессию. Иногда семья направляется к психотерапевту какой-либо службой или семейным врачом. От того, кто именно это делает, во многом зависит, какая проблема рас­сматривается в качестве основной и кому из членов семьи будет рекомендована психотерапия.

Иногда психотерапевт ориентируется на рекомендации, направляющих специалистов или учреждений. Фримен думает, что этого делать не стоит. То, что указывается в направлении, какправило, не отражает сильных сторон и ресурсов семьи. Впол­не возможно, что специалист, направляющий семью к психотерапевту, общался лишь с одним членом семьи или принял ту картину ситуации, которая ему была нарисована. Как правило, он не способен оценить семью с системных позиций.

Очень важно, чтобы семейный психотерапевт самостоя­тельно принял решение о том, кого приглашать на первую сессию. С этой целью, когда направляющий специалист или учреждение просят Фримена проконсультировать какую-либо семью, он предлагет им передать членам семьи, чтобы те предварительно ему позвонили. Это позволяет лучше оце­нить, насколько семья мотивирована к психотерапевтической работе. Затем в ходе телефонного разговора психотера­певт пытается определенным образом повлиять на восприя­тие членом семьи сложившейся ситуации, а также того, с кем связаны ее основные проблемы и кто должен участвовать впервой сессии.

**(а) Начало работы**

Как правило, работа проводится с родителями и детьми, хотя возможны самые различные варианты. В настоящее вре­мя растет число смешанных семей, где имеются дети как от прежних браков родителей, так и от нового брака. Довольно распространены также неполные семьи. Менее часто, но все-таки попадаются с каждым годом все чаще гомосексуальные пары с детьми. По увеличению числа разводов и изменению системы норм и ценностей психотерапевту не следует думать, будто он может априорно знать, как организована та или иная семья. Очень важно спросить обратившегося члена семьи о структуре семьи — это позволяет понять, с кого следует начи­нать психотерапию.

В ходе первого разговора психотерапевт должен помочь обратившемуся к нему члену семьи справиться с тревогой. По моим наблюдениям, тревога усиливается, если психотерапевт выражает несогласие с тем, как обратившиеся понимают основную проблему. Лучше всего исходить из их определе­ния проблемы, а затем попытаться несколько расширить гра­ницы ее понимания. Проблема обычно связана с дистрессом, переживаемым разными членами семьи. Даже если позвонив­ший считает, что проблема связана с каким-либо одним чле­ном семьи, он понимает, что от этого в той или иной степени страдают все без исключения.

Особенности поведения обратившихся за помощью чле­нов семьи указывают на то, как они пытаются справиться с психическим напряжением. На начальном этапе психотера­пии бывают хорошо заметны семейные альянсы, коалиции, триангуляции и попытки связать все проблемы семьи с кем-то одним из ее членов. Если обратившийся за помощью член семьи считает, что проблему следует решать каким-то опре­деленным образом, психотерапевт должен учитывать, какую роль он играет в семье и каковы его взаимоотношения с дру­гими ее членами. Поведение членов семьи в самом начале психотерапии свидетельствует, насколько они готовы к изме­нению своих взаимоотношений.

Для предварительного телефонного разговора и несколь­ких первых сессий наиболее характерна попытка членов се­мьи связывать собственные проблемы с кем-либо одним из них. Это позволяет им сфокусировать все свое внимание на какой-то конкретной проблеме и тем самым «локализовать» тревогу, а также дает возможность поддерживать баланс во взаимоотношениях. Чем сильней члены семьи обеспокоены характером своих взаимоотношений и чем больше не увере­ны в своих силах, тем труднее им будет разобраться в соб­ственных потребностях и интересах. Психотерапевт должен оценивать семейные проблемы с системных позиций и в то же время демонстрировать членам семьи свою готовность всячески поддержать их стремление к личностному росту и автономности.

Можно говорить о шести основных группах проблем, о которых заявляют психотерапевту обратившиеся к нему члены семьи. Все они свидетельствуют об определенных нарушениях семейной системы и о том, как семье удается поддерживать свой гомеостаз.

1. Личные проблемы: взрослый член семьи может быть обеспокоен своим состоянием, то есть наличием у него тревоги, депрессии, ощущения собственной неполноценности и т. д.
2. Проблемы во взаимоотношениях родителя и ребенка: родитель недоволен своими взаимоотношениями с ребенком (или несколькими детьми).
3. Проблемы, связанные непосредственно с самим ребенком: у него могут быть сложности в общении со сверстниками, плохая успеваемость и т. д.
4. Проблемы во взаимоотношениях сиблингов: сиблинги постоянно конфликтуют, и родители никак не могут на них повлиять.
5. Проблемы во взаимоотношениях членов расширенной семьи: один из членов расширенной семьи чем-либо бо­лен или создает трудности для нуклеарной семьи.
6. Проблемы во взаимоотношениях мужа и жены.

