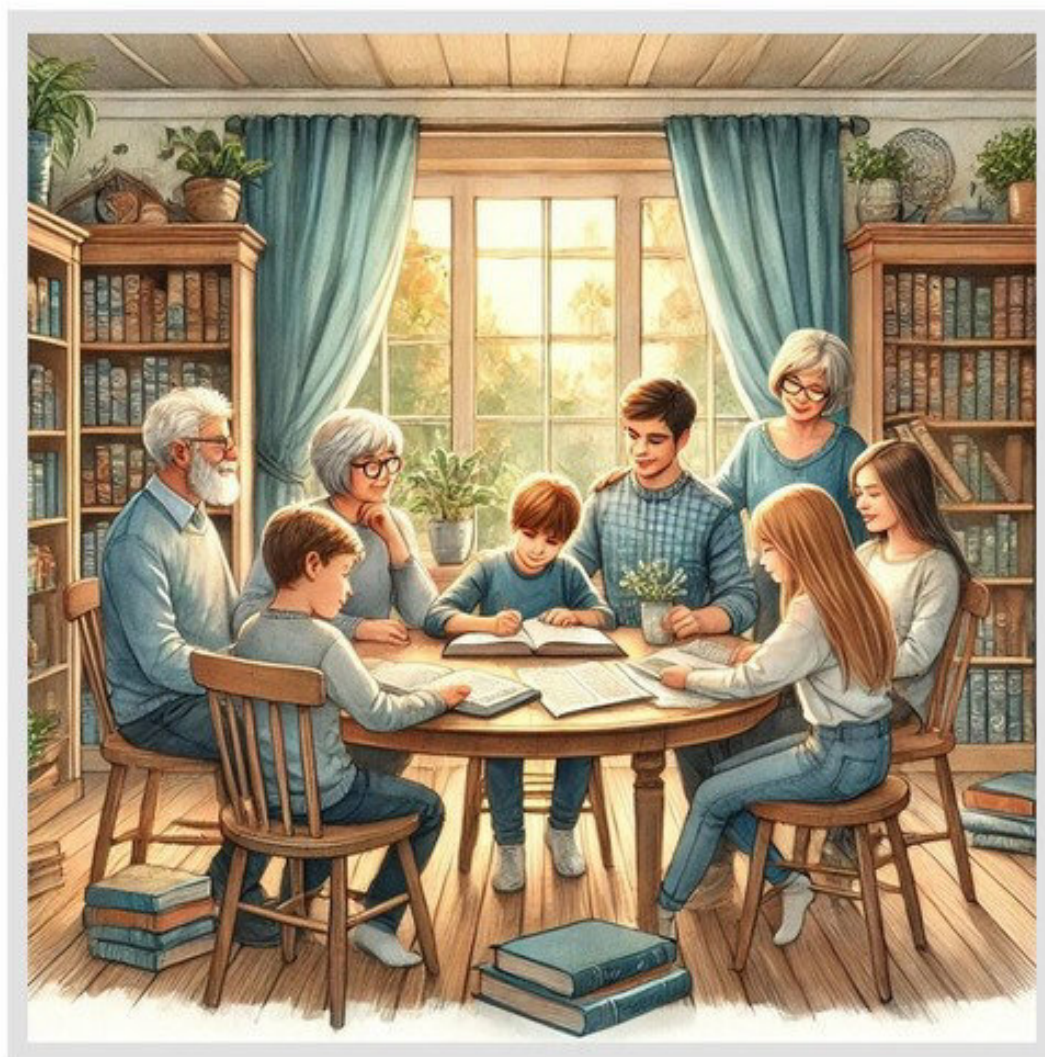


18+ Скорая помощь семьям

Наталья Манухина



Наталья Манухина
Скорая помощь семьям

«Издательские решения»

Манухина Н.

Скорая помощь семьям / Н. Манухина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-657924-8

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Самые частые запросы от семей — «помогите немедленно, прямо сейчас» либо «помогите быстрее, за короткое время».

Ключевые факторы, определяющие возможность семьи просить и получать помощь, — это системные факторы. Любая живая система раскрывает свои границы, лишь в той мере, в какой ей это необходимо в данный момент.

Зачастую именно на приеме у психолога оказывается впервые озвучено многое, что не звучало дома: откровения — это та информация, за которой семья приходит совершенно неосознанно.

ISBN 978-5-00-657924-8

© Манухина Н.

© Издательские решения

Содержание

БЛАГОДАРНОСТИ	6
ПРЕДИСЛОВИЕ	7
ЧАСТЬ 1	9
ПОМОЩЬ СЕМЬЯМ В ОСТРЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ	10
ОБ ОСОБЕННОСТЯХ СИСТЕМНОЙ СЕМЕЙНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ	10
ОСОБЕННОСТИ	13
О КЛИЕНТЕ, ОБРАТИВШЕМСЯ	14
ЕСЛИ К ПСИХОЛОГУ ОБРАЩАЕТСЯ ПОДРОСТОК	17
ЕСЛИ КЛИЕНТ ПСИХОЛОГА – ЖЕНЩИНА	18
КРАТКОСРОЧНАЯ И СКОРАЯ ПОМОЩЬ: СХОДСТВА И РАЗЛИЧИЯ	20
УНИВЕРСАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ КРАТКОСРОЧНОЙ ПОМОЩИ (УМ КПП) СЕМЬЯМ	23
БАЗОВЫЕ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРИНЦИПЫ УМ КПП	25
ЧАСТЬ 2	32
ПРОЦЕСС И МЕТОДЫ СКОРОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЯМ (СППС)	33
ПРИОРИТЕТНЫЕ ПРИНЦИПЫ	33
ПОМОЩЬ СЕМЬЯМ РАЗЛИЧНОЙ СТРУКТУРЫ	36
ИНДИВИДУАЛЬНОЕ СЕМЕЙНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ	36
СУПРУЖЕСКИЕ ПАРЫ	36
БЕРЕМЕННОСТЬ	38
РОДИТЕЛЬ И РЕБЕНОК (ДЕТИ, ВЗРОСЛЫЕ)	39
НЕСКОЛЬКО ПОКОЛЕНИЙ НА ПРИЕМЕ	40
СМЕШАННЫЕ СЕМЬИ	41
НЕПОЛНЫЕ СЕМЬИ	42
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Скорая помощь семьям

Наталья Манухина

© Наталья Манухина, 2025

ISBN 978-5-0065-7924-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Аннотация

Эта книга посвящена особому процессу – скорой психологической помощи. В ней больше говорится о помощи семьям, чем отдельным людям. Почему именно скорая помощь? Потому что самые частые запросы от семей – «помогите немедленно, прямо сейчас», либо «помогите быстрее, за короткое время».

Читатель найдет в ней множество случаев из практики автора, иллюстрирующих применение самых быстрых методов, в том числе принципов разработанной автором Универсальной модели кратко-срочной психологической помощи. В ней также содержатся схемы, методы и примеры самопомощи внутри своей собственной семьи, что делает книгу интересной и доступной широкому спектру читателей.

Книга предназначена всем, кто интересуется применением методов практической психологии в своей жизни, а также помогающим специалистам различного профиля и направлений.

БЛАГОДАРНОСТИ

Эта книга рождалась очень постепенно, хотя и была задумана изначально, когда мы только начинали издавать серию «Краткая терапия, коучинг, консультирование». Накапливались случаи. Появлялись новые вопросы и рождались ответы на них. Складывались, как пазлы, методики. Возникали фразы, тексты, которые могли бы стать рекомендациями для большого числа семей.

Все это никак не могло появиться без тех, кто вместе со мной участвовал в практике помощи семьям и отдельным людям по вопросам их семейных взаимоотношений.

Хочу низко поклониться тем, кто пришел ко мне за помощью получил ее, самоотверженно работая над своими запросами, – моим клиентам. Вы мощные, сильные и смелые люди!

Большое спасибо моим студентам всех курсов, программ и тренингов, которые я провожу в разных регионах нашей страны. Вы предоставили для нашего совместного анализа множество случаев, с которыми мне самой не пришлось работать. Вы применяли для своих клиентов все методики, которые осваивали на моих занятиях, тем самым расширяя спектр семей, получивших помощь в десятки, а может, и в сотни раз.

Огромный вклад внесли в создание материалов данной книги мои коллеги, которые вместе со мной организовывали, проводили и представляли свои случаи на супервизиях. Спасибо вам!

Мои самые близкие люди, члены моей семьи – без них не было бы ничего, ни одной моей книги, и в особенности этой. Их терпение, интерес и трепетное отношение к моей деятельности семейного психолога, помощь в оттачивании текстов и прослушивание моих историй и перифразов относительно тех или иных гипотез, сложных ситуаций и новых техник, готовность проверять их на себе, постоянно поддерживают меня в моем творчестве и практике.

Спасибо редактору и всему коллективу издательства за огромную работу по «очистке» и «причесыванию» текста.

Спасибо и вам, читатель, что вы открыли данную книгу и читаете ее. Надеюсь, что вы найдете в ней то, ради чего приобрели ее, и, применив изложенный в ней материал для своих семейных отношений, сможете сделать свою жизнь лучше.

Успехов вам всем и удачи!

ПРЕДИСЛОВИЕ

«Люди могут все!» – я руководствуюсь этим принципом многие годы и вновь и вновь нахожу ему подтверждение в каждой очередной встрече: с отдельными людьми, с семьями, а также с авторами и героями книг. Я хочу знакомиться со все большим числом таких «создателей жизни», потому, наверное, и работаю в психологическом консультировании, встречаюсь с разными людьми и много читаю. Ведь это так интересно – узнавать, что и как разные люди организуют в своей жизни, чтобы сохранить ценное и добиться желанного.

Как показывает мой опыт, и для решения сложных задач, и для феерического продвижения к успеху людям необходима помощь: как говорится, одна голова хорошо, а две лучше. В разных ситуациях может быть нужно разное участие: наличие друга, соратника, помощника или особого специалиста. И вот стать таким специалистом, который именно помогает двигаться, а не делает это вместо человека, было моей мечтой. Постепенно, воплощая ее в реальной жизни, а затем и в своей профессии психолога, я обнаружила, что чем помощь более точечная – необходимая, конкретная, краткая и эффективная, – тем она более действенная, особенно если иметь в виду, что до и после периода оказания помощи человек живет самостоятельно.

Обучаясь практике осуществления психотерапевтических бесед, сначала индивидуальных, затем с семьями, а потом и консультированию, коучингу и ведению тренинговых групп, я постоянно читала про опыт тех, кто создавал подходы, методы и техники до меня. Я применяла и апробировала найденные знания в своих собственных контактах с клиентами в разных социальных контекстах: во время обучения, при работе в клинике, в преподавании, в практике помощи клиентам, в выступлениях на конференциях в сообществах, в своих тренингах. Постепенно набрался собственный опыт, которым захотелось поделиться, и я стала писать книги.

Книга, которую вы держите в руках, является четвертой в серии «Краткая терапия, коучинг, консультирование», выпускаемой в издательстве «КЛАСС» (Москва). Первая книга вышла впервые под названием «Снайперское консультирование: основы метода», а второе ее издание – уже с названием, более точно соответствующим ее содержанию: «Краткосрочная психологическая помощь. Универсальная модель», и раскрывает сложившуюся в моей практике модель краткой помощи. Вторая книга описывает множество техник и методик из разных психотерапевтических подходов, что и отражено в ее названии «Инструменты краткосрочной практики». Третья книга «Психолог в организации» является сборником статей психологов – выпускников моей тренинговой обучающей программы «Краткосрочное психологическое консультирование», в которых они рассказывают об особенностях применения кратких методов, освоенных ими на этой программе, в своей работе: в бизнес-организациях, школах, социально-психологических центрах, оказывающих помощь детям, взрослым и семьям.

