

ПРИЕМЫ И ТЕХНИКИ КОРРЕКЦИИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В СЕМЬЕ

В статье рассмотрены различные приемы семейной психотерапии и психотехники, которые могут изменить конфликтные отношения между членами семьи. Особо отмечается, что, обучая будущих специалистов по социальной работе технологиям профилактики и разрешения конфликтов в семье, необходимо учитывать этапность коррекционной деятельности.

Брак и семья относятся к числу таких явлений, интерес к которым всегда был устойчивым и массовым. Для студентов вопрос о знании этих социальных институтов и умение направлять их развитие имеет первостепенное значение.

В настоящее время будущие специалисты по социальной работе должны понимать, что в нашем обществе происходит переход от представлений о семье как о ячейке общества к пониманию ее самоценности. Однако следует заметить, что российская семья сейчас находится в состоянии кризиса, социальной деградации. На протяжении последних лет существует устойчивая тенденция к ухудшению материального положения семьи, росту числа неполных семей, снижению интереса к рождению детей, росту отчужденности детей от семьи, повышению уровня подростковой девиантности.

Психологический климат семьи не является чем-то неизменным, данным раз и навсегда. Его создают члены каждой семьи, и от их усилий зависит, каким он будет, благоприятным или неблагоприятным. Исходной основой благоприятного климата семьи являются супружеские отношения. Современный брак основывается на совместности современных людей как личностей. Совместная жизнь требует от супругов готовности к компромиссу, умения считаться с потребностями партнера, уступать друг другу, развивать в себе такие качества, как взаимное уважение, доверие, взаимопонимание.

Проблема профилактики и разрешения супружеских конфликтов в последнее время занимает в педагогической и психологи-

ческой науке весьма заметное место. Научная и практическая значимость семьи как объекта социально-психологического исследования и воздействия предопределяет и дальнейший рост внимания к этой теме.

При исследованиях межличностных супружеских отношений, проведенных как отечественными, так и зарубежными специалистами, выявилось, что основными причинами конфликтов в семьях являются трудности коммуникации. Для того чтобы успешно разрешать и профилактировать семейные конфликты, важно владеть определенными навыками и умениями, которые могут проявиться и развиваться в процессе активного обучения.

Гармоничная семья, столкнувшись с трудностью, более или менее активно противодействует ей, стремится предотвратить ее неблагоприятные последствия. Исследования показывают, что семьи реагируют на трудности весьма различно. В одних случаях они оказывают явно мобилизирующее интегрирующее воздействие, в других, напротив, ослабляют семью, ведут к нарастанию противоречий.

В ходе анализа научной литературы, оказалось, что вопрос о том, что в семье является нормой, а что нарушением, – один из наиболее сложных вопросов в современной науке о семье. Выявлены сложные опосредованные связи между истинными источниками трудностей и их осмыслением членами семьи. В целом семейный конфликт представляет собой сложное образование, включающее факторы, его обуславливающие: трудность, с которой столкнулась семья, неблагоприятные последствия

для семьи и ее реакцию, в частности осмысления конфликта супругами.

Обучая будущих специалистов по социальной работе технологиям профилактики и разрешения конфликтов в семье, необходимо учитывать этапность коррекционной деятельности:

1. Постановка семейного диагноза. Семейный диагноз требует знаний системного подхода и умения собрать анамнестические сведения.

2. Выработка определенных путей решений проблемы. Ликвидация семейного конфликта.

3. Реконструкция семейных отношений. Объединение психолога с семьей, установление контакта с каждым членом семьи для дальнейшего успешного влияния.

4. Поддержка семьи. После того как семья активно включится в жизнь, целесообразно некоторое время изредка встречаться с ней, чтобы контролировать, насколько удачно она решает возникшие задачи, соотносит свои возможности с конкретными обстоятельствами.