Характер проблем определяет, кого следует приглашать на первое интервью. Если обратившийся за помощью считает, что основная проблема связана с ним и высказывает пожелание работать индивидуально, психотерапевт может воздер­жаться от приглашения всей семьи на первые несколько сес­сий. Тем не менее происходящие в ходе психотерапевтичес­кой работы изменения поведения этого члена семьи иногда могут вызывать негативные реакции со стороны его близких. В этом случае возникает необходимость их участия в даль­нейшей психотерапевтической работе. Если проблемы связаны с взаимоотношениями ребенка и родителя, необходимо пригласить на первое интервью обоих родителей. В дальней­шем психотерапевту потребуется присутствие ребенка. Если у ребенка возникают проблемы в школе или во взаимоотно­шениях со сверстниками, присутствие родителей на первых сессиях, а несколько позднее и других членов семьи будет необходимо. Практически всегда эмоциональные и поведен­ческие нарушения у ребенка так или иначе отражаются на его взаимоотношениях с близкими. Если проблема затраги­вает прежде всего взаимоотношения сиблингов, уже на на­чальном этапе психотерапии требуется обеспечить участие всех членов семьи. Очень часто конфликт между сиблингами определенным образом связан с родительскими взаимо­отношениями.

Когда проблема касается кого-либо из членов расширен­ной семьи, целесообразно пригласить также и ее членов. Как правило, такого рода проблемы, обусловленные, в частности, плохим здоровьем пожилых членов расширенной семьи или их чрезмерным вмешательством в жизнь нуклеарной семьи, так или иначе отражаются на представителях всех трех поко­лений. Участвуя в психотерапевтическом процессе, предста­вители старшего поколения выступают в качестве важного ресурса нуклеарной семьи и помогают ее членам разделить бремя ответственности.

Если родители стремятся улучшить свои отношения, уча­стие детей в психотерапевтическом процессе может не потре­боваться. Достижение ими цели благотворно скажется на других членах семьи, и улучшение семейной атмосферы бу­дет способствовать положительным изменениям в поведении ребенка (тем не менее, Фримен полагает, что на начальном этапе рабо­ты психотерапевту следует хотя бы раз встретиться со всей семьей для того, чтобы получить более полное представление о взаимоотношениях ее членов).

Такой подход может смутить клиентов, привыкших, что психотерапевт работает со всеми членами семьи. Действи­тельно, в большинстве случаев это очень важно, хотя иногда имеет смысл работать и в ином составе. С точки зрения си­стемного подхода, изменение поведения отдельных членов семьи достигается путем воздействия на всю систему. Родители же составляют наиболее важную подсистему, во многом определяющую результаты изменений в семейной системе и целом. Если они пытаются стабилизировать отношения, делая ребенка «козлом отпущения», их проблемы будут серьезно отражаться на нем. В случае, когда родители, переживая кризис в собственных взаимоотношениях, втягивают в них ребенка, у того неизбежно появляются серьезные эмоциональ­ные и поведенческие нарушения. Тогда участие детей в пси­хотерапевтическом процессе становится необходимым, при­чем важной задачей психотерапевта будет являться обучение родителей тому, каким образом можно решать проблемы в своих взаимоотношениях, не втягивая в конфликт ребенка. Если психотерапевт их этому обучит, поведение ребенка приобретет более стабильный характер и его участия в психотерапевтическом процессе не потребуется.

Хотелось бы подчеркнуть, что не существует каких-либо жестких правил, позволяющих определить, каких членов се­мьи стоит включать в психотерапевтический процесс. Неко­торые специалисты считают, что лучше всего работать со всей семьей; другие полагают, что дело не в том, с кем работать, а в том, какие подходы и психотерапевтические стратегии при­меняются. Один из принципов системного подхода гласит: чтобы добиться изменения всей системы в целом, необходи­мо воздействовать на ее наиболее важные подсистемы.

**(б) Проведение первого интервью**

Первая сессия во многом определяет дальнейший ход психотерапии. Обычно именно на первом интервью члены семьи решают, будут ли они продолжать психотерапевтиче­скую работу. Как сказано выше, психотерапевт определяет со­став участников первой сессии уже в ходе предварительного телефонного разговора. В ходе первой сессии очень важно правильно оценить реакции ее участников. Зачастую в начале работы большинство членов семьи не считают, что обозна­ченная ими проблема имеет отношение ко всей семье в целом. Они приходят на сессию, испытывая значительное психиче­ское напряжение, как правило, не зная, зачем их пригласили, в особенности если полагают, что проблема связана с каким-то одним членом семьи.

