**Психодинамическая модель консультирования семьи**

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ СЕМЬИ

История научного изучения семьи не отличается длительностью. До середины XIX века в данной области преобладали мифы, иллюзии и предрассудки. Позднее (в середине XIX - в начале XX века) в основном усилиями врачей были собраны первые эмпирические данные и выдвинуты гипотезы. С начала XX века постепенно укореняется научный подход, предпринимаются попытки каждое положение обосновывать конкретными исследованиями. Следует отметить, что научный подход, в особенности к сексуальным отношениям в семье, столкнулся с довольно сильным сопротивлением. Деятельность профессиональных институтов (об этом еще пойдет речь), оказывавших психологическую помощь семье, также ограничивалась.

Изменение точки зрения на семью и исследования в данной области могла бы хорошо проиллюстрировать оценка книги вал де Вельде «Идеальный брак» (вышедшей в свет в 1926 году!). Как пишет И.С. Кон (1988 г.), в этой книге при обсуждении проблем семьи женщина впервые (!) считается не объектом активности мужчины, а его равноценным партнером.

У истоков профессиональной психологической помощи семье стоят врачи, прежде всего психотерапевты, психиатры. Само собой разумеется, что они опирались на ту или другую более распространенную в медицинской психологии теорию личности и принципы воздействия на нее. Не стоило бы большого труда рассмотреть развитие таких теорий. Однако в сфере профессиональной психологической помощи семье объектом воздействия является не отдельный человек, а семья. Поэтому следовало бы в становлении практической психологии обособить смену теоретических моделей семейного консультирования. Это сделать намного труднее по следующим причинам: в некоторых психотерапевтических, психологических теориях недостаточно четко очерчены общие теоретические принципы консультирования семьи, воздействия на нее; многие практики, декларирующие приверженности той или иной психотерапевтической школе, в своей работе с семьей строго не придерживались какой-либо теоретической мода ли, а собственного опыта не обобщили.

Указанные обстоятельства побуждают воздержаться от боле широких обобщений и попытаться при рассмотрении моделей психологического консультирования семьи ориентироваться главным образом на определенных представителей того или иного направления.

# **Психодинамическая модель консультирования семьи**

Ни одна другая психологическая теория не получила такого широкого распространения и не оказала такого большого влияния, как психоанализ. Основополагающие положения и понятия (например, Эдипов комплекс) этой теории тесно связаны с отношениями в семье. Поэтому остается лишь удивляться, что ни З. Фрейд, ни другие родоначальники психоанализа не уделяли достаточного внимания коррекции отношений в семье. Модели психологического консультирования семьи, опирающиеся на эту теорию, начали создавать довольно поздно.

Основные положения М. Бовена: семья - это небольшая группа людей, живущих в общем доме. В то же время семья - это и эмоциональная система, в которую входят все члены семьи (и живые, и усопшие, и находящиеся вне семьи). Эта эмоциональная система существует в настоящем и в семье (даже в том случае, если членов семьи уже нет в данной реальности или они разъединены пространством). Эмоциональная система семьи являет собой трансгенерационный феномен, в нее включены представители всех предшествующих поколений.

Эмоциональная система семьи, которую, образно говоря, можно назвать общим «я» семьи, ее эмоциональное, своеобразие, без сомнения, влияет на детей и формирует их личности, во множестве которых можно усмотреть два типа личности: обособленную, независимую, дифференцированную от семьи и подчиненную, зависимую, сплавленную с семьей.

По мнению М. Бовена, процесс дифференциации как бы совпадает с процессом становления, созревания личности. На начальном этапе осознается отделение самого себя от других, на последующих - более четкое отделение своих потребностей, чувств, мыслей, т.е. способность осмысливать чувственные процессы абстрагированно от интеллектуальных, последние - абстрагированно от потребностей и т.д. Поэтому дифференцировавшимся людям присуща более быстрая реакция, они лучше приспосабливаются, более объективно оценивают свои и чужие эмоции и потребности, стоят на более высокой ступени самостоятельности. Рассуждения строят на основе мыслительных операций, а в своих действиях руководствуются аргументированными мнениями или *четкими* принципами, склонны обсуждать альтернативные выборы, опираются на интеллект. У таких людей сильное, целостное внутреннее «я», они способны понять собственные чувства.