В ходе работы с супругами предполагается, что им необходимо ответить на ряд следующих вопросов: Какие события произошли недавно в семье, ухудшившие ее функционирование? Чем отличались отношения в семье перед возникновением проблемы, после ее появления и перед началом обращения к психологу? Почему семья обратилась к нему сейчас? Являлась ли дисфункция семьи острой (кризисной) ситуацией или носила хронический характер? (Получение информации о семейной истории помогает «приоткрыть» семейную систему и получить доступ к семейным мифам и секретам. Кроме того, работа с семейной историей дает большие возможности для смены взглядов членов семьи на собственные проблемы и симптомы.) Как член семьи, договорившийся о встрече с психологом, «отражал» семейную систему? Связана ли предъявляемая проблема или симптоматическое поведение с нарушениями внутри семейной системы?

«Идентифицированный пациент» или «носитель симптома» может возникнуть в семье как при попытке сохранения гомео-

стаза во время прохождения какой-либо стадии жизненного цикла, так и при разрешении конфликта неадекватным способом. Ряд семей пытаются в ответ на системные стрессоры, сдвиги или травмы реагировать усилением ригидных картин взаимодействия («инконгруэнтная адаптация»). Сохранение или усиление негибких способов реагирования почти универсально в ситуации страха, возникающего в результате болезни, миграции и других факторов, связанных с потерей, но при длительном использовании этого механизма защиты нарушается естественный обмен энергетикой в семье [15, с. 31].

Симптом и система связаны между собой и служат для каких-то целей семьи. Чаще всего «носитель симптома» в дисгармоничных семьях появляется в результате следующих обстоятельств:

– члены семьи игнорируют проблему на системном уровне, отказываются разделять ответственность за симптом;

– закрытые внешние границы дисгармоничных семей ограничивают взаимодействие членов семьи с другими системами, не позволяют получить ресурс извне для решения проблем и тем самым блокируют рост и развитие самой семейной системы. Диффузные границы между подсистемами стимулируют процесс «хронической беспомощности» у всех членов семьи, но особенно у «идентифицированного клиента»;

– блокирование отрицательных эмоций между членами семьи в дисгармоничных семьях создает ситуацию перенапряжения, «носитель симптома» произвольно «оттягивает» энергию на себя;

– «идентифицированный клиент» помогает сохранять семейный гомеостаз, ребенок – «носитель симптома» – подкрепляет родительскую потребность в контроле (позитивная трактовка симптома).

Позитивная трактовка симптома (переопределение) – поиск позитивного значения симптома или поведения для семейной системы. В тех случаях, когда совершаются насилие, самоубийство, инцест или криминальные действия, положительно определяется мотивация, стоящая за такими поступками, а не сами поступки;

– нередко кризис, создаваемый подростком, – единственный способ испытать эмоции в семье [8, с. 49].

Все это предполагает:

1. Выявление нарушения семейной коммуникации (внутри семьи и с внешним миром, взаимные нападки, критики, отвержение, клевета, неумение выслушать друг друга, эмоциональное и физическое пренебрежение друг другом, отсутствие и избыток дисциплинарных техник).

При исследовании коммуникаций в семье желательно сосредоточить свое внимание на наблюдениях за картинами отделения и связи по распадке членов семьи на первом консультировании. Часто их способ взаимного размещения отражает и стиль коммуникации.

2. Диагностирование искажений эмоциональных связей и интеракций между родителями, отсутствие или искажение родительской модели поведения, с которой ребенок (сознательно или бессознательно) идентифицируется.

3. Определение наличия дисфункциональных стилей совладения со стрессом (например, неадекватная агрессия или уход в болезнь), выделение наиболее часто используемых психологических защитных стратегий совладания с трудностями (копинг-стратегии), когнитивные искажения (правила, установки).

4. Обращение внимания на отсутствие необходимости социальных навыков (когнитивный дефицит): совместный прием пищи, выражение положительных эмоций, ведение разговора, соблюдение правил проживания.

5. Получение информации, объединяющей людей и события вместе.