Готовность семьи продолжить совместную работу в не­малой степени определяется тем, насколько психотерапевту удалось успокоить членов семьи и помочь им справиться с чувствами тревоги и страха.

Первая сессия обычно включает четыре основные стадии:

• «разогрев» и создание психологически комфортной атмосферы;

• определение ведущих проблем семьи;

• изменение взглядов членов семьи на ведущие проблемы;

• формирование у них установки на продолжение совмест­ной работы.

Иногда эти стадии накладываются друг на друга; кроме того, разные члены семьи могут проходить их с разной скоро­стью. Например, нередко один из членов семьи находится на стадии определения ее ведущих проблем, в то время как дру­гие уже смогли изменить свою оценку этих проблем.

Стадия «разогрева» обычно занимает первые 5-10 минут сессии. В это время члены семьи определяются с тем, насколь­ко комфортна окружающая их обстановка. При этом стано­вятся хорошо видны семейные коалиции. Члены семьи могут быть скованны и немногословны или, наоборот, чрезмерно разговорчивы, — в зависимости от того, насколько им удает­ся справиться с состоянием тревоги. Вопросы психологичес­кой безопасности и доверия к психотерапевту являются на этой стадии наиболее важными.

Основная задача психотерапевта в первые 5-10 минут сессии заключается в том, чтобы убедить членов семьи, что психотерапевтический кабинет — это психологически без­опасное и надежное место. Вряд ли можно ожидать от них достаточной откровенности в том случае, если они будут чего-либо опасаться. Психотерапевту имеет смысл пояснить, почему он пригласил всех членов семьи. Можно начать сес­сию с нескольких простых, четко сформулированных воп­росов, спросив, например, как бы они хотели, чтобы к ним обращались. Затем он может уточнить возраст членов семьи и то, что им рассказывали о предстоящей встрече. Задавая эти вопросы, психотерапевт преследует сразу несколько целей: дает понять, что не собирается касаться болезненных для членов семьи вопросов прежде, чем они не будут к ним гото­вы, и показывает, что видит в каждом из них личность со своими собственными особенностями. Такие вопросы по­зволяют определенным образом структурировать начальную часть интервью и создать у членов семьи чувство психоло­гического комфорта, а также ощущение возможности их уча­стия в сессии в той форме, которая для них наиболее прием­лема. Вопрос о том, что членам семьи сообщили о целях пер­вой встречи, позволяет психотерапевту косвенно получить важную информацию об особенностях коммуникации чле­нов семьи. В то же время, если бы он пытался выяснить это, задавая прямые вопросы, то вызвал бы лишь усиление тре­воги. Члены семьи могли бы увидеть в этом попытку их в чем-то уличить и постарались бы защитить друг друга. «Ра­зогрев» является важным этапом любой последующей сес­сии. Я заметил, что независимо от того сроков работы с той или иной семьей всякий раз, начиная сессию, прежде чем переходить к обсуждению ее основных вопросов, следует отвести несколько минут на то, чтобы создать у членов се­мьи ощущение комфорта.

Первая сессия предоставляет им возможность совмест­ного обсуждения той или иной темы. Если члены семьи к этому не привыкли, психотерапевт должен помочь им взаимо­действовать более конструктивно. То, как специалист дер­жится в течение первых 5-10 минут сессии, имеет большое значение. Будет ли психотерапевт адресовать все свои воп­росы тому члену семьи, который ему позвонил и чувствует себя хозяином положения, или же он начнет интервью, об­ращаясь к тому, с кем члены семьи связывают свои основные проблемы? То, как психотерапевт построит эту часть сессии, определит готовность перехода семьи к следующему этапу.

Лучше всего, если при переходе ко второму этапу психо­терапевт будет контролировать ситуацию. Это, в частности, достигается тем, что он удерживает членов семьи как от кри­тики и обвинений в адрес какого-либо одного ее члена, так и от прямого общения друг с другом, а также тем, что специа­лист стремится к тому, чтобы каждый член семьи говорил за себя и старался объяснить, почему, с его точки зрения, он се­годня присутствует на сессии. Если психотерапевт делает это достаточно успешно, члены семьи вскоре приходят к новому пониманию задач дальнейшей работы.