Данная же книга раскрывает особенное направление краткой психологической помощи, причем в двух аспектах. Во-первых, речь идет о помощи семьям, а не только отдельным людям, в вопросах их взаимоотношений между собой и с внешними социальными институтами. Во-вторых, в ней говорится не просто о краткосрочной, а о скорой помощи, оказываемой в острых ситуациях и предполагающей моментальные изменения непосредственно на первой же встрече, которая с семьей-клиентом часто является единственной.

В первой части книги проводится сравнение краткой и скорой помощи, описываются особенности последней для индивидуального и семейного консультирования. Те, кто не знаком еще с моей универсальной моделью краткосрочной психологической помощи (УМ КПП), раскроет для себя ее принципы в приложении к оказанию именно скорой помощи.

Вторая часть раскрывает процесс оказания скорой помощи семьям с использованием УМ КПП. За помощью к психологу могут обратиться один супруг или пара, родители с детьми,

представители нескольких поколений, смешанные и неполные семьи. Здесь же приведены наиболее эффективные методы, позволяющие клиенту получить моментальные значимые результаты.

В третьей части приводятся случаи из моей практики, которые иллюстрируют применение упомянутых выше методов. Вы сможете на примере реальных ситуаций увидеть особенности скорой помощи семьям: родителям и детям, супругам, сожителям, родителям супругов. Также здесь приведены примеры моей работы при особых часто встречающихся запросах: развод, насилие, беременность, проблемы детей в школе.

Четвертая часть – это свод подсказок для специалистов относительно общения с трудными для них клиентами (агрессивными, обесценивающими, диктующими др.). Также здесь я рассказываю, как действовать при сложностях, часто возникающих во время сессий. Например, когда проблема клиента совпадает с жизненной ситуацией специалиста. Или когда, напротив, клиент оказывается из иной культуры или социального слоя, плохо знакомого психологу.

В пятой части приведена схема самопомощи своей семье в острых ситуациях, основанная на применении принципов УМ КПП. Для иллюстрации приведены случаи из практики: люди рассказали автору о том, как они самостоятельно справились с трудностями, оказав помощь своей семье.

В последние годы у меня возрос интерес к сравнению своих результатов с результатами других специалистов. Я вновь обратилась к книгам. Захотелось почитать о том, что создано психотерапевтами в других странах, причем в подлинном изложении, а не только в переводе на русский. Бывая на международных конференциях, я приобретаю книги и обнаруживаю, что весь психотерапевтический мир сдвинулся в самых интересных для меня направлениях: к краткой психологической помощи и коучингу.

Во время работы над данной книгой мне удалось прочесть несколько книг, где были изложены методики, разработанные зарубежными психологами и соотносящиеся идеологически с тем, что я осуществляю в своей практике. Мне захотелось поделиться своими находками с читателями. Три статьи, основанные на моих переводах этих книг, вы найдете в приложениях. Приложение 1 посвящено методике Клу Маданес по работе со случаями сексуального насилия в семье. Приложение 2 содержит фрагменты из книги воспоминаний тех, кто знал Стива де Шазера и Инсу Ким Берг – создателей самого краткого в мире, сфокусированного на решении подхода. Приложение 3 знакомит с оригинальной методикой Пола З. Джексона, сложившейся в процессе обширной психологической практики. Она содержит конкретные шаги для достижения желанной цели многих людей: сделать свою жизнь легче.

Все эти методы отличаются простотой и краткостью, сфокусированностью на четко поставленной задаче, что отличает и скорую помощь семьям, описываемую в этой книге. В приложениях, я уверена, вы найдете подсказки для выхода из своих сложных ситуаций, а также для создания желанных изменений и достижений в своей жизни.

Кроме того, в приложении 4 приведена схема скорой помощи семьям из трех встреч. В ней очень сжато, по пунктам описана последовательность действий специалиста, приводящая к снятию остро болезненного состояния семьи. Вполне возможно применять эту схему и в своих собственных жизненных ситуациях, самостоятельно или с чьей-то помощью.

ЧАСТЬ 1

ПОМОЩЬ СЕМЬЯМ В ОСТРЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

ОБ ОСОБЕННОСТЯХ СИСТЕМНОЙ СЕМЕЙНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Существуют разные подходы к определению того, что такое семья. Вот несколько из них. Семья – это:

- несколько живущих вместе индивидов;
- группа кровных родственников;
- группа связанных взаимными отношениями и обязательствами людей;
- основанное на кровном родстве или усыновлении объединение людей;
- социально-психологический феномен;
- демографическая общность;
- исторически-конкретная система взаимоотношений между супругами, между родителями и детьми;
- малая социальная группа общества;
- «ячейка» общества;
- социальный институт;
- природная живая система;
- психо-биолого-социальная система.

В своей практике работы с семьями я придерживаюсь последнего определения, которое легло в основу *системной семейной психотерапии*

Безусловно, я беру во внимание и все остальные ракурсы, с которых рассматривается семья. Однако ключевой момент для оказания быстрой и эффективной психологической помощи – это именно понимание семьи как психо-биолого-социальной системы.

Почему так? Рассмотрим этот момент подробнее. Семья – самоорганизующаяся система, живой социальный организм, имеющий множество внутренних и внешних ресурсов. Уже одно то, что семья состоит из нескольких человек, обуславливает *наличие различных реакций на каждое событие*. Однако сложившаяся структура, распределение ролей и функций членов семьи порой ограничивает ее гибкость в неожиданных ситуациях. В результате семья переживает настоящий коллапс и застывает в развитии, затормаживаясь в продвижении по своему жизненному циклу.

Все процессы в семье происходят постепенно. Изнутри, для членов семьи, они чаще незаметны. Однако при взгляде специалиста со стороны – очевидны. Их можно сопоставлять, сравнивать, делать собственные выводы и предположения. При этом невозможно заранее знать причины и намерения тех, кто эти процессы инициирует и проживает. Сами же члены семьи отдают себе отчет в своих желаниях и действиях, не замечая при этом всех изменений, происходящих с ними самими и с их семьями в целом.

Собственно, именно *на этом построена психологическая помощь*: специалист не только наблюдает за взаимодействием членов семьи у себя на приеме, но еще и просит рассказать об их потребностях, намерениях, мечтах и планах, позволяя членам семьи услышать друг друга и понять. Кроме того, *системный семейный психолог* делает еще две важные вещи. Во-первых, он использует специальные знания, чтобы понять процессы в больших социальных системах, в которые вовлечены члены семьи. Во-вторых, направляет беседу таким образом, чтобы она

служила *улучшению* отношений и ситуации в семье, исходя и из мнений ее членов, и из системных законов.

Почему так важно принимать системные законы во внимание? Живая система семьи – это часть всеобщей психо-биолого-социальной системы «Человечество». И для нее характерна двойственность, присущая всем живым системам: с одной стороны, семья является частью больших систем и подчиняется их законам и принципам, а с другой – это уникальная самоорганизующаяся единица, оказывающая собственное влияние на структуру и принципы жизни всех систем, к которым она принадлежит. То же самое можно сказать и о каждом человеке, в том числе и относительно его родной системы – семьи, а также других систем, составляющей частью которых он является. Человеческий разум не способен постоянно и равномерно управлять своей системной двойственностью. Для регуляции жизненных процессов человеку приходится постоянно менять приоритеты. Одновременно равнозначными все процессы быть не могут из-за своей различной направленности, поэтому необходимо снова и снова выбирать то, что наиболее важно здесь и сейчас. Например, мечтать о будущем, выполнять требующую сосредоточенности текущую деятельность и общаться с несколькими людьми сразу для человека невозможно. Что-то необходимо отложить на потом: установить приоритеты и расставить их по временной шкале, а иногда и вовсе от чего-то отказаться. Не всегда подобное ранжирование происходит безболезненно и успешно. Поэтому гораздо проще его осуществлять не в одиночку, а во взаимодействии с другими людьми, но только если они хотят помочь человеку получить результаты, нужные именно ему. Если же желания противоречат друг другу, каждый вынужден выбирать, чьи желания имеют высший приоритет в данный момент – собственные или другого человека. Такие столкновения происходят в нашей жизни постоянно, и в первую очередь в семье.

Кроме того, есть еще один значительный фактор, препятствующий объективности в расстановке приоритетов, – *эмоциональность*. Ею пропитана вся наша жизнь, все взаимоотношения, которые мы создаем как в семье, так и вне ее. Собственно, именно эмоциональный аспект часто конкурирует с разумным осмыслением в процессе выбора и ранжирования последовательности действий человека. Для урегулирования подобных случаев и оказывается необходим психолог – нейтральный человек, не имеющий собственных интересов в данной конкретной ситуации и умеющий помогать выстраивать отношения, согласовывая разные мнения.

Почему именно скорая помощь семьям рассматривается в данной книге? Потому что самые частые запросы от семей – «помогите немедленно, прямо сейчас» либо «помогите быстрее, за короткое время». Семьи большим составом годами на терапию ходить не будут, причем по многим причинам. Например, ввиду отсутствия у семьи клиента достаточной мотивации, понимания необходимости присутствия всех членов семьи, времени, денег. Или в связи с наличием препятствующих факторов: страхов, предубеждений против психологов или любой помощи извне, недоверия незнакомому человеку (специалисту), сомнений в возможности изменений к лучшему. Однако ключевые факторы, определяющие возможность семьи просить и получать помощь, – это системные факторы.

Любая живая система имеет свои внутренние ресурсы для саморегуляции, развития и приспособления к внутренним изменениям и внешним меняющимся условиям. Она раскрывает свои границы, впуская внешние ресурсы, в том числе новых людей, лишь в той мере, в какой семейной системе это необходимо в данный момент. Называется это *принципом экономичности*. Соответственно, запрос о помощи семья посылает через одного человека или через нескольких: супругов, родителей, нуклеарную семью (родителей с одним или несколькими детьми), родителя и ребенка или через иной минимальный состав членов семьи. Больше людей, чем нужно системе для исправления сложной ситуации, у помогающего специалиста не появится никогда. Поэтому, чтобы оказать помощь именно семье как единому клиенту, имеет смысл приглашать на прием тех, кто включен в актуальную ситуацию, в связи с которой

семья обращается за помощью. При этом надо иметь в виду, что первично на контакт со специалистом всегда выходит лишь один член семьи – ее полномочный представитель или «семейный диспетчер». Он одновременно и транслирует запрос системы, и вносит в него свое личное понимание. Поэтому на первом приеме важно прояснить, как понимает запрос о помощи к психологу *каждый* член семьи. Обычно обнаруживается множество оттенков и акцентов, которые присутствуют у одних и незначимы для остальных. Зачастую именно на приеме у психолога оказывается впервые озвучено многое, что не звучало дома: откровения – это та информация, за которой семья приходит совершенно неосознанно.

Важно также учитывать, что обычно не все члены семьи, которые включены в актуальную проблемную ситуацию, оказываются на приеме. Порой имеет место индивидуальное обращение за помощью в урегулировании ситуации в семье, – и тогда можно говорить об индивидуальном семейном консультировании.

Присутствие всех участников ситуации на встрече с психологом предпочтительно. Некоторые члены семьи могут категорически отказываться прийти, другим уже пришедшие члены семьи иногда таким образом доносят приглашение, чтобы те *не* пошли. И это свидетельствует скорее о выполнении принципа экономичности семейной системой, чем о сознательном выборе ее членов, в каком составе прийти к психологу. Поэтому на первой встрече важно уточнить, кто еще участвует в данной ситуации, чтобы обоснованно выбрать тех, с кем необходимо провести совместную встречу.