Личности противоположного типа - это недифферецировавшиеся, зависимые, по словам М. Бовена, люди «сплава». Они ригидны, руководствуются больше эмоциями, чем принципами мышления. Кроме того, не в силах отличать свои эмоции от потребностей или интеллектуальных решений.

Поведение подвергающейся хроническому или сильному стрессу семьи имеет свои закономерности. М. Бовен характеризует их с помощью понятия триангуляции. Он указывает, что супружеская пара или какая-либо другая диада стабильна до тех пор, пока не испытывает стресса (беспокойства, страха и т.п.). Когда стресс начинает превосходить способность диады сопротивляться ему, превышает уровень толерантного отношения к стрессу, в проблемы лиады вовлекается третье лицо (в семье в супружеские проблемы обычно вовлекаются дети), так как имеется надежда, что в конфликте третье лицо поддержит его/ее. Если стресс особенно сильный, в проблемы втягивается все больше третьих лиц, возникает все больше триангуляции. Такие отношения (триангуляции) формируются при поиске способов преодоления стресса, но на самом деле они закрывают путь к решению, и нестабильность отношений диады (супругов) сохраняется, только все больше членов семьи оказывается в поле неустойчивых эмоций. М. Бовен отмечает, что в отдельности элементы триангуляционного процесса не кажутся вредными, психологические проблемы семьи осложняет их совокупность.

Подобные отношения, по его мнению, обычно возникают так: родители из-за недостаточности дифференциации не чувствуют себя надежно защищенными и самостоятельными, поэтому они стремятся к большей эмоциональной общности с детьми. Однако подобная общность не только не разрешает проблемы родителей, но еще усиливает беспокойство (теперь уже и о детях). Это стимулирует эмоциональное напряжение, а оно является причиной нерациональных решений и конфликтов.

Конфликты, в свою очередь, усиливают чувство незащищенности. Так по этому кругу можно следовать вновь и вновь, а результат с каждым разом будет все хуже.

Психологические проблемы, которые порождают триангуляционные отношения, следующие: дети желают иметь стабильность со стороны-родителей, а вынуждены сами обеспечивать им стабильность; когда супруги добиваются стабильности, они попадают в зависимость от ребенка, что замедляет самоактуализацию всех членов семьи.

Абсолютная дифференциация, по мнению М. Бовена, является лишь теоретическим идеалом. Однако на его основе можно определить понятие идеального брака, и поставить максимальные задачи психологического консультирования семьи. При идеальном браке супруги отличаются высоким уровнем дифференциации, они способны согласовывать эмоциональную интимность с автономией. Такие отношения позволяют им должным образом воспитывать детей, т.е. не принуждать их жить в соответствии со своими нереализованными ценностями. Такая семья также может подвергаться стрессу, но она в состоянии адекватно на него реагировать, разрешать и учиться разрешать порожденные им проблемы. Более того, справляться с ними не шаблонно, а с ориентацией на личности и потребности конкретных людей. Тем не менее и идеальная семья, созданная высокодифференцированными личностями, не ограждена от триангуляционных процессов, которые усугубляются, если в семье растет единственный ребенок. Поэтому в психологическом смысле идеальную семью легче создать в случае, когда ее структура отвечает структуре и функциям зрелой семьи.

С учетом понятия идеального брака можно формулировать стратегию психологического консультирования семьи. Как указывает М. Бовен, такое консультирование должно строиться на основе наблюдений эмоциональных процессов, проявляющихся в семье. Следовало бы особо выделить и проанализировать такой вывод М.Бовена: «Опыт нейтрального наблюдения показал, что семьи, которые только лишь наблюдались, имеют большую пользу, чем семьи, которым была оказана целенаправленная помощь».

Наблюдение здесь понимается как сообщение информации психологу, искренний рассказ о себе, а целенаправленная помощь как рекомендации психолога. Категоричность заключения можно было бы оспаривать, но сам факт, что постоянный дружеский кон-га кг с участливым и объективным специалистом побуждает супругов осмыслить проблемы взаимоотношений и создает условия для их решения, сомнений не вызывает. Низкую эффективность советов М. Бовен лаконично объясняет так: «Непримененная полезность вызывает бессилие». Это значит, что супруги, получившие даже очень хорошие советы, которые они не умеют реализовать, разочаровываются в консультации и самоутверждаются в установке: отношения в их семье не могут изменяться к лучшему поэтому вновь возвращаются к стереотипам непродуктивного по ведения.