Это способствует переходу сессии на третью стадию, ко­торая призвана изменить взгляды семьи на основные пробле­мы. На данном этапе они начинают по-новому их осмысли­вать и формулировать. При этом психотерапевт должен обра­щать особое внимание на следующие моменты:

• кто из членов семьи первоначально сформулировал ее ос­новные проблемы;

• как члены семьи взаимодействуют друг с другом и как они реагируют на психотерапевта;

• кто из них предпринимает наибольшие усилия для того, чтобы решить семейные проблемы;

• кто из них способен описать психотерапевту наиболее ха­рактерные особенности семьи?

Начиная с первых минут сессии психотерапевт постоян­но узнает о семье что-то новое. Именно три первые стадии интервью определяют готовность семьи продолжить работу. Это становится видно при переходе на четвертую стадию.

Семья соглашается на последующие встречи в том слу­чае, если опыт участия в первой сессии будет для ее членов положительным. Если это так, то можно считать, что психоте­рапевту удалось выполнить основную задачу первой встречи. Он несет ответственность за создание психологически ком­фортной и безопасной атмосферы, в которой риск взаимных обвинений сведен к нулю. Приступая к выяснению того, в чем члены семьи видят свою основную проблему, психотерапевт одновременно пытается изменить их точку зрения и помочь осознать необходимость совместной работы с целью разреше­ния семейных проблем.

С самого начала работы психотерапевт подчеркивает, что обвинение кого-то одного из членов семьи во всех проблемах совершенно непродуктивно. Он дает понять, что проблемы так или иначе связаны с каждым из них, а также указывает на важность тесного взаимодействия всех членов семьи, помо­гая им осознать связь нынешней ситуации с прошлыми собы­тиями. Так, например, детский опыт самих родителей во мно­гом определяет особенности их восприятия сложившейся ситуации и особую их уязвимость относительно тех или иных моментов семейных отношений.

***§ 6. СРЕДНИЙ ЭТАП СЕМЕЙНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ***

Средний этап семейной психотерапии характеризуется тем, что члены семьи осознают необходимость совместной работы. Это позволяет более успешно решать как их индиви­дуальные, так и групповые задачи. На этом этапе членами се­мьи постепенно преодолевается тенденция к обвинению како­го-либо одного члена семьи, а также реактивное поведение. Они в большей степени осознают ответственность за свое по­ведение, а также то, что семья является для них важным ре­сурсом. Значительно снижается тревога и противоречивое отношение к психотерапии, а сам психотерапевт утрачивает в их глазах статус безусловного авторитета.

В этот период члены семьи начинают лучше понимать происходящее в семье. То, что послужило поводом для их обращения к психотерапевту, постепенно теряет свою значи­мость. Некоторые семьи в этот период завершают психотера­пию, что является преждевременным, поскольку внутрисемейные взаимоотношения еще недостаточно стабилизирова­лись. На данном этапе цель психотерапевта — помочь семье определить задачи дальнейшей работы.

На этой стадии психотерапевт должен активно использо­вать вопросы, помогающие членам семьи определить различ­ные связи как между ними, так и между их социальным окру­жением. Обсуждение взаимоотношений с ближайшими и дальними родственниками также способствует определению задач психотерапии. Так, например, если удалось стабилизи­ровать взаимоотношения детей и родителей, можно обратить особое внимание на взаимоотношения родителей с членами расширенной семьи.

Очень важно, чтобы психотерапевт смог сориентировать членов семьи на решение новых вопросов. Семейный подход подчеркивает необходимость поступления в систему новой информации, помогающей ей лучше понять как особенности своей организации, так и свои отношения с внешним миром. Чем более дисфункциональна семья, тем меньше информации в нее поступает. Как правило, семьи, переживающие серьезный внутренний конфликт, имеют ограниченные внутренние ресурсы. Их члены тратят основные усилия для того, чтобы заставить других считаться со своими интересами и потреб­ностями, игнорируюя при этом интересы и потребности дру­гих, что ведет к дальнейшей эскалации конфликта. Если же члены семьи начинают более активно устанавливать связи с внешним миром, они могут задействовать новые ресурсы. Благодаря этому их взаимные требования в дальнейшем осла­бевают. Установление разнообразных связей с внешним ми­ром является главной задачей среднего этапа семейной пси­хотерапии.

Средний этап семейной психотерапии наиболее ответ­ственный. Он сопровождается более активным использова­нием внешних ресурсов семьи, изменением представлений ее членов о семейных проблемах и появлением у семьи новых возможностей.

§ 6.1. ПРИНЦИПЫ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА СРЕДНЕМ ЭТАПЕ СЕМЕЙНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Использование определенных принципов позволяет спе­циалисту успешней решать задачи среднего этапа семейной психотерапии. Хотя эти принципы следует учитывать с само­го начала психотерапии, их роль заметно повышается на сред­ней стадии, когда семье необходимо получить доступ к новым ресурсам.