Таким образом, реализация двух первых принципов УМ КПП (универсальной модели краткосрочной психологической помощи) – «актуальность» и «системность» – дает возможность выявить объемность ситуации, которую в настоящее время проживает семья. В процессе встречи нужно спрашивать у присутствующих членов семьи, как, по их мнению, отреагируют отсутствующие значимые лица. По окончании встречи важно дать семье рекомендации, которые нужно выполнять всем вместе, включая тех, кто отсутствовал на приеме, но участвует в ситуации.

ОСОБЕННОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И СЕМЕЙНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Человек – это система, и все взаимоотношения, которые он создает и в которых участвует, являются системой его взаимоотношений. Говоря о задачах практики психологической помощи, мы будем использовать нижеследующее определение системы:

Живая система – совокупность элементов, связанных между собой взаимоотношениями, имеющая цель существования, ресурсы для ее осуществления, совершающая обмен с внешней средой посредством обратной связи.

Человек одновременно является частью нескольких систем, которые либо напрямую связаны между собой и встроены в большую систему как ее подсистемы (семья нуклеарная и расширенная, город, регион, страна), либо соприкасаются между собой через этого человека (его семья, работа, учеба, сообщества профессиональные и по интересам).

Системный подход в оказании индивидуальной психологической помощи предполагает рассмотрение человека как активной структурообразующей части системы его взаимоотношений. В зависимости от того, где в своей системе человек располагает проблему (внутри себя, в межличностных, внутрисистемных или межсистемных отношениях), системный психолог помогает ему исследовать всю структуру его взаимоотношений, чтобы выявить желанное решение и ресурсы для его достижения.

В краткосрочной помощи больше времени уделяется поиску возможностей продвижения от настоящего к желанному будущему, чем исследованию прошлого и выявлению предполагаемых причин актуальной проблемы. Однако это отнюдь не означает, что прошлое остается вне внимания психолога. Напротив, оно рассматривается в качестве источника опыта, как неудачного, так и конструктивного. Причем последний и является главной опорой для выхода из проблемного состояния и построения планов на будущее.

Важнейшим аспектом в системном индивидуальном консультировании является помощь в осознании клиентом своего места (роли и функций) в значимой для него системе. Личностное развитие индивида возможно именно при поддержке системы. И напротив, система может тормозить его, если его личные цели разрушительны для системы в целом. Например, молодой человек, пройдя тренинг эффективных продаж, разработал личный план увеличения продаж в несколько десятков раз. Однако для его осуществления потребовалось бы, чтобы вся продукция фирмы была отдана в его личное распоряжение, что оставило бы без работы десятки других продавцов. Кроме того, его интересовала продажа конкретного вида продукции фирмы, для увеличения выпуска которой пришлось бы реконструировать производство. Общие затраты фирмы, необходимые для осуществления его личного плана, превысили бы в сотни раз ту прибыль, которую он мог принести фирме лично. В итоге работник желавший увеличить лишь свою личную эффективность, был ограничен в росте, так как система не располагала для этого достаточными ресурсами.

В случае когда за помощью обращается семья, мы рассматриваем ее как целостного клиента, как единицу или подсистему большей биолого-социальной системы: расширенной семьи, рода, нации, страны и т. д. Семья – это самая значимая живая система для людей. Внутри нее человек рождается, получает первичный контекст жизни, а затем реализует свое собственное продолжение, создавая свою семью.

О КЛИЕНТЕ, ОБРАТИВШЕМСЯ ЗА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩЬЮ

При быстрой психологической помощи особенно важно, как ведут себя и мыслят обе стороны: и специалист, и клиент. От того, с каким настроем на получение помощи приходит клиент, зависит очень многое. Например, за помощью приходит человек, который считает, что у него ничего не получится. Он заранее настроен на неудачу, не верит специалистам, а главное, не верит в себя самого. Он сомневается либо в своих способностях, либо в своем личностном предназначении, либо в собственном праве на какой-либо успех. Это значительно усложняет работу, так как, прежде чем выйти на урегулирование системных взаимоотношений, психологу необходимо выяснить и помочь преодолеть личностные препятствия, не дающие клиенту возможности быстро и эффективно скорректировать ситуацию. Мы называем эти личностные препятствия *убеждениями*.

Убеждения складываются и присутствуют в нашей жизни постоянно. Некоторые мы несем с собой из детства. Большинство же формируется в течение жизни в разных отношениях, в тех или иных ситуациях, то есть в социуме. В социальной среде есть те, кто с ними согласен, а есть те, кто их оспаривает: вокруг убеждений всегда ведутся дискуссии, споры и обсуждения, поэтому их еще называют *социальными дискурсами*.

«Детские убеждения» пересматриваются через собственный опыт, обновляясь постепенно посредством приобретения жизненного опыта, когда новые задачи, встающие перед нами, конфликтуют с этими убеждениями. Например, не всегда родители оказываются готовы к этапу, когда ребенок начинает ходить. Они уверены, что их ребенок еще не ходит, протягивают к нему руки, не позволяя идти самому. Так они поддерживают убеждение и у себя, и у ребенка, что ходить он не умеет. Однако природа берет верх, и в какой-то момент ребенок делает первый шаг. Теперь он имеет собственный опыт того, что он ходит сам. Если родители не были свидетелями этого первого самостоятельного шага, они будут очень удивлены, когда ребенок станет отталкивать протянутые к нему руки и пытаться идти самостоятельно. У него сменилось убеждение о своей состоятельности, от которого он теперь не откажется, так как оно подтверждено собственным опытом. Теперь он будет стремиться все больше ходить сам и при этом на руки станет проситься тоже сам, когда устанет.

Обратимся теперь к понятию «идеальный клиент».

Это как раз тот человек, который, придя за помощью, сделал свой первый шаг в освоении чего-то нового и одновременно естественного для него. Ведь, с одной стороны, развитие остановить невозможно. А с другой – оно происходит наиболее продуктивно, когда природные способности для этого уже сформированы. И для того, чтобы расти, развиваться и осваивать новое, совсем не обязательно иметь какие-то проблемы. Мы же не говорим, что ребенок начал ходить, потому что у него проблемы. Нет, у него окрепли мышцы, суставы и кости, а также развились функции нервной системы, обеспечивающие не только ползание и сидение, но и ходьбу и стояние. Это следующий этап развития ребенка, теперь он способен получать больше информации и общения и достичь нового уровня самообеспечения.

Вот и клиенту, обращающемуся за помощью, по большому счету, не нужно иметь для этого проблем. Ему нужно понять, что именно он может теперь сделать, чтобы оказаться на шаг дальше в своем развитии. То есть *человек приходит за помощью в решении актуальных задач, а не только для избавления от накопившихся проблем*. И если иметь в виду, что развитие естественно, то сделать новые шаги он может и сам, и с поддержкой окружающих. Весь вопрос в том, помогут ему или помешают. То есть на его пути могут встретиться ресурсы, а могут препятствия. Освоив первые и преодолев вторые, человек развивается, движимый естествен-

ными процессами, характерными для его природы. И чем больше у него самостоятельно полученного опыта, тем осознаннее он его сможет применить в дальнейшем.

Поэтому помогающие специалисты, во-первых, должны стать именно ресурсом, а не препятствием. Во-вторых, помощь их должна быть максимально точной, конкретной и краткой, чтобы поддержать раскрытие собственных потенциальных возможностей и способностей клиента, а не парализовать их или подменить своим «правильным» опытом и мнением.

Подводя итог, можно сказать, что *идеальный клиент* – это человек, имеющий актуальный запрос и сделавший первым шагом к его решению обращение к помогающему специалисту, причем он готов самостоятельно осуществлять те изменения, которые будут намечены вместе со специалистом. Если же мы говорим о семье как идеальном клиенте, то кроме всего выше сказанного можно добавить: это несколько людей, объединенных общим запросом на продвижение. Не важно, все ли из них это осознают. Потому что они – единый клиент: «семейная система», развитие которой неизбежно.

Однако чаще к психологу приходят не с четко сформулированным запросом и желанным решением, а с жалобами: на других людей, сложные обстоятельства, собственную несостоятельность и другие проблемы.

Жалоба одного из членов семьи (обычно взрослого или подростка) на то, что семья «мешает», «не отпускает», «тормозит развитие», «контролирует каждый шаг», «стала обузой», на то, что ему «не удастся отдохнуть», «не хватает личного пространства», «некогда заняться собой» и др., говорит о наличии и пересечении кризисов двух циклов различной направленности: личностного этого члена семьи и семейной системы в целом (Манухина Н. М., 2011). Примером может служить личностный кризис среднего возраста отца, который хочет сделать карьеру. Он устремлен в собственное личностное и профессиональное развитие больше, чем в семейные отношения, которые сфокусированы на недавно родившемся ребенке. При этом, чем больше жена освобождает мужа от нагрузки по уходу за ребенком, тем более обязанным и отверженным чувствует себя муж. Если есть еще и старший ребенок, в обслуживание которого ранее отец был включен меньше, чем до рождения второго, то его состояние может быть еще более подавленным. Он обнаруживает отсутствие достаточного опыта отцовства для поддержания постоянного контакта и удовлетворения потребностей и одного, и другого ребенка.

Ощущение «ловушки навсегда» побуждает мужчину искать подтверждение своего «права на свободу личности» в других отношениях – чаще рабочих или любовных. Попытки загрузить себя работой больше, чем раньше, мотивируя это тем, что семье требуется больше денег, приводят к истощению физическому и психологическому. Погружение в одну сферу жизни создает эффект обеднения других. Увеличение рабочей нагрузки сокращает время и продуктивность отдыха. Невозможность отдохнуть также истощает и вызывает рост негативных переживаний: раздражения, тревоги, гнева, усталости, угнетенного состояния.

Любовные отношения на стороне дают ощущение на-полненности новыми чувствами, драйв молодости и новых отношений, но лишь временно. Любые изначально насыщенные эмоционально отношения по мере их развития меняются, требуя принятия на себя обязательств по их дальнейшему становлению: ничто в живых системах не бывает неизменным. Постепенно отношения на стороне, и рабочие и любовные, занимают все больше места в жизни, начиная конкурировать с семейными, ставя вопрос о пересмотре приоритетов. Собственно, это и есть ключ к решению обозначенной выше проблемы, причем парадоксальному, а не прямому, как это пытаются осуществить сам человек, заводя отношения вне семьи, то есть избегая ее.

Итак, *если семья становится грузом*, то нужно ее вывести на первый план, сделать приоритетным, обозначить для себя границы своего участия, необходимого для семьи, а затем строить личные амбициозные планы, исходя из остаточного принципа. Звучит невесело? Однако с точки зрения системного подхода совершенно логично. Семья в системе взаимоотношений человека – это большая система, чем личностная. Известно, что меньшая система, являясь

составной частью большей, вносит в нее свой вклад, тем самым способствуя продвижению большей системы по ее жизненному циклу. Так, процесс онтогенеза (личностного развития и роста) каждого члена семьи ставит все новые задачи перед семьей и продвигает ее в своем взрослении. При этом каждое изменение в семейной системе оказывает значительное и неизбежное влияние на каждого члена семьи. И сопротивляться этим изменениям бесполезно: изменения в большей системе имеют высший приоритет, чем в ее составных частях. Соответственно, налагаемые на человека новые функции, вызванные изменением в семье, он *вынужден* принять, обозначив свое место принятием на себя новых обязательств, удовлетворяющих запросы семьи. В противном случае он будет ощущать себя угнетенным и постепенно начнет «выдавливаться» из семьи, тем самым разрушая ее. Желание сохранить все так, как было, лично для себя при изменениях в структуре семьи неосуществимо.