Осуществить на первый взгляд простую задачу наблюдения семьи в силах только достаточно профессионально подготовленный психолог. Не менее важно, чтобы он был дифференцированной личностью. Лишь такой психолог (участливый, дружелюбный, непринужденный, спокойный, социализированный, объективный, не отягощенный нерешенными эмоциональными проблемами своей генетической семьи) в состоянии оказывать влияние на эмоциональную систему консультируемой семьи и оградить себя от ее влияния. Никакие специальные методы или психологическая техник в данном случае не имеют определяющего значения.

Наблюдение, изучение семьи неотделимо от воздействия на нее, так как познавать семью и не оказывать на нее влияния невозможно. Поэтому психолог при наблюдении, изучении семьи дол жен вести себя как независимая, дифференцированная личность» т.е. остерегаться, чтобы не быть втянутым в триангуляционные процессы, сохранять доброжелательную объективность: это поможет консультируемым дифференцироваться. В стремлении к этому следует не забывать, что каждому супругу в одинаковой мере принадлежит право на освещение проблем семьи и нельзя ни поддерживать одного из них, ни становиться на позицию которого-либо. В противном случае вместо психологической помощи, способствующей дифференциации, будет создана всего на всего новая триангуляция. Кроме того, психолог не может мотивировать процесса дифференциации. Он зарождается только благодаря внутренней мотивации консультируемых, психолог здесь действует как инструктор. Поэтому психолог должен больше ориентировать консультируемых на интеллектуальные процессы, объяснять им механизм в передачи эмоциональных проблем из поколения в поколение.

Вместе с тем ему не следовало бы поддаваться их эмоциональному тону, а придавать смелости самостоятельно размышлять уменьшать интенсивность эмоций. Ввиду этого нужно сохранить дистанцию с консультируемыми супругами, чему способствуют знание психологии (триангуляционных процессов и т.д.), его личность (дифференцированная, дружелюбная) и активность. Активность в этом случае является не навязыванием собственных ценностей, не поощрением чужих эмоций, не участием в их выражении, а постоянным ориентированием на факты, их обсуждение и новое, более объективное толкование.

Наличие психолога как наблюдателя, не участвующего в эмоциональной системе семьи, стабилизирует отношения супругов и побуждает дифференциацию. Признаком того, что она успешно протекает, может быть «возвращение домой», т.е. в родительскую семью, проявление устремленности на неконфликтные отношения с родителями, более интенсивное общение с ними.

По мнению М. Бовена, предлагаемые им теоретические принципы консультирования семьи подкреплены практикой и достаточно разработаны; позволяют предвидеть перспективы семьи, ее будущее; выявляют причины семейных проблем; объясняют прошлое и помогают контролировать происходящее.

Баланс обязанностей (долгов) и прав (прав вернуть себе долги) формируется через принятие и лучшее или худшее выполнение ролей, предлагаемых родительской семьей.

В этом балансе обязанностей и прав фундаментом развития семьи, как и любых других социальных отношений, является, доверие. Так как задолженность нельзя погасить сразу, необходимо доверие, чтобы заимодавец согласился ждать, пока должник вернет долг. Здесь появляется еще одна опасность дисбаланса обязанностей и прав. Какой-либо член семьи начинает коллекционировать свои заслуги, их накапливать с тем, чтобы предъявить более солидный счет. Однако он не всегда предъявляется должнику. Если оценивать баланс отношений в семье с таких позиций, становится ясно, что долг можно получить только от должника, а не от других лиц. Поэтому перенос неразрешенных проблем данного баланса из родительской семьи в новую семью не даст положительного результата. Кроме того, баланс представляет собой систему обязанностей и прав всех членов семьи, призванную удовлетворить все потребности и мотивировать активность. «Ни один член семьи не может сам без согласия других определить, имеется ли баланс или я о нет. Следовательно, баланс является объективным признаком семейныхотношений.