1. Процессуальные аспекты работы имеют большее значение, чем содержательные

Наибольшее значение члены семьи склонны придавать содержанию психотерапевтической работы. Они считают, что содержание их высказываний, все то, что они рассказывают о своих интересах и проблемах, — это самое главное. Поэтому особое внимание они обращают на реакции и оценки психоте­рапевта.

Однако специалисту не следует придавать содержанию высказываний членов семьи слишком большое значение. Он должен воспринимать его лишь как иллюстрацию семейных отношений. Содержание высказываний — лишь свидетель­ство того, как члены семьи воспринимают свои проблемы и взаимоотношения. Учитывая его, психотерапевт может луч­ше разобраться в тех ролях, которые играют разные члены се­мьи в семейной системе.

Содержание высказываний важно прежде всего потому, что оно характеризует самого рассказчика; его аналитическую деятельность, однако не позволяет объективно оценить дру­гих членов семьи. В большей степени содержание высказыва­ний свидетельствует об интересах и потребностях рассказчи­ка. Психотерапевт должен побуждать членов семьи объяснить, почему они обращают внимание на то, а не на иное об­стоятельство. Специалист, способный абстрагироваться от содержания высказываний членов семьи, будет более объек­тивен в своих оценках. Он обращает большее внимание на процесс, а не на содержание высказываний присутствующих, то есть на то, какие события происходят в семье, и определяет особенности высказываний ее членов. Это помогает ослабить переживаемое ими психическое напряжение, а также их за­щитные тенденции и болезненные реакции на высказывания друг друга.

Таким образом, психотерапевт должен помнить о том, что содержание высказываний не отражает процесс, а именно зна­ние о процессе определяет содержание дальнейшей работы. Психотерапевт должен стараться разглядеть интересы членов семьи, скрытые за содержанием их высказываний. Это помо­жет ему избежать субъективизма, а членам семьи — лучше разобраться в сути проблем.

***2. Помощь членам семьи в изменении их взаимоотношений***

Обращающиеся за психотерапевтической помощью семьи имеют либо чрезмерно жесткую структуру, либо очень слабые границы. Помогая членам семьи изменить взаимоотношения, психотерапевт стремится к тому, чтобы они смогли осознать себя как часть единого целого, находящегося в определенных отношениях с окружающей средой. Слишком жесткая структура семьи не предоставляет возможности удовлетворять индивидуальные потребности ее членов, по­тому психотерапевт должен сделать ее более гибкой, и напротив, если структура семьи слишком аморфна и ее границы определены достаточно четко, специалисту необходимо их укрепить. И в том и в другом случае основной задачей является осознание членами семьи того, что они составляют единое целое, обладающее как внутренними, так и внешними ресурсами. Им надо быть достаточно гибкими для получения информации извне, что позволит семье действовать более эффективно. Психотерапевт должен помочь им ис­пользовать свои внутренние ресурсы и в тоже время задей­ствовать внешние.

***3. Использование мупьтигенерационной концепции с целью расширения границ семьи***

Этот принцип был сформулирован М. Боуэном. Он связан с представлением о том, что расши­ренная семья может помочь нуклеарной семье лучше понять то, что она собой представляет как система с определенной предысторией и генеалогией. Данный принцип ориентирует психотерапевта на помощь членам семьи в осознании ими своих корней и восстановлении связей с другими родствен­никами, что позволяет им пользоваться новыми ресурсами.

Одной из задач психотерапии является лучшее понима­ние членами семьи ее предыстории. Нередко проблемные се­мьи характеризуются очень бедными связями с другими род­ственниками. Спрашивая членов таких семей об их отноше­ниях с родными, психотерапевт нередко обнаруживает, что они не виделись в течение многих лет. В то же время в ходе разговора об этих родственниках члены таких семей нередко дают сильные эмоциональные реакции. Лучшему пониманию членами семьи того, что они собой представляют как единое целое, может способствовать восстановление их связей с дру­гими родственниками. При этом следует учитывать несколь­ко моментов. Зачастую в отношениях членов семьи с этими родственниками имеются определенные нерешенные пробле­мы, которые отражаются на функционировании нуклеарной семьи и накладывают отпечаток на взаимоотношения ее чле­нов. Этому можно помочь, побуждая кого-либо из членов нуклеарной семьи к контактам с родными и к попыткам раз­решения старых проблем, имеющихся в его отношениях с ними. Это позволяет снять напряженность в отношениях чле­нов нуклеарной семьи.