Но как же быть в таком случае с личной потребностью в самореализации, социальном развитии, личной свободе? Прямой, казалось бы, путь – через отстранение и изоляцию – ведет, как мы видели, к усилению ощущения давления, контроля, к желанию уйти совсем в другие отношения, что разрушает семью и создает для ушедшего ситуацию утраты системы, которую он создал сам.

Решением для удовлетворения личной потребности является тот же *парадоксальный ход*: *увеличить свою включенность в семью*. Удовлетворив потребность большей системы (семьи), человек получает от нее поддержку, и свобода в реализации личных потребностей становится большей и по объему, и по смыслу.

Да! Жизнь человека обретает большой смысл, когда он самореализуется, обеспечивая развитие *всех* тех систем, частью которых он является. Не препятствует, а активно участвует в их естественном развитии. Системы ему отвечают удовлетворением врожденной потребности в привязанности, которая для взрослых людей осуществляется через чувство принадлежности системе значимых взаимоотношений (Джонсон С., 2018).

И дело не столько в количестве, сколько в качестве выполнения каждого дела, в том числе и домашнего. Самыми значимыми являются два фокуса, отражающие удовлетворение базовых потребностей членов семьи:

1) *принадлежность к семье*: каждый член семьи включен через выполнение домашних дел в общее жизнеобеспечение, то есть вносит вклад в общее дело, создает собственную ценность для системы, а значит, и для себя (люди ценят только то, во что вкладываются сами);

2) *самореализация* – созидание, творчество и креативность: каждый член семьи выполняет любое дело по-своему (а не как ему указано или приказано другими, «как правильно»), а значит, творчески самореализуется в данной системе.

Важно также, чтобы участие каждого в жизни семьи подтверждалось остальными как значимое. Тогда каждый чувствует себя ценным для данной системы.

ЕСЛИ К ПСИХОЛОГУ ОБРАЩАЕТСЯ ПОДРОСТОК

Подобная проблема с жалобами, что семья ограничивает свободу личности, озвученная подростком, носит иной характер и решается не самим подростком, а с обязательным участием его окружения.

В подростковом возрасте главная задача личности – обрести опыт социализации, поэтому потребность в любви и признании со стороны «таких же, как я» преобладает над всеми остальными. Ребята стремятся больше общаться со сверстниками, влюбляются, дружат, конкурируют, создают группы по интересам. Для этого им, конечно, нужно больше времени и внимания, направленного вне семьи.

Однако создание новых отношений требует смелости и уверенности в себе, которые сформированы в прошлом опыте взаимоотношений. Поэтому запрос подростка «отстаньте от меня» носит парадоксальный характер: «отпустите меня, но подтверждайте постоянно, что я могу отдаляться в новые отношения, опираясь на то, что вы никуда не денетесь; что я могу даже бросить вас и вы примете меня обратно, даже если я сильно изменюсь». Таким образом, задачу отделения от семьи подросток не может решить в одиночку: обеспечить его могут только те, кто с ним живет, в первую очередь родители и/или воспитатели, взрослые люди, на привязанность к которым он может опираться дальше как личность (Ньюфельд Г., Матэ Г., 2017).

Миф о том, что подростка нужно отпустить из семьи, позволив ему общаться только со своими сверстниками, не просто неверен, но и вреден (Голдинг У., Суриц Е., 2017). Подростки могут научить друг друга новому лишь в рамках того опыта, который у них уже имеется, накоплен к моменту их встречи. Для дальнейшего личностного развития им необходимо иметь в своем окружении людей более взрослых и опытных, выстраивающих такие отношения с подростком, которые будут полезны и для развития его личностной системы, и для других его значимых систем (семьи, нации, страны и др.).

Именно этот этап развития вне семьи, когда проявляется потребность подростка стать социальной личностью, чтобы создавать в дальнейшем собственные системы (семью, организацию, сообщества и др.), используют преступники. Террористы, сектанты, политические лидеры, группы фанатов различной направленности подбирают подростков, которые не имеют курирующего их взрослого окружения, чтобы вовлечь в свою среду, сделать их своими последователями.

Поэтому ключевым решением для семьи с подростком также является парадоксальное поведение его близких: постоянное присутствие в жизни подростка (вместо требуемого им самим полного отделения). При этом общение постепенно становится все более взрослым, включает беседы по интересам, о сложностях в новых взаимоотношениях подростка, о планах на будущее, а также обсуждение болезненных и значимых тем, с которыми подросток неожиданно для себя сталкивается. Совместное времяпрепровождение в семье должно обрести новое качество: отвечать меняющимся потребностям и интересам всех – как других членов семьи, так и подростка. Кроме того, необходимо предоставить подростку возможность брать на себя обязательства по его участию в жизни семьи, определить его долю вклада в семейную жизнь. На задний план отходит забота о подростке со стороны родителей, которую они проявляли в более раннем его возрасте: планировали за него его жизнь, обеспечивали всем необходимым, ограничивали нежелательные знакомства и поддерживали те, которые выбирали сами родители. При этом очень важно обозначить те части и области жизни, которые подростку остаются необходимы и обеспечиваются пока только его близкими: финансы, жилье, безопасность, психологическая поддержка, помощь в выборе профессии, обсуждение и обмен мнениями по значимым темам.

ЕСЛИ КЛИЕНТ ПСИХОЛОГА – ЖЕНЩИНА

Особо нужно сказать о психологической помощи женщинам, жалующимся на семейные тяготы.

Сначала поговорим о полных семьях, где оба супруга являются биологическими родителями своим детям.

Достаточно часто обращаются к психологу за помощью те женщины, кто не работал несколько лет, воспитывая детей. Обычно жалобы с их стороны на неучастие мужа и/или детей в семейных и бытовых заботах появляются в период, когда дети начинают ходить в школу и на дополнительные занятия самостоятельно. Женщина в этот момент обретает больше свободного времени, остается одна дома. Одновременно более ярко проявляется то, что ее работа – обслуживание других членов семьи. Получается, что ранее она сама брала на себя то, что соотносилось с ее пониманием «хорошей семьи»: она мать маленьких детей и жена их отца, который зарабатывает им всем на жизнь. Теперь же дети стали взрослее и могут обслуживать себя сами, да и муж не маленький мальчик. Однако, как становится все более и более явно, никто из них ничего нового на себя не берет, оставляя все привычным образом на руках матери и жены.

Здесь приходится помогать преодолевать инертность системы и каждого члена семьи. Сама женщина должна будет не просто продекларировать свое желание освободиться от части домашних дел, но и быть готовой действительно ими больше не заниматься. Мужу придется признать, что его супруге необходима помощь, состоящая в том, чтобы он взял на себя обязанности, которые до этого не признавал своими.

Только если они оба согласятся уменьшить нагрузку на жену и муж возьмет на себя часть домашних дел, в перераспределение обязанностей включатся дети. Если же мать потребует помощи, а отец с ней не согласится, дети станут орудием их борьбы между собой. И разовьется супружеский конфликт, а не пересмотр нагрузки в семье.

Другим вариантом является решение *обоих* родителей увеличить объем обязанностей детей, не меняя распределения бытовых забот между родителями, – это лучший вариант, чем если с подобными требованиями будет выступать только мать.

Чаще всего подобная ситуация легче разрешается при выходе женщины на работу. В этом случае все признают ценность изменений в жизни семьи, и вопрос о перераспределении обязанностей по дому возникает естественно: все учатся или работают и все ухаживают за местом, где живут.

Однако если женщина и выйдя на работу продолжает сохранять за собой ответственность за весь объем домашней работы, то ситуация только усугубляется. Фактически она заявляет всем членам семьи: «Я со всем справлялась и могу дальше справляться без вас», – и все это принимают. Во-первых, так привычно, во-вторых, конечно, удобно, так как освобождает время и силы для увлечений и деятельности вне дома.

Еще одним часто встречающимся паттерном в семье является замалчивание своих потребностей и желаний. При этом возникает ситуация недостаточной информированности членов семьи.

Теми, кто замалчивает, руководят разные чувства и соображения:

- стремление не доставлять лишнего беспокойства близким;
- боязнь отказа;
- страх нанести близкому вред или обидеть;
- страх разрушить отношения;
- стыд просить что-то для себя и чувство унижения при этом;
- страх потерять доверие, любовь, уважение и др.;

— жертвование собой ради спокойствия других и др.

Однако в любом случае что-то оказывается скрыто, спрятано, не донесено до партнеров по отношениям. В ответ замалчивающий часто ожидает, что и его беспокоить не будут. Или что оценят жертвенность. Или что сами догадаются, что ему нужно, и обеспечат это без лишних просьб. Подобные ожидания оказываются ловушкой для всех членов семьи.

Все выше обозначенные проблемы выявляются семейным психологом обычно на первой же встрече. Особенно если накал эмоций в семье велик и семья приходит в том составе, который предложил психолог по телефону «семейному диспетчеру».

Острота ситуации, тревога каждого члена семьи, напряженность атмосферы в семье показывают необходимость и возможность создания изменений непосредственно на первой же встрече, здесь и сейчас. В этом случае мы можем говорить об оказании *срочной* или *скорой* психологической помощи семье.

КРАТКОСРОЧНАЯ И СКОРАЯ ПОМОЩЬ: СХОДСТВА И РАЗЛИЧИЯ

Скорая помощь нужна НЕ всегда. Чаще мы используем периодическую, иногда регулярную, реже непрерывную внешнюю помощь: медицинскую, юридическую, педагогическую, социальную и др. И лишь помощь в рамках семьи существует постоянно, и очень редко ей нужна скорая помощь извне. Наоборот не должно быть.

Обычно мы обращаемся за внешней помощью ситуационно, время от времени. Те, кто это уже делал неоднократно, могут действовать целенаправленно: четко формулировать свой запрос, выбирать для его удовлетворения конкретного специалиста, объем нужной помощи и временной промежуток, необходимый для преодоления трудностей и возвращения себе самостоятельности и самодостаточности.

Однако чаще ситуация, вынуждающая обратиться за помощью, является (или кажется нам) новой, неожиданной и опасной настолько, что возникает ощущение собственной несостоятельности и растерянности. Это состояние мешает оценить как размер, так и вид необходимой помощи. В результате человек обращается к любому помогающему специалисту, надеясь на то, что он если и не поможет полностью сам, то перенаправит «к кому надо». Так обычно и происходит: любой практикующий специалист выделяет из запроса клиента часть, относящуюся именно к его профессии (специализации, компетенции), и обозначает, какие специалисты, по его мнению, могут помочь клиенту по другим частям его запроса.

Обращение за помощью в состоянии неопределенности, звучащее как «помогите хоть кто-нибудь!», – и есть запрос на скорую, неотложную помощь. Однако как только, говоря языком медиков, «диагноз поставлен» и путь к «выздоровлению» намечен, необходимость в срочности избавления от проблемы отодвигается на задний план, а более важным становится планирование процесса восстановления.

Таким образом, можно сказать, что скорая помощь нужна часто вначале, но составляет лишь малую часть процесса выхода из проблемной ситуации и/или состояния неопределенности, паники и беспомощности.

Итак, *скорая помощь* – это короткая, быстрая, безотлагательная помощь. В полной мере она обычно проблему не решает. Зато может остановить ее разрушительный рост и запустить процесс восстановления, оздоровления, обновления и продолжения нормального развития системы.