Согласно обсуждаемой теории, истоки многих семейных проблем находятся в опыте детства, приобретенном в родительской семье. Этот опыт уже сам по себе является несбалансированным, а для того, чтобы это сделать, нужны усилия и самокритичные решения. Отношения родителей и детей отличаются асимметричностью, так как маленький ребенок прав имеет больше, чем обязанностей. Подобный дисбаланс необходим, он отражает обязанность родителей без вознаграждения заботиться о детях. Однако родители надеются на вознаграждение и стремятся к нему. На первых прах в качестве вознаграждения выступают определенные эмоции ребенка, которые и побуждаются. Позднее, по мере взросления ребенка, выдвигаются новые требования, которые должны вроде бы восстановить баланс. Родители требуют от ребенка стать взрослее, чем он есть. Проблемы возникают, когда на ребенка проектируются долги других людей. Тогда возникает опасность растратить внутренние ресурсы ребенка, а когда это случается, он вынужден покинуть систему семьи (бежать из дому, прервать отношения с родителями и т.п.) или из ряда вон выходящими способами (так как простые не действенны) восстановить баланс (пораниться, заболеть психосоматической болезнью и т. п.).

Роль психолога - побудить такие изменения в семье. Он предлагает членам семьи те же самые факты и явления оценивать с различных точек зрения, помогает понять мысли другого, в особенности тогда, когда тот, другой, не участвует в консультационной встрече. Кроме того, стремится обратить внимание консультируемых на контексты, которые приобретены в генетической семье, и содействует в их сопоставлении. Психолог поддерживает усилия каждого члена семьи выразить свои интересы, а вместе с тем выявляет и их истоки. Таким образом, он подталкивает семью к пониманию, что все интересы значимы и в будущем могут быть удовлетворены. Все это помогает избавиться от иллюзии, что который-либо один ее член является «монстром», виновником всех семейных трудностей. Эффект контекстовой психологической помощи семье: члены семьи научаются открывать друг другу свои потребности и взгляды, стремятся к большей искренности. Наиболее успешно это протекает, по мнению упомянутых авторов, в случае, если происходит «возвращение домой», т.е. тогда, когда выясняются истоки сегодняшних проблем в генетических семьях. Однако такой анализ унаследованного от родителей контекста обычно вызывает столкновение двух позиций. Именно здесь необходимо участие психолога - он помогает как бы возвыситься над данными позициями, найти резервы, чтобы пережить неуспех и наметить альтернативы для новых действий. При решении этих задач психолог может быть недирективно активным - рассматривать перспективы согласования интересов в семье. А в том случае, когда члены семьи начинают опекать друг друга, - вступать в конфронтацию с ними, чтобы вызвать общий ответ на нее и ускорить разрешение проблем Контекстовое консультирование семьи не имеет установленных временных границ, оно может длиться несколько недель или несколько лет.

Характеристика модели хорошо функционирующей семьи позволяет наметить и цели контекстовой психологической помощи как то: обеспечить баланс, углубить искренность.

Хотя контекстовое семейное консультирование не является индивидуальным и стремится вовлечь всех членов семьи в процесс решений, тем не менее допускается возможность оказывать так помощь только одному члену семьи. В данном случае психолог как бы исполняет роли других членов семьи, даже из предшествующих поколений. Он руководствуется общей установкой, что семье каждый значим для каждого, а психолог не оценивает и н пытается какого-либо члена семьи представить в лучшем свете, но: побуждает каждого размышлять о перспективах других. Подобное поведение психолога может вызвать сопротивление, которое представляет собой доказательство лояльного отношения к генетической семье. В отличие от обычных психодинамических установок на психотерапию, здесь сопротивление не интерпретируется, не объясняются порождающие причины: психологом раскрывается этический смысл сопротивления (связь с унаследованными от родителей контекстами). Беспокойство также воспринимается как нормальное, характерное для психологической консультации состояние, которое должно исчезнуть без специальных усилий психолога или консультируемых.

В обобщение сказанного об этих двух моделях психодинамического консультирования семьи можно отметить, что отчетливом видим в психоанализе их истоки и ясную установку на то, что предполагаемые модели являются универсальными, подходят для всех семей. Все это позволяет сравнивать эта и аналогичные модели, считать точки зрения - «консультировать всю семью вместе с детьми», «консультировать лишь супругов» и т.п. - второстепенными.

Библиография:

1. Джеймс М. Брак и любовь. — М, 1985.
2. Навайтис Г.А. Опыт психологического консультирования супружеских конфликтов // Психологический журнал. — 1983. — Т.4.
3. Навайтис Г.А. Семья в психологической консультации. — М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 1999. — 224 с.