6. Выяснение нарушений границ между подсистемами (размытые, жесткие). Семейные подсистемы определяются такими факторами, как поколение, пол, интересы. Очень часто подсистема охватывает подгруппу семьи: родительская подсистема, супружеская, детская или женская или мужская подсистемы вместе.

7. Исследование семейных секретов. Когда исследуются сильные стрессовые события в семье, необходимо определить, нет

ли избытка неотреагированных потерь и дистрессов, а также – семейных секретов (табу).

8. После того как психолог сформулировал гипотезу, следующим шагом ему необходимо составить контракт с семьей путем задания условий курса коррекции. Это осуществляется путем определения связи между симптомом и системой и постановки дилеммы изменений. Если симптом используется как секретное оружие в тайной борьбе или закрепляется в постоянно повторяющемся цикле взаимодействия, всякие попытки облегчить его скорее всего будут заранее обречены на неудачу. Психолог в таком случае окажется в парадоксальном положении, когда семья будет просить ликвидировать симптом у «идентифицированного клиента», но сопротивляться изменениям [15, с. 58].

Это позволит будущим специалистам по социальной работе выявить причины семейных конфликтов и перейти к следующему этапу.

Выделяют следующие этапы реконструкции семейных отношений: объединение специалиста с семьей, присоединение его к предъявляемой ею структуре ролей; формирование запроса; реконструкция семейных отношений.

Присоединение заключается в способности специалиста установить контакт с каждым членом семьи для дальнейшей усиленной работы и включает поддержку, следование, отражение.

Поддержка заключается в сохранении семейной структуры и уважении семейных правил. Принято начинать опрос с главы семьи или инициатора обращения. Вовлечь первым в интервью клиента не всегда рекомендуется, так как он может воспринять это как еще одну «родительскую» попытку вторжения в его границы. Некоторые специалисты начинают опрос с менее вовлеченных членов семьи. Каждый должен получить шанс высказаться о проблеме.

Следование относится к умению отражать содержание семейной коммуникации и особенности языка. Специалист входит в семью как человек, поддерживающий ее

правила, но заставляет правила работать в своих целях для семьи.

Отражение состоит в адаптации семейного стиля, эмоций, соответствующих потребностям семьи. Если в семье принято шутить, специалист использует юмор. Если семья использует тактильные контакты, это может воспроизвести специалист.

Реконструкция семьи осуществляется через техники, устраняющие дисфункциональность семейной системы. Они также подразумевают изменения гомеостаза. Техника – это прием, посредством которого решается та или иная задача. Применение техник семейной коррекции сводится к осуществлению трех основных задач: критике симптома, критике (вызову) семейной структуры и критике семейной реальности (установки, правила, законы, секреты, мифы и т.д.). Часто одно коррекционное занятие использует множество комбинированных приемов. Мы выбрали методику «Вызов семейной структуре». Эта методика направлена на изменение иерархических отношений членов семьи через изменение существующего распределения влияния внутри семейной системы. Процедура применения данной методики следующая:

– проблема, с которой приходит семья, подвергается сомнению. Специалист подвергает сомнению точку зрения семьи о том, что существует лишь один определенный «идентифицированный» пациент. Он наблюдает, как действуют члены семьи и как устроена семейная система. Часто специалист оспаривает мнение о том, что семейная проблема заключена только в одном человеке;

– сомнение в контроле. Специалист сомневается в том, что один из членов семьи в состоянии контролировать всю семейную систему. Например, психолог характеризует поведение одного члена семьи и возлагает ответственность за него на других. Специалист одновременно присоединяется к субъекту и атакует его поведение;

– сомнение во временной последовательности событий, которые предъясняет семья. Специалист подвергает сомнению хронологию событий в семье, расширяя временную перспективу и таким образом

рассматривая поведение индивида как часть какого-то большого целого. Он дает семье возможность увидеть стереотипы взаимоотношений, а не действия отдельного человека, может его поддерживать, но общение членов семьи подчиняется правилам, которые относятся не к отдельным индивидам, а к системе в целом [15, с. 95].