Скорая помощь оказывается первично в любой ситуации, оцениваемой семьей как острая. Она позволяет определить актуальные страдания и тем самым остановить распространение проблемы. При краткосрочной помощи внимание обращается на *актуальную* ситуацию, при скорой – на пугающе-гибельные ее *аспекты* для семьи как системы и для отдельных ее членов. Скорая помощь обеспечивает *спасение от гибели* (физической и/или психологической). Степень опасности оценивается как членами семьи, ищущими скорой помощи, так и самим помогающим специалистом. Собственно, для оценки степени опасности к нему и обращаются.

Избавление от неопределенности тоже может быть скорой помощью, особенно когда ожидание беды вызывает настолько высокую тревогу, что с ней трудно справиться. Например, вступительные экзамены держат в таком напряжении абитуриента, что он решает не ходить на последний экзамен или забирает свои документы из института, не дождавшись объявления результатов при поступлении. Или студент, обычно первого или второго курса, в процессе учебного семестра начинает прогуливать занятия и, боясь предстоящей сессии, становится настолько тревожным, что заболевает. Поддержка членов семьи, их присутствие в его жизни, общее волнение, подтверждение совместного участия в данной ситуации, а также нормализация самого состояния неопределенности помогают сформировать опыт толерантности к ситу-

ациям неопределенности, который не только купирует актуальную проблему, но и будет полезен в будущем.

Другим примером неопределенности может служить внезапно появившиеся симптомы болезни, а также впервые выявленное заболевание. Как справиться с ним? Насколько оно опасно? Каковы должны быть участие и помощь заболевшему со стороны каждого члена семьи? Пока не произошло распределения ролей и ответственности, неопределенность заставляет всех метаться и замирать от ужаса. Подчас из-за этого состояние больного настолько ухудшается, что помочь ему становится очень трудно: угнетенное психическое состояние начинает усугублять физическое. Именно поэтому древняя полемика между врачами, говорить или не говорить больному диагноз, если есть смертельная опасность, со временем переросла в обсуждение вариантов, как именно надо сообщать о нем самому больному и членам его семьи.

В данном случае скорая психологическая помощь необходима. И если нет рядом психолога, умеющего оказать ее, то овладеть способами ее оказания должны врачи.

Однако часто семья в полном составе (все, кто включен в ежедневное общение с больным) не попадает в поле зрения врачей. И тревога, множась в недрах семьи, может разрушать успехи лечения: члены семьи, не включенные в преодоление болезни, ощущают собственную изолированность. Болезнь начинает внедряться в семейную систему, что характеризуется появлением различной симптоматики у ее членов. Поэтому необходимо уделить внимание каждому члену семьи, уже общающемуся с больным, а также привлечь тех, кто еще нужен им всем для успокоения сейчас и далее в процессе выздоровления. Обнаружение, что не один, а все члены семьи страдают и готовы участвовать в решении проблемы, приносит огромное облегчение каждому из них.

Еще одна частая причина обращения к семейному психологу – низкая успеваемость ребенка в школе или институте. Во второй половине учебного года эта тема обычно наполнена таким высоким уровнем тревожности, что рационально подойти к разрешению ситуации не способен в семье никто.

Скорая помощь в подобном случае состоит в исследовании реальности и сопоставлении мнений о ней каждого члена семьи. Так у членов семьи создается система опор друг на друга: все включены в ситуацию, никому она не внове, все имеют о ней свои суждения, которые могут быть сопоставлены и даже изменены. Психолог оказывает здесь скорую помощь через возвращение контроля над ситуацией в процессе ее *открытого* обсуждения.

Полноценная помощь, для которой может потребоваться и длительное время, – это создание благоприятной обстановки в семье, которая поддерживается ее членами без постоянной внешней поддержки.

Краткая помощь семье – это создание сдвига, внесение чего-либо нового, что семейная система примет в свой арсенал, а затем будет применять и разворачивать, то есть это создание изменений, которые Грегори Бейтсон классифицировал как «различия, порождающие различия» (Бейтсон Г., 2000; Боденхамер Б., Холл Л. М., 2017). В этом специалист опирается на свойство семьи как живой системы развиваться. Любой процесс развития происходит не гладко и постепенно, а ступеньками и скачками, особенно если говорить о заметных изменениях. Специалист пользуется этим, чтобы поддержать семью в ее небольших шагах в сторону нового – неизвестного и желанного, пугающего и остающегося невозможным, если продолжать придерживаться привычных стратегий.

Если говорить о технической стороне психологической помощи, то можно выделить три ключевые ее аспекта:

1) специалист выявляет, как именно члены семьи взаимодействуют и мыслят в существующей проблемной ситуации, и высказывает иной взгляд на нее. Его точка зрения отражает глубинно ценностный смысл, который вынуждает семью продолжать привычное, хоть и болезненное, взаимодействие;

2) психотерапевт предлагает членам семьи привнести в свою жизнь нечто новое, действовать по-другому, не так, как привычно, и непосредственно на приеме, и между встречами с ним;

3) он побуждает к открытому обсуждению тех сторон взаимоотношений и переживаний, которые ранее были скрыты, недоступны или находились под запретом используемых семьей норм и убеждений.

То есть специалист помогает семье переосмыслить актуальную ситуацию, получить новый опыт взаимодействия и открыто обсуждать его результаты. Фактически он ставит под сомнение годность того, что было создано семьей ранее, для ее настоящего и будущего, а затем оказывает поддержку в создании и осознании нового опыта.

УНИВЕРСАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ КРАТКОСРОЧНОЙ ПОМОЩИ (УМ КПП) СЕМЬЯМ

Скорая помощь семье оказывается здесь и сейчас и основывается на анализе актуальной ситуации. Прошрое, а также причины проблемы анализируются при этом минимально. Принципы «здесь-и-сейчас» и «актуальность» являются ведущими, так как в момент обращения к специалисту семья переживает настолько высокий уровень тревоги, что справиться самостоятельно с ним невозможно. Психолог, таким образом, на первой встрече откликается именно на актуальные переживания и эмоциональное состояние каждого члена семьи. Эмоциональная составляющая – самая важная в психологическом благополучии каждого человека. Поэтому при накоплении отрицательных эмоций и при повышении напряженности взаимоотношений в семье психологическая помощь становится не только необходима, но и требует быть «скорой».

Так, если проводить аналогию с медициной, профилактическое лечение помогает предотвратить проблему. С этой целью семья в полном составе никогда не придет. Для лечения хронической, давно длящейся и привычно тяжелой ситуации семья также делегирует обращение за помощью минимальному числу своих членов: одному, двум, редко трем.

А вот в острой ситуации система мобилизует все свои силы, и семья готова прийти в том составе, о котором скажет специалист. Но придет семья полностью лишь один, максимум два-три раза, каждый раз уменьшая число присутствующих на приеме. И это нормально для живой системы: тревога и острота переживаний снижаются, и вложения системы (количество членов семьи на приеме) уменьшаются. Поэтому, чтобы обеспечить максимальную эффективность работы, в острой ситуации желательно пригласить всех членов семьи, непосредственно вовлеченных в ситуацию. Естественно, при этом не надо настаивать, чтобы пришли все родственники, которые живут, например, в данном городе. Возможно, кто-то из них мало общается с семьей-клиентом и не в курсе происходящих у них событий. Кроме того, если члены семьи-клиента не желают ставить в известность о своих проблемах тех или иных людей, специалисту важно с уважением относиться к этому выбору. В дальнейшем, если на первом приеме выявится необходимость подключения отсутствующих членов семьи, это всегда можно будет обсудить и осуществить, предложив последующие встречи.

Как и медицинская, скорая психологическая помощь семьям может быть либо очень краткой и конечной (единовременной), либо снимающей остроту переживаний и мотивирующей, раскрывающей необходимость и доступность длительного лечения (психотерапии) или сопровождения. Рассмотрим каждый вариант подробнее.

Скорая психологическая помощь – это чаще единственная встреча, в ходе которой семья получает необходимую поддержку и открывает для себя ресурсы, чтобы справиться со сложной ситуацией. Для этого специалист реализует принцип УМ КПП «фокусирование»: выбирает с семьей-клиентом значимые для ее членов фокусы внимания (и болезненные, и желанные) и применяет из своего арсенала самые быстродействующие техники для изменения их эмоционального состояния и отношения к происходящему.

Непосредственно на встрече все члены семьи чувствуют облегчение и понимают, что краха, разрушения семьи или гибели своих членов (физической, психологической или социальной) они избежали. Острые эмоциональные переживания сменяются более спокойным состоянием. Появляется возможность иначе оценить текущее положение дел и спланировать свои действия для его стабилизации, а если возможно, то и для улучшения.

Чтобы достичь такого результата, специалист должен быть постоянно нацелен на реализацию принципа УМ КПП «здесь-и-сейчас». Если этого оказывается достаточно системе-клиенту, чтобы вернуться к процессам саморегуляции, то *скорая* помощь на этом завершается.

Если же семье-клиенту не хватает внутренних ресурсов для создания и поддержания позитивных изменений, общение с психологом можно продолжить. Здесь важно отметить, что краткосрочный консультант постоянно придерживается принципа *«краткая помощь начинается с завершения»*: желанный для клиента результат оговаривается с самого начала процесса установления контакта клиент-психолог, а в конце встречи проверяется, насколько он достигнут.

Специалист сам оценивает и раскрывает перед семьей- клиентом спектр возможностей, среди которых выделяет ряд предлагаемых им услуг. При этом психолог опирается на принцип УМ КПП: *«учитывается социальный контекст процесса помощи»*. Ведь место, где специалист и семья-клиент встречаются, предполагает определенные ограничения и возможности.

Часто психолог может предложить со своей стороны различные виды помощи (Манухина Н. М., 2012, 2016). С моей точки зрения, после оказания скорой помощи обычно рационально обсуждать либо психотерапию, либо сопровождение.

Психотерапия предполагает лечебный процесс конечной длины, определяемой желанным результатом – избавлением от страдания и/или достижением большего здоровья.

Сопровождение же может проводиться без оговаривания сроков и результатов. Оно имеет этапы и периодичность встреч, о длительности и регулярности которых специалист и семья могут многократно передоговариваться. Посредством сопровождения оказывается помощь в ситуации, которая не может быть изменена на полностью здоровую, например в случае наличия у членов семьи каких-то особенностей, увечий, обязательств перед другими людьми или системами.

Какой результат считать желанным и конечным, решает семья-клиент. Исходя из этого, специалист определяет, какой вид помогающей деятельности он будет осуществлять. То же относится к психотерапевтическим подходам, техникам и методам, которые он выбирает для работы с данной семьей, реализуя принцип УМ КПП *«подходы и методы подбираются под ситуацию клиента»*.

Важной особенностью краткой и скорой психологической помощи является осуществление изменений через *расширение* возможностей семьи. Сначала *выявляется*, что семья уже предпринимала самостоятельно, а затем в работе с психологом *добавляется* то, что еще необходимо для разрешения актуальной ситуации.

Специалист в своем отношении к клиенту придерживается принципа признания его *автором собственной жизни*: он создал данную ситуацию, а значит, может ее изменить в нужную сторону. В случае семейного консультирования внимание уделяется мнению всех членов семьи и их взаимовлиянию. Тем самым авторство возвращается каждому на личностном и системном уровне организации семьи.

Клиенту нужен специалист как внешний ресурс, максимально результативный и минимальное время присутствующий в его системе, то есть реализующий принцип *«краткая помощь достаточна и эффективна»*. В своих реальных системах специалист играет роль помощника тогда, так и таким образом, как это предписано его системой, обеспечивающей ему принадлежность к ней. Поэтому, только начиная практику помогающей деятельности, любой специалист стремится оказывать помощь так, как это было принято в его семейной системе, а затем как его первично научили при получении профессионального образования. Лишь постепенно, в ходе самостоятельной практики помощи клиентам, а также личной терапии (обязательной для тех, кто будет практиковать ее сам), супервизий и дополнительной профессиональной подготовки специалист осознает свою *«помогающую роль»* и может изменять и совершенствовать ее в зависимости от выбранного направления и сферы деятельности.