В последнее время повышается интерес к вопросам се­мейной истории и генеалогии, который в значительной сте­пени отражает потребность людей в установлении более ши­роких родственных связей. Чем более крепкие связи имеет человек с членами расширенной семьи и чем он лучше знает свою генеалогию, тем более здоровым чувством «я» он обладает — такое мнение высказывается все чаще и чаще. Таким образом, психотерапевт может использовать мультигенерационный подход с тем, чтобы укрепить и расши­рить границы семьи.

***4. Получение членами семьи новой информации, помогающей изменить их представление о ее проблемах***

Одной из задач психотерапевта является помощь дисфункциональной семье осознать особенности функционирования путем определения общих закономерностей поведения членов семейной системы и их потребностей. При этом специалист может познакомить членов семьи с некоторыми системными понятиями. Помочь членам семьи лучше разобраться в особен­ностях своего поведения могут следующие понятия:

• понятие ролевой структуры семьи и то, каким образом она может ограничивать возможности ее членов;

• понятия альянсов и коалиций и то, как они связаны с внутрисемейными конфликтами и затруднениями в адекватной оценке членами семьи действий друг друга;

• понятие семейной лояльности и то, как она может пре­пятствовать эффективному использованию членами се­мьи внешних ресурсов.

Психотерапевт разъясняет членам семьи суть этих поня­тий, чтобы они имели лучшее представление об особенностях функционирования семьи как социальной системы.

На среднем этапе семейной психотерапии знакомство членов семьи с этими понятиями может быть особенно полез­ным. Поскольку в этот период поведение членов семьи постепенно утрачивает реактивный характер, они становятся более готовыми к восприятию новой информации и реагируют на нее более спокойно и конструктивно.

***5. Использование юмора для снятия эмоционального напряжения***

Юмор — одно из наиболее эффективных средств психоте­рапевтической помощи семьям в различных обстоятельствах. Если члены семьи в состоянии в трудной ситуации рассмеять­ся, это значит, что они уже на пути к ее разрешению. Способ­ность использовать юмор как психотерапевтическое средство является качеством личности психотерапевта, и, конечно же, прибегать к нему следует с осторожностью. Если психотера­певт пользуется им достаточно свободно, это помогает снять переживаемое членами семьи эмоциональное напряжение.

6. Использование понятия эмоциональных треугольников с целью реструктуризации семейной системы

Понятие эмоционального треугольника было введено М.Боуэном, который утверждал, что треу­гольники являются обязательным элементам любой социаль­ной системы. Когда система находится в состоянии напряже­ния, треугольники проявляются более активно. Начиная ра­ботать с семьей, психотерапевт обязательно втягивается в те или иные треугольники. При этом очень существенно, как он этим пользуется. Члены семьи будут всячески пытаться вклю­чить психотерапевта в какой-либо треугольник и сообщать ему определенную информацию, склоняя на ту или иную сто­рону. Как было сказано в третьей главе, психотерапевт дол­жен осознавать, что сообщаемая членами семьи информация направлена на то, чтобы обеспечить сохранение между ними определенных отношений. Если психотерапевт умело пользу­ется треугольниками, он помогает членам семьи изменить свои взаимоотношения. Включаясь в треугольник, специа­лист понимает, какую роль при этом играет. Когда один член семьи что-либо рассказывает психотерапевту о другом члене семьи, он включает его в треугольник. Психотерапевт может действовать в этой ситуации следующим образом:

• позволяет члену семьи продолжить свой рассказ, тем са­мым становясь частью треугольника;

• задает рассказчику несколько вопросов с целью уточне­ния его собственной позиции и отношения к описывае­мым событиям;

• предлагает говорящему рассказать историю тому, о ком тот говорит, и сообщает о своих интересах и отношении к происходящему.

Во всех случаях психотерапевт использует свое положе­ние в качестве члена треугольника с тем, чтобы определенным образом изменить взаимоотношения других членов семьи. Когда члены семьи начинают осознавать, что они используют треугольники в качестве защиты, это позволяет им освоить более эффективные способы взаимодействия.

***7. Использование «я-позиции» для того, чтобы помочь членам семьи лучше определить свое положение в системе их отношений***

Этот принцип связан с использованием треугольников. Психотерапевт, общаясь с членами семьи, обязан достаточно четко обозначить свою собственную позицию (в частности, показать, что не встанет на чью-либо сторону). Переживая эмоциональный стресс, члены семьи стремятся склонить пси­хотерапевта на ту или иную сторону. Если он этому поддаст­ся, то станет частью треугольника и утратит возможность эф­фективного воздействия на членов семьи. В то же время, если психотерапевт, вступая в треугольник, обозначает свою «я»-позицию достаточно четко, он сохраняет объективность в своих оценках семейной ситуации. Его задача заключается в том, чтобы избегать своего включения в коалиции и альян­сы, а также оценок одних членов семьи как правых или «здо­ровых», а других — как неправых или «больных». Если ему это удается, члены семьи смогут постепенно прийти таковому восприятию друг друга и своих возможностей.