Опишем методику «Психологический контакт». Целью этой методики является установление и закрепление, обычно в письменной форме, взаимного соглашения всех «договаривающихся сторон» на проведение конкретной работы. В контракте оговаривается ответственность каждой стороны, цели и задачи. Необходимо четкое и детальное описание целевого поведения партнеров, заключающих контракт, установление критериев достижения целей (временной, количественной и т.д.), позитивных и негативных последствий в случае выполнения и невыполнения условий контракта, специфики условий для каждого партнера. Согласно оперантному научению позитивные подкрепления должны следовать независимо от контракта. Первые контракты должны содержать быстрые и легко достижимые цели (принцип маленьких шагов). Контракт и цель рекомендуется формулировать в позитивных терминах.

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

Социометрические приемы и техники: сама рассадка членов семьи уже многое говорит об альянсах, коалициях, лидерах и отверженных. Изменение рассадки меняет

границы семьи. Попросить двух членов семьи, которые не общаются друг с другом, сесть рядом или друг напротив друга, используя приемы «семейная структура», «семейный танец», специалист проясняет скрытые конфликты и дает возможность отрегулировать эмоции [14, с. 37].

Методика «Определение границ». Все вербальные и невербальные признаки нарушения границ между подсистемами, выявляемые на консультировании, служат сигналом психологу для проработки с семьей. В ходе психологического консультирования члены семьи должны определить собственные персональные границы и разделить ответственность.

Одним из способов проверки правиль-

ности конкретной психологической интерпретации служит метод, который позволит сверить в первую очередь психологическую точку зрения, а во вторую – дополнить качественное, а значит, «субъективное» психологическое мнение количественным, а следовательно, «объективным» тестом.

Для описания типов поведения людей (супругов, членов семьи) в конфликтных ситуациях К. Томас считает применимой двухмерную модель регулирования конфликтов, основополагающим измерением в которой является кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, для нее характерен акцент на защите собственных интересов.

Л и т е р а т у р а

1. Андреева Т. В. Особенности тенденции развития современной семьи. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2002. – 112 с.
2. Андреева Т. В., Пинченко Ю. А. Потребности женщин и мужчин в брачно-семейных отношениях и отношение к супружеской неверности. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2002. – 224 с.
3. Андреева Т. В. Семейная психология. – СПб.: Речь, 2004. – 244 с.
4. Варга А. Я. Системная семейная психотерапия. – СПб.: Речь, 2001. – 206 с.
5. Голод С. И. Стабильность семьи: социологические и демографические аспекты. – Л.: Наука, 1985. – 136 с.
6. Кратохвил С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний. – М.: Медицина, 1991. – 336 с.
7. Навайтис Г. Семья в психологической консультации. – М.: НПО «Модэк», 1999. – 457 с.
8. Психотерапия / под ред. Б. Д. Карвасарского. – СПб.: Питер, 2000. – 184 с.
9. Позешкин Н. Психотерапия повседневной жизни: тренинг разрешения конфликтов. – СПб.: Речь, 2001.
10. Райгородский Д. Я. Психология семьи. – Самара: Издат. Дом «БАХРАМ-М», 2002. – 752 с.
11. Росс А. Как преодолеть сложности в семейной жизни. – Ростов н/Д.: Феникс, 2002. – 320 с.
12. Сатир В. Как строить себя и свою семью. – М.: Педагогика-Пресс, 1992. – 365 с.
13. Сысенко В. А. Устойчивость брака. Проблемы, факторы, условия. – СПб.: Питер, 2000. – 325 с.
14. Фримен Д. Техники семейной психотерапии. – СПб.: Питер, 2001. – 384 с.
15. Эйдимилле З. Г., Юстицкий В. В. Психология и психотерапия семьи. – СПб.: Питер, 2000. – 207 с.