Краткосрочная психологическая помощь требует особой роли, которая предполагает быстрое расставание с тем, кому помогаешь. Основная задача – чтобы клиент овладел своей ситуацией и самостоятельно продвигался дальше. Значит, изначально предполагается, что объем и длительность помощи минимальны. Скорая помощь – это помощь здесь и сейчас,

точечная, спасающая жизнь. Как показывает практика, *необходимо специально учиться*, чтобы оказывать такую помощь клиенту и осуществлять изменения быстро и с длительным, нарастающим позитивным эффектом.

БАЗОВЫЕ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРИНЦИПЫ УМ КПП

Универсальная модель краткосрочной психологической помощи (УМ КПП), разработанная автором данной книги, включает четыре базовых и семь дополнительных принципов. Базовые создают опоры для всего процесса КПП, а дополнительные – рамки, обеспечивающие его границы.

Базовые принципы: актуальность, системность, фокуси-рование, здесь-и-сейчас.

Дополнительные (рамочные):

1) рамка результата включает два принципа: «начинаем с завершения» (обсуждаем изначально время, отпущенное на первичную встречу, и желанный клиенту результат, который можно успеть создать), «учитываем социальный контекст»;

2) рамка содержания включает два принципа: «расширяем, выявляя и дополняя», «используем линзы разных подходов»;

3) рамка позиции специалиста объединяет три принципа: «клиент – автор своей жизни», «краткосрочный специалист активный, не-знающий и вдохновляющий», «краткая помощь достаточна и эффективна, и для ее оказания психолог имеет специальную профессиональную подготовку».

В первой книге данной серии подробно описываются эти принципы, процесс и форматы КПП, профессиональная позиция краткосрочного консультанта для индивидуальных клиентов (Манухина Н. М., 2012, 2016). Здесь мы рассматриваем, как эти принципы преломляются в случае оказания помощи *семьям*, причем в формате именно *скорой* помощи.

Актуальность проходит красной нитью через все КПП: мы начинаем с нее и постоянно к ней возвращаемся. В случае скорой помощи с ним конкурирует принцип «здесь-и-сейчас»: они дополняют друг в друга, оставляя клиентов в настоящем, не позволяя раствориться в истории (прошлом) и преждевременном (пока не восстановлены ресурсы клиентской системы) планировании (будущем). Ниже приведены примеры вопросов, которые проясняет краткосрочный специалист на каждом этапе скорой помощи.

Вначале:

1) Что для вас сейчас самое важное? Что беспокоит больше всего, болит, будто вы находитесь «на острие иглы» своей ситуации? С чего начнем?

2) Что хотите получить в итоге моей помощи? Каким представляете результат данной встречи за отпущенное на нее время?

В процессе КПП:

1. Насколько обсуждаемое актуально сейчас?

2. Как это соотносится с вашим сегодняшним состоянием и запросом?

3. Кто и что уже предпринимали для улучшения?

4. Что доступно сейчас?

5. Насколько это важно?

6. Где вы сейчас? Где хотите оказаться?

7. У кого и какая есть иная точка зрения? Что еще?

8. Что из происходящего сейчас (здесь, между вами, между нами) самое значимое?

9. Каково ваше состояние/чувства/ощущения/переживания?

10. Что вы предлагаете? Что готовы сам/сама сделать для улучшения?

В итоге КПП:

- 1) Как вам сейчас?
- 2) Этого ли вы хотели?
- 3) Чем это ценно?
- 4) Когда и куда примените?

Принципы «актуальность» и «здесь-и-сейчас» в случае *скорой* помощи соединяются, пересекаются и поддерживают друг друга через исследование системы клиента и спектра доступных ему и значимых фокусов. То есть с самого начала беседы вплетаются еще два базовых принципа КПП: «системность» и «фокусировка». Результатом становится сдвиг внимания клиента со страдания на облегчение состояния.

Если перед нами не один человек, а семья, то важно оказывать внимание каждому члену семьи, не упуская из виду целостность их взаимоотношений. Для специалиста семья должна оставаться единым клиентом. Откликнуться на боль и беспокойство каждого члена семьи – значит передать сообщение: «Я слышу и принимаю каждого из вас, я с вами», которое позволит установить прочный альянс с семьей как с единым клиентом. Главное, не идти за ними в далекое прошлое за поиском причин актуальной ситуации. Нас интересует, что именно беспокоит больше всего сейчас и о чем важнее всего говорить здесь.

Присутствие семьи в том составе, который участвует в актуальной ситуации, позволяет произвести необходимые изменения непосредственно на встрече с психологом. От специалиста требуется лишь удерживать всех членов семьи в аспектах актуальности: значимости, готовности и доступности. При этом чрезвычайно важно обсудить, что семья считает нужным сохранить, а что – изменить. Сохраняются значимые достижения и ресурсы, меняются устаревшие структуры и паттерны (мышления, поведения).

При осуществлении *скорой* помощи крайне необходимо использовать *рамочные* принципы. Первый принцип рамки результата – «начинаем с завершения» – должен быть обо-значен как можно раньше на встрече с семьей. Желательно с самого начала прояснить ожидания, надежды каждого члена семьи, то, как они понимают направления и возможности психологической помощи, а также желанные им результаты от данной встречи с психологом. Помогает клиентам определиться с результатом установление как можно более точной рамки времени, отпущенного на данную встречу: «У нас с вами есть час. Что бы вы хотели получить по его истечении? О чем вы скажете в конце нашей встречи «Да, вот это удалось, я получил...». Что самое важное?»

Второй принцип рамки результата – это где, в каком *социальном контексте* оказывается скорая помощь, и об этом мы поговорим подробнее. Когда на приеме семья, важно учитывать и где проходит встреча, и в каких социальных контекстах функционирует в данный период каждый ее член.

Психолог может быть сотрудником организации, услугами которой пользуются один или несколько членов семьи, – например, школы, детского сада, вуза, социально-психологического центра специальной тематики, МЧС или иного.

Поделюсь собственным опытом: я более десяти лет проработала психологом в городской больнице. Приглашение членов семьи в клинику, где лечится один из них, обуславливает процесс беседы правилами и местом, предоставленным психологу, а также формирует ожидания самой семьи. Вся работа клинического психолога, как и медицинского и технического персонала, нацелена на осуществление *лечебного* процесса, в который вовлекается пациент. Семью приглашают для помощи персоналу клиники в трех аспектах. Во-первых, с ее помощью составляется объективная история развития болезни и соответствующих ей изменений личности больного. Во-вторых, семья приглашается как значимая для пациента система, поддерживающая процесс лечения. В-третьих, семья – это то окружение, которое будет сопровождать

пациента в период его реабилитации (восстановления) и социальной адаптации (возвращения к активной жизни) после выписки из клиники.

Психологи любого образовательного учреждения участвуют в обеспечении процесса *обучения*. Поэтому помощь семьям учащихся – детям, подросткам, молодым людям и взрослым – оказывается с учетом именно этой главной задачи.

Специалисты психологических центров предлагают помощь семьям их клиентов в рамках перечня услуг, оказываемых конкретным центром. Например, если это детский психологический центр для подготовки к школе, то его сотрудники занимаются развитием у детей необходимых и адекватных их возрасту способностей. В данном центре, соответственно, семья не получит помощь в устранении медицинских проблем у одного из ее членов или помощь в развитии способностей ее взрослых членов. Однако вопросы изменения взаимоотношений в семье так, чтобы они больше помогали ребенку в его развитии, вполне могут быть решены психологами данного центра, если они имеют подготовку в области системного семейного консультирования, а центр – право на оказание консультативной помощи семьям.

В последние годы все больше государственных и крупных частных организаций создают у себя подразделения психологической помощи своим сотрудникам. Их специалисты обычно ориентированы на индивидуальную работу с персоналом. Однако практика таких психологов, которые часто обращаются ко мне за супервизией, показывает, что самым частым запросом и здесь оказывается улучшение семейных отношений: разрешение конфликтов или чрезвычайных ситуаций внутри семьи. Поэтому для таких психологов необходимым оказывается овладение как системным семейным, так и краткосрочным консультированием: производственные процессы требуют быстрого возврата персонала в рабочее состояние. А для внутренних организационных психологов главным является *рабочий* процесс. Именно для его улучшения можно проводить индивидуальное системное консультирование сотрудника или привлекать к беседам членов его семьи, но только если такая практика одобряется руководством и для нее предоставляются время (психолога и сотрудника) и помещение.

Нельзя не сказать об организациях, которые целенаправленно осуществляют помощь населению в чрезвычайных ситуациях. Они оказывают психологическую помощь в острых ситуациях как отдельным людям, так и членам их семей. Их работа предполагает быстрое реагирование для предотвращения катастроф, максимальную психологическую поддержку в момент их прохождения и минимизацию последствий, в том числе психологических травм. Уже не первый год ко мне на программу «Краткосрочное психологическое консультирование» приходят психологи из таких организаций, чтобы освоить и в своей практике применить наиболее быстрые методы и техники.

Выпускники этой программы применяют полученные знания и инструменты и в государственных организациях, и в детских психологических центрах, и в центрах помощи избавления от зависимостей, и в МЧС, и в бизнесе, и в развивающих психологических центрах, и в вузах базового и дополнительного образования. Их опыту и случаям из практики посвящена целая книга (Манухина Н. М. с соавторами, 2015).

В отличие от психологов, работающих в каких-либо организациях, психолог, ведущий частную практику, не ограничен внешними, в том числе временными рамками. Здесь требование оказания именно *скорой* помощи может исходить только от клиента: его состояния и/или ситуации.

В большинстве случаев частные психологи выстраивают длительные или поэтапные помогающие отношения с клиентом. Например, вначале предлагают диагностическое консультирование объемом от одной до пяти встреч, затем психотерапию с конкретным числом встреч или календарным сроком окончания, потом сопровождение с более редкими встречами для поддержки семьи в самостоятельном управлении изменяющейся реальностью.

Однако моя почти тридцатилетняя практика показывает, что современные люди склонны быстрее преодолевать трудности, брать на себя ответственность для улучшения настоящего, а также брать обязательства для создания желанного будущего. Для этого они готовы вовлекать максимальное число людей из своего окружения. Поэтому приход семьи в составе живущих вместе и/или участвующих в актуальной сложной ситуации стал скорее нормой, чем исключением, как это было в начале моей практики семейного психолога в 90-х годах. Мало того, семьи настолько мощно вовлекаются в помощь друг другу, что после оказания им скорой помощи в критической ситуации они возвращаются, чтобы запросить помощь в развитии своих успехов и обучиться взаимоподдержке для постановки и достижения новых целей – каждого члена и семьи в целом. То есть семьи побуждают меня развивать новейшее направление помощи им – коучинг семей. Ему я планирую посвятить свою следующую книгу.