***8. Использование исследовательской позиции для того, чтобы помочь членам семьи прояснить свои отношения с окружающими***

Психотерапевт может узнать семью, лишь непосредственно общаясь с ее членами. Чем больше он ее узнает, тем больше члены семьи узнают о себе. Одновременно психотерапевт не должен давать каких-либо оценок семейной ситуации и пове­дения членов семьи, поскольку это будет способствовать их пассивности. Лучше всего, если он задаст им больше вопро­сов, показав тем самым, что не готов делать какие-либо оцен­ки и заключения. Работая с семьей, психотерапевт стремится получить как можно больше всевозможной информации. Это необходимо не только для того, чтобы разобраться во взаимо­отношениях членов семьи, но и чтобы иметь более полное представление о закономерностях функционирования любой семьи. Сообщая психотерапевту о себе различную информа­цию, члены семьи постепенно открываются для восприятия новых представлений. Они учатся лучше понимать свои соб­ственные потребности и требования, предъявляемые к ним социальным окружением.

***9. Использование понятия энергии***

Использование этого понятия связано с исследованием функционирования семейной системы. Благодаря этим ис­следованиям было показано, что представители социальных систем имеют тенденцию противодействовать вмешательству извне. Поэтому, если, например, кто-либо из членов семьи в ходе сессии не желает вступать в контакт, психотерапевт мо­жет побуждать его к разговору. Это, однако, лишь усиливает его защитные тенденции.

Улавливая «энергию» членов семьи, психотерапевт бо­лее успешно решает многие задачи. Так, допустим, он может позволить члену семьи молчать, тем самым показывая, что молчание является своеобразной формой участия в психоте­рапевтическом процессе. Вполне возможно, что этот член се­мьи через некоторое время заговорит. Если никто не пытается его заставить говорить, он понимает, что никакого смысла молчать больше нет. Данная закономерность хорошо прояв­ляется в любом противостоянии. Если одна сторона «склады­вает оружие», другая также часто отказывается от продолже­ния конфликта. Если психотерапевт, общаясь с членами се­мьи, не обращает внимания на их защитные тенденции, те могут исчезнуть сами по себе.

Настраивание на энергию членов семьи является до­статочно простым, но эффективным инструментом. Вместо того чтобы избегать выражения чувств гнева, дискомфорта и агрессии, психотерапевт может разрешить членам семьи от­крыто выражать все эти чувства, тем самым помогая им по-новому взглянуть на свои переживания.

***10. Поддержка наиболее функциональных членов семьи***

Во многих случаях психотерапевт обращает основное внимание на наименее функциональных членов семьи. Если он определяет стратегию своей работы, ориентируясь именно на них, то тем самым снижает общий функциональный уро­вень семьи. И, напротив, если специалист ориентируется на самых функциональных членов семьи, он повышает общий функциональный уровень других ее членов. Фримен пишет: «Начиная работу с семьей, я обычно стараюсь выявить наиболее функциональ­ных членов, то есть тех, которые наиболее гибки, адекватны, обладают наибольшим творческим потенциалом и спокойно ведут себя в новой обстановке. Затем, опираясь на них, я пы­таюсь изменить структуру семьи. Очень важно, чтобы эти члены семьи могли присутствовать на сессиях. Их присут­ствие благотворно сказывается на менее функциональных ее членах. И, наоборот, ориентация психотерапевта на менее функциональных членов семьи не позволяет семье восполь­зоваться имеющимися в ее распоряжении внутренними ре­сурсами.»

Соблюдение десяти упомянутых принципов работы по­зволяет сделать процесс семейной психотерапии более динамичнйм.

***§ 7. ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП***

Завершающий, или терминационный, этап семейной пси­хотерапии тесно связан с предыдущими этапами. Если началь­ный и средний этапы семейной психотерапии проходят ус­пешно, процесс переходит на завершающий этап. Когда чле­нам семьи удается изменить свой взгляд на имеющиеся проблемы и они осознают свои внутренние ресурсы, переход на завершающую стадию осуществляется без большого труда. От того, насколько успешно решены задачи предыдущих эта­пов, зависит и характер завершающего этапа.