Мои наблюдения совпадают с мнением многих психологов, психотерапевтов, коучей и социальных работников из других стран: наиболее прогрессивными являются именно направления краткосрочные, зародившиеся и мощно продвигающиеся примерно с 80-х годов XX века (Доморацкий В. А., 2008). Из используемых мной на практике хочу отметить методы системной семейной терапии (Николс М., Шварц Р., 2004), ориентированный на решение подход (Ахола Т., Фурман Б., 2000, 2001; Богомолов В., 2016), нарративные практики (Фридман Дж., Комбс Дж., 2001; Уинслэйд Дж., Монк Дж., 2009; Уайт М., 2010; Эрон Дж., Лунд Т., 2011), а также краткосрочные направления в рамках всех так называемых классических подходов, разрабатываемые современными практикующими специалистами: психодинамического, гештальта, бихевиорального, транзактного анализа. Новые методы и подходы теперь уже часто сразу разрабатываются как краткие, например фокусирование (Джендлинг Ю., 2000), мульти-модальная психотерапия (Лазарус А., 2001), стратегическая терапия (Нардонэ Дж., Вацлавик П., 2006), эмоциональнофокусированная терапия (Джонсон С. М., 2013, 2018), терапия субличностей (Шварц Р. К., 2011).

Тенденции достижения баланса в треугольнике качества процессов деятельности «краткость – результативность – эффективность» можно наблюдать во всех сферах жизни современных людей, организаций и сообществ: в бизнесе, спорте, обучении, сферах обслуживания и помощи населению. Именно эти критерии в совокупности определяют понятие «краткосрочность» (Манухина Н. М., 2012).

Чем же обусловлено такое направление развития деятельностных и коммуникационных процессов людей? Интересно, что с точки зрения системного подхода можно наблюдать встречные потоки устремлений к быстрой достижению желанных результатов: во-первых, от личности к создаваемым ею системам (люди хотят узнавать, реализовывать и получать желанное как можно быстрее, по возможности сразу, здесь и сейчас) и, во-вторых, от больших социальных систем к личности (организации, сообщества, социальные структуры ставят перед своими работниками, учащимися и клиентами все более жесткие рамки времени для получения максимально возможных успехов).

Так, большинство методов краткой психотерапии было разработано под давлением страховых компаний, постепенно все более ограничивающих оплачиваемое специалисту число встреч с клиентами. Сотрудники созданных при учебных учреждениях психологических кабинетов и служб также столкнулись с реальностью, требующей разработки кратких и результативных методов помощи, так как времени и условий для длительной психотерапии, как и запросов на нее, просто нет. То же, как мне знакомо из собственной практики работы в городской больнице, обнаружили и медицинские психологи. Поэтому мы можем сделать вывод, что со стороны социального контекста наблюдается явно выраженная потребность в создании методов и в специальной подготовке краткосрочных помогающих специалистов, в первую очередь таких, как консультанты, психологи, педагоги, коучи.

Выше мы говорили о социальных контекстах, в которых работает психолог. Теперь посмотрим на них с точки зрения клиента.

Например, родители обращаются за помощью к психологу, когда у ребенка не складываются взаимоотношения с учителем в школе. Часто обсуждение ситуации с ребенком в присутствии родителей помогает прояснить разное понимание ее рамок (требований, правил, возможностей и задач), которые имеются у каждой стороны: ребенка, учителя, каждого родителя. Психологу для этого необходимо владеть навыками создания вопросов, которые будут, с одной стороны, отвечать запросам и соответствовать формулировкам самих клиентов, а с другой – будут фактически ставить перед ними задачи, решение которых и станет путем для получения желанного. «Зачем нужно ходить в школу?», «Почему я должен слушаться учителя?», «Как это у меня получается заставлять учителя сердиться?», «Что я могу сделать, как вести себя, чтобы у меня были хорошие оценки?», «Кого и в чем я могу попросить о помощи?» – все эти вопросы доступны для совместного обсуждения членами семьи, в том числе с младшим школьником. Дети удивительно контактны и информационно наполнены, только взрослые мало этим пользуются, и психолог показывает это, фактически обучая родителей общаться с ребенком на социально значимые ему темы, а ребенка – открыто проявлять в них свою компетентность.

В выборе создаваемого и сохраняемого нового опыта семье окажет помощь принцип «системность». Специалист применяет его, знакомясь с ситуацией, с присутствующей семьей и ее окружением: это члены расширенной семьи, друзья и знакомые, другие семьи, сообщества и социальные институты. Какие из них включены в актуальную ситуацию? Кто является союзниками, а кто создает препятствия? Каковы роли и функции членов семьи-клиента в этих системах? Где в них место для проблемы, а где – для ее решения?

Кроме таких структурных рассуждений и сбора данных специалист скорой помощи должен обратиться к системе представлений членов семьи: о ситуации и месте в ней каждого члена и семьи в целом, о реальности происходящего, о взаимоотношениях, о возможностях и путях выхода, о последующих целях и т. д.

Вычленив самое главное, рассмотреть ситуацию в более широком системном контексте, отследить проблемную логику и найти альтернативную ей, направленную на решение, – вот задачи скорой помощи с точки зрения системности.

Эффективной работе с выявленными системами, с их структурными и логическими уровнями способствует принцип «фокусирования». Изначально важно *выявить*, на чем сконцентрированы сами члены семьи, то есть исходя из чего они строят свои предположения об актуальной проблеме и как ее понимают. Затем, исследуя значимые системы вместе с клиентом, специалист многократно предлагает *сместить* фокус внимания. Сам этот процесс обычно оказывается целебным. Неизбежность распаковывается в своем содержимом, обнаруживая разные ракурсы и варианты. Неопределенность отступает, когда раскрываются различные стороны и грани ситуации. Обнаруживается целый спектр мнений и у членов семьи, и у специалиста, и у других действующих лиц, о которых психолог узнает от присутствующих. Кроме того, поиск постепенно становится целевым, направленным на облегчение страдания и избавление от него. Самое важное, чтобы в этот процесс были сразу и постоянно вовлечены все члены семьи. Тогда каждый будет чувствовать свой вклад и, значит, по праву *признаваться автором* своей новой ситуации. Этим, с одной стороны, семье возвращается ощущение, что ситуация взята под контроль и управляется ими, с другой – что все члены семьи являются ее создателями, в-третьих, это сплачивает семью в процессе создания нового (в противовес прошлому процессу поддержания проблемы), обеспечивая, в-четвертых, удовлетворение потребностей в принадлежности семье и принятии себя как личности.

В процессе перефокусирования специалисту необходимо опираться на принципы *рамки содержания*. Первый из них – «расширение через выявление и добавление» – описывает последовательность процесса быстрой помощи. В живых системах ничего не исчезает и не появ-

ляется на пустом месте. Все созданное было важно когда-то и является достижением семьи. Выявить, что остается значимым, а что устарело, – первый шаг в краткосрочной практике. Далее нужно выяснить, чего не хватает, и искать, каким образом это можно добыть и применить для получения желанного.

Другой содержательный принцип – *«используем линзы различных подходов»* – позволяет специалисту осуществлять помощь, выбирая оптимальные инструменты, практики и методы.

В случае клиента-семьи не обойтись без системных семейных подходов. Они все сочетаются между собой, так как опираются на представление семьи как живой системы и психолога как представителя другой, профессиональной системы. Для организации помощи психолог создает вместе с семьей уникальные отношения, которые рассматриваются как «клиническая система» (Людевиг К., 2004).

Иначе обстоит дело, когда появляется необходимость применять практики из подходов, не использующих термин «система», – например, когда семья рассматривается как группа отдельных личностей (Витакер К., Бамберри В., 2005) или когда объектом внимания и работы являются рассказы членов семьи, а не их системообразующее взаимодействие (Уайт М., 2010). Сложность в том, что специалисту приходится менять собственную профессиональную позицию относительно семьи, а не просто применять конкретную технику из другого подхода. Например, исходя из структурного системного семейного подхода, семья рассматривается как единый организм, в котором есть естественные составные части (холоны). Цель этого подхода – вернуть членов семьи из дисфункциональных коалиций в свои холоны и наладить общение между ними (Минухин С., Фишман Ч., 2000). Исходя же из нарративного подхода, каждый член семьи имеет свою проблемную историю, а остальные поддерживают ее существование. Психолог помогает пересказать историю в конструктивном ключе, предлагая членам семьи быть свидетелями ресурсного содержимого жизни каждого из них. Рассказываемые истории оказывают влияние и на рассказчика, и на слушателей, меняя их взаимоотношения.

Активная позиция специалиста – один из принципов *рамки позиции*. Для осуществления смены линзы восприятия, а также для инициативного поиска лучших методов работы с данной семьей психологу важно вырабатывать такие качества, как не-знание и способность вдохновлять людей на поиск и реализацию шагов, обеспечивающих улучшение их состояния, раскрывающих возможности продвижения к лучшему будущему. Вместе с принципом *«клиент – автор своей жизни»* активная позиция психолога превращает их в партнеров, занятых общей задачей – неотложной помощью семье в актуальной трудной ситуации.

– здесь понятной становится необходимость *рамки позиции* и ее принципа: *«краткосрочный специалист имеет специальную профессиональную подготовку»*. Специалисты обучаются применять, сочетать и варьировать в процессе краткосрочной помощи различные методы, в том числе из разных подходов. Умение переходить из одной профессиональной парадигмы в другую формируется постепенно и чаще всего не самостоятельно, а вначале в процессе обучения, затем на супервизиях и далее в контакте с более опытными коллегами-краткосрочниками. Скорая же помощь семьям предполагает столкновение специалиста каждый раз с неожиданной и не терпящей отлагательства ситуацией. Перед ним оказываются люди, связанные между собой родовыми отношениями – более прочными, чем какие-либо иные. Он должен учитывать, что ему не удастся создать ни с кем из них межличностный контакт, который поможет ему больше, чем семейные связи: у него просто нет на это времени. Поэтому ему нужно применить такие методы воздействия на семью в целом как на единого клиента, чтобы она смогла измениться и изменить свое внутреннее взаимодействие так, чтобы проблема исчезла.

Выходит, за счет владения различными подходами и профессиональной гибкости специалиста для каждого клиента разрабатывается своя уникальная стратегия работы. Чтобы стать краткосрочным, а тем более «скоропомощным» специалистом, необходимо твердо знать и осуществлять идею *«краткая помощь достаточна и эффективна»*. Мало того, чем она короче

и результативнее здесь и сейчас, тем больший позитивный эффект семья сможет создать потом самостоятельно.

Сделать это на первый взгляд просто. На самом же деле требуются целенаправленная практика и создание простых и мощно действующих методов: «Простые вмешательства не часто возникают спонтанно. Они занимают много времени и много обдумывания... Хотя это выглядит просто, это нелегко» (De Shazer S., 1986). Более подробно о стратегии Стива де Шазера «упрощать» взаимодействие с клиентом вы прочтете в приложении 2 данной книги.

ЧАСТЬ 2

ПРОЦЕСС И МЕТОДЫ СКОРОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЯМ (СППС)

ПРИОРИТЕТНЫЕ ПРИНЦИПЫ СКОРОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Здесь-и-сейчас – ведущий принцип при оказании *скорой* помощи. «Здесь» обозначает пространство, и в данном случае это место встречи психолога с семьей-клиентом. «Сейчас» – момент настоящего времени, ограниченный обычно одной, редко двумя-тремя встречами.

Первым звучит вопрос «Что беспокоит прямо сейчас?» – специалист с самого начала выявляет остроту актуальной проблемы. И если ситуация не критична, не опасна для жизни одного из членов семьи или ее целостности, то и *скорая* помощь не нужна. В таком случае, проясняя, насколько болезненно воспринимает *актуальную* ситуацию каждый член семьи, психолог принимает решение, какой вид помощи нужен: краткая или длительная.

Скорая помощь оказывается непосредственно на первой встрече, безотлагательно. На необходимость скорой помощи указывают тяжелые эмоциональные переживания, ощущение у присутствующих типа «конца света», «дальше некуда», «больше не могу терпеть».