В начале семейной психотерапии завершение каждой сессии вызывало у членов семьи усиление тревоги, посколь­ку ими еще не были освоены новые способы взаимодействия. Их пугало то, что, вернувшись домой, они могут столкнуться с прежними проблемами. Даже если в ходе самой сессии члены семьи чувствовали себя достаточно комфортно, они не были уверены в том, что это состояние продлится сколь либо долго. Однако, в ходе семейной психотерапии членам семьи постепенно уда­ется прийти к осознанию своих ресурсов, позволяющих ре­шать как индивидуальные, так и общие задачи. Поэтому они начинают чувствовать себя более уверенно и не боятся завер­шения сессий.

Любопытно наблюдать, какие изменения происходят в семье в течение года, когда она проходит психотерапию. Пер­вые три или четыре сессии члены семьи с большим трудом включаются в работу и боятся ее завершения. В дальнейшем сопротивление психотерапии становится значительно мень­ше. Члены семьи быстро переходят к основному этапу сессии, обсуждают определенный круг вопросов и даже проявляют готовность продолжить их обсуждение после сессии. Это справедливо для всей последующей работы. По мере расши­рения границ семейной системы и осознания ее членами сво­их ресурсов участники сессий перестают считать психотера­пию своим единственным спасением. Такой вывод является закономерным результатом всей предыдущей работы. Члены семьи переходят от реактивной позиции к проактивной.

Их реактивная позиция хорошо видна в начале семейной психотерапии, когда члены семьи считают себя неспособны­ми самостоятельно решить свои проблемы и поэтому нужда­ющимися в помощи со стороны. Постепенно их действия и решения становятся в меньшей степени зависимыми от тре­воги и страха. Они начинают ощущать в себе способность са­мостоятельно контролировать ситуацию и определять, какое поведение является оптимальным для них самих и других. Это свидетельствует о готовности семьи к завершению пси­хотерапии. Предвидя ее финал, члены семьи не испытывают тревоги и страха.

Психотерапевту необходимо помнить, что одной из глав­ных задач семейной психотерапии является освоение члена­ми семьи эффективных способов самостоятельного решения проблем. Они начинают работу, желая получить помощь в решении определенных вопросов. Психотерапия не поможет им избавиться от абсолютно всех проблем и избежать воз­никновения новых. Задача состоит в том, чтобы развить копинговые механизмы членов семьи, раскрыть семейные ре­сурсы и научить членов семьи пользоваться определенными стратегиями, позволяющими решать различные проблемы са­мостоятельно. Наиболее важным является умение членов семьи именно решать проблемы, а не исключать их из собствен­ной жизни.

Завершающая сессия строится таким образом, чтобы дать членам семьи возможность обменятся опытом участия в пси­хотерапевтической работе. Очень важно, чтобы они оценили успешное решение своих старых проблем и сумели повысить свою способность к разрешению новых.

На завершающей сессии необходимо также уделить вни­мание укреплению личной идентичности членов семьи. В слу­чае появления в семье новых проблем, с которыми они не мо­гут справиться, психотерапевт предоставляет возможность еще одной или нескольких встреч. При этом он должен отвес­ти себе роль консультанта. Если члены семьи воспринимают его в этой роли, им будет проще прибегнуть к его помощи в будущем. И наоборот, если у членов семьи сложится впечат­ление, что очередное обращение к специалисту воспринима­ется как свидетельство их некомпетентности, им будет стоить больших усилий вновь обратиться к нему. Психотерапевт должен дать понять, что такое обращение будет расценено им вполне нормально.

Завершающая сессия является и для психотерапевта, и для семьи очень существенной. Она позволяет специалисту оценить психотерапевтический процесс в целом и закрепить положительные изменения, достигнутые в ходе работы. Су­ществуют определенные случаи, когда психотерапевт решает не проводить заключительную сессию. Однако даже если се­мья преждевременно завершает психотерапию, Фримен обычно при­глашает членов семьи прийти на последнее интервью с тем, чтобы обсудить достигнутые результаты. Кроме того, это по­зволяет наметить вопросы, которые члены семьи могли бы попытаться решить в будущем. Это целесообразно делать тог­да, когда семья занимается с психотерапевтом в течение не­скольких лет или, напротив, когда она посетила психотера­певта всего два или три раза. Начиная работу, целесообразно заранее сообщить членам семьи о том, что прежде, чем она завершится, необходимо встретиться с психотерапевтом для объяснения причин, побудивших их завершить психотера­пию.

##### ЛИТЕРАТУРА

Фримен Д. Техники семейной психотерапии – СПб.: Питер, 2001. – 384 с.: (Серия «Практикум по психотерапии»).