В процессе скорой помощи психолог постоянно уточняет, что именно *желает* клиент получить здесь и сейчас, как представляет ситуацию и свое состояние по завершении встречи (Манухина Н. М., 2016). Предполагается, что скорая помощь будет максимально короткой: психолог расстанется с семьей, как только к ее членам вернется способность планировать, брать на себя ответственность за происходящее и совершать конкретные действия (первые шаги) по изменению ситуации для улучшения их состояния.

Подводя итоги встречи, специалист может предложить семье наметить возможные варианты создания в жизни желанных изменений, в которых он сам принимать участия не будет. Разговор на эту тему сильно поднимает самооценку всех членов семьи и придает уверенность, что в дальнейшем они справятся самостоятельно. В том числе и с привлечением новых видов помощи, если сочтут это необходимым. Могут обсуждаться и варианты продолжения работы с данным психологом, но это уже происходит за границами скорой помощи и требует заключения отдельного контракта на конкретный вид и формат помощи.

Актуальность – *ключевой аспект любой* скоропомощной работы. Психолог с нее начинает, сразу затем смещаясь на принцип «здесь-и-сейчас». В ходе беседы он приглашает клиента к исследованию актуальной проблемы, а в конце – к созданию желанных изменений. Выявляется именно та ситуация, которая привела семью на прием к психологу в данный момент. Истории ее появления и развития уделяется минимум времени, столько, сколько необходимо для проявления самого *значимого и важного*. Это делает возможным обсуждение как болезненных моментов, так и способов справляться с ними, что создает опору на ресурсы клиента, ранее *недоступные* его осознанию. Ресурсы могут быть и внутренние, и внешние. Осознание своего места в актуальной ситуации помогает каждому члену семьи включиться в ее изменение и выбирать, что он сам *готов* сохранять, а что – менять в лучшую сторону (Манухина Н. М., 2016).

Системность – это принцип, обслуживающий актуальность. Важно, с одной стороны, понимать устройство системы, с которой будет работать психолог: кто обратился и пришел на встречу, кто участвует в актуальной ситуации и кто еще может быть полезен для ее разрешения (Манухина Н. М., 2016). С другой стороны, в течение беседы психолог вместе с клиен-

том (присутствующими на встрече членами семьи) разрабатывают систему действий, направленных на улучшение ситуации.

Как уже упоминалось, истории из прошлого семьи и причины возникновения данной ситуации рассматриваются очень ограниченно: только в той мере, которая необходима для улучшения состояния членов семьи здесь и сейчас, непосредственно на встрече с психологом. То же самое относится и к объему системы, поддерживающей данную ситуацию в остром состоянии. Во временном, пространственном и смысловом аспектах эта система сначала должна быть расширена для осознания каждым присутствующим своего места в ней и возможностей для создания изменений. Затем происходит сужение поля внимания, чтобы каждый смог наметить и выполнить конкретные действия.

Необходимо исследовать оба понятийных уровня системы семьи-клиента: структурный и логический. Часто проблему составляет не столько сам факт, сколько отношение к нему или убеждение относительно сложившихся отношений. Например, частые ссоры между членами семьи (факт) рассматриваются как исключительно негативное явление (отношение к факту), от которого необходимо избавиться (отношение к отношению), а средством для этого видится только разрыв отношений, например развод или разъезд (убеждение относительно того, как достичь необходимых изменений). Каждый из названных метауровней может быть пересмотрен с точки зрения иных смыслов, ценностей и целей семьи в настоящем и будущем, что и составит помощь семье.

Фокусировка – главный инструмент краткосрочной и скорой помощи. Семья обращается к психологу, когда у ее членов нет единого мнения о том, как улучшить актуальную ситуацию. Они спорят о причинах и виновниках ее возникновения и не могут найти выход. Поэтому первично фокус внимания психолог сдвигает на их страдание, позволяя его озвучить и сделать явным для всех присутствующих. Уже само обозначение «где и что болит» приносит облегчение, уменьшая тревожность, растущую ранее из-за неопределенности. Кроме того, смелость специалиста идти сразу к сути проблемы, прикоснуться к «острию иглы боли» придает уверенность: «меня принимают с моим страданием»; «он с нами, и мы теперь не одни»; «он знает, что делает».

Принятие психологом страданий так, как это обозначают, преподносят и переживают сами клиенты, создает базовое доверие на встрече. Оно позволяет затем сдвигать фокус внимания на другие аспекты и части их системы отношений (Манухина Н. М., 2016). При этом специалист ориентируется на четыре направления:

- выявление ресурсов, которые *уже* доступны и помогают семье справляться с проблемами;
- формулировка желаемого результата, достигнув которого будут довольны все члены семьи;
- обнаружение трудностей и препятствий, которые мешают, пугают и останавливают в продвижении к лучшему;
- проявление возможностей, доступных членам семьи для овладения своими ресурсами (внутренними и внешними) и применения их непосредственно на данной встрече и сразу после нее.

Необходимость повторных встреч обычно обуславливается двумя причинами. Первая – отсутствие на первой встрече тех, без кого невозможны необходимые семье изменения. Например, жена приходит к психологу за «благословением» на развод, не веря в то, что муж изменит свое отношение к ней, и все же сомневаясь, правильно ли она думает. Помочь ей определиться может только муж. Другой пример: дочь просит помочь уговорить мать пройти подробное обследование и, возможно, лечение, так как по анализам есть подозрение на рак, а мать отказывается идти к онкологу. Конечно, в таком случае специалист приглашает дочь прийти с матерью вместе. Хочу обратить внимание, что в этой книге идет речь только о *скорой* психологиче-

ской помощи. Да, существует психологическая помощь семьям через одного ее представителя, но она значительно более длительная, чем когда участвуют все члены семьи, вовлеченные в проблемную ситуацию. Особенности скорого индивидуального семейного консультирования приведены в этой главе ниже.

Вторая причина назначения второй, а иногда и третьей встречи кроется в самой ситуации: нужно сделать первые шаги не только на встрече с психологом, но и после нее, в реальной жизни, и потом обсудить их, чтобы наметить уже самостоятельные действия членов семьи. Например, семья обращается с ситуацией, которую невозможно решить без привлечения других специалистов (врачей, юристов или др.). Тогда задача психолога – мотивировать клиента на обращение к нужному специалисту, а затем повторно встретиться с ним. Другой пример: молодой человек решает, брать ли академический отпуск, но боится обсуждать это с родителями. Приглашать к психологу родителей он категорически отказывается. Тогда на первой встрече намечается план его беседы с родителями, которую он проведет с ними дома сам. Уже после этого проводится вторая встреча с психологом для дальнейшего обсуждения выходов из ситуации с учетом того, как отреагировали родители и он сам на их реакцию.

Если встреч несколько, перерыв между ними должен быть минимальный, обусловленный необходимостью. Не важно, будет одна, две или три встречи, но для оказания именно *скорой* помощи на каждой из них, здесь и сейчас, должны достигаться значимые и важные для семьи изменения, которые будут не столько успокаивать и делать семью пассивно принимающей неизбежность случившегося, сколько способствовать активизации ее членов к осуществлению действий по улучшению ситуации и будущей их жизни.

ПОМОЩЬ СЕМЬЯМ РАЗЛИЧНОЙ СТРУКТУРЫ

Первый аспект помощи – кто приглашен и присутствует на встрече – чрезвычайно важен. От этого зависит, возможно ли оказать помощь, тем более скорую. Поэтому при первом телефонном разговоре психолог интересуется, что случилось, и относится ли запрос клиента к его компетенции, кто еще включен в ситуацию. Исходя из этого, он приглашает семью прийти в том или ином составе. Однако они могут как исполнить рекомендацию, так и нет. Иногда уже на этом этапе семье приходится принять, что психолог работает только с теми, кто готов меняться и владеет ситуацией, что в его задачи не входит принимать их жалобы друг на друга и действовать, подтверждая их правоту. Тогда семья может вообще не прийти на прием, и это тоже является для нее важным: получить от специалиста обратную связь, что их требования не улучшат их ситуацию (случай №2).

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ СЕМЕЙНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Самая частая форма обращения семьи за помощью – визит к психологу одного из ее членов. С точки зрения системного подхода это совершенно естественно, так как принцип экономичности – минимальные затраты для получения максимальных результатов – является одним из главных для существования любой живой системы. Поэтому перед семейными психологами все более остро встает вопрос: как помогать семье через одного из ее членов? С одной стороны, специалист опирается в своей работе на системные законы и знает, что изменение одного элемента системы неизбежно вызовет изменения в других ее элементах. С другой стороны, также известно, что чем большая часть системы одновременно захвачена изменениями, тем более значительными и быстрыми они могут быть. И обратно, чем большая часть системы захвачена проблемой, тем выше ее инерционность и тем труднее ее сдвинуть, внося изменения со стороны лишь одного элемента (члена семьи). Поэтому практика системной семейной помощи предлагает приглашение на прием к психологу сразу всех членов семьи, включенных в актуальную ситуацию.

Тем не менее чаще всего обращается один человек. Если в разговоре с ним семейный психолог выясняет, что проблема во взаимоотношениях, то он предлагает прийти на встречу всем их участникам. Варианты такой работы мы рассмотрим ниже.

Что же делать, когда обращающийся (чаще всего в разговоре по телефону) сообщает психологу, что придет один: по собственному выбору или потому, что, по его мнению, он/она/они не придут? Системный семейный консультант рассматривает такого клиента как представителя его семейной системы. И работа ведется с двух ракурсов:

- Какая помощь необходима именно этому человеку?
- В чем он готов быть проводником помощи другим членам своей семьи?

Скорая помощь в этом случае не может быть оказана всем членам семьи непосредственно, здесь и сейчас. Фокус внимания сдвигается, во-первых, на *страдания именно присутствующего* на встрече и, во-вторых, на его *готовность создавать изменения в себе* ради внесения изменений во взаимоотношения с другими членами семьи.

Примерами такой скорой помощи являются случаи №1 и №18.

СУПРУЖЕСКИЕ ПАРЫ

Все чаще супруги сознательно идут к психологу вдвоем и обращаются за помощью именно *паре*. Супруги – это первичная ячейка создаваемой семьи. Они ее законодатели и правители и несут равную ответственность за все происходящее в семье. Супруги правомочны

вдвоем решать любые проблемы как созданной ими семьи (нуклеарной: супруги и их дети), так и расширенной, включающей их родительские семьи и более глубокие родовые корни. С момента вступления в супружество пара становится структурной *единицей* в окружающих системах: среди родных, знакомых, социальных институтов и сообществ. Создание и сохранение границ супружеской пары становится ее первичной задачей на все годы ее существования.

Если при обострении отношений в паре к психологу обращается один из супругов, имеет смысл сразу приглашать на встречу их вдвоем. При этом стоит уделить время и объяснить звонящему, что вопросы взаимоотношений решаются быстро и продуктивно лишь при наличии на встрече всех сторон. Надо просить это *мнение психолога* донести до супруга/супруги и пригласить его/ее прийти на прием вместе. Чаще всего так и происходит.

Если на первую встречу приходит все же один из супругов и беседа с ним идет о претензиях к партнеру, необходимо сдвинуть на это фокус внимания клиента и проговорить, что дальнейшая помощь возможна только в присутствии обоих участников отношений. Психолог не может заменить партнера клиента. Если обратиться к практике, хорошо срабатывает открытая записка, которую присутствующего просят вручить партнеру от имени психолога, примерно следующего содержания: «На встрече с Вашей супругой мы неоднократно касались ваших взаимоотношений. Для их улучшения очень важно Ваше мнение и видение ситуации. Прошу Вас присутствовать вместе с ней на следующей консультации».

Если присутствующий супруг отказывается пригласить партнера или, по его словам, тот отказывается сам, если беседа сводится к потоку жалоб, то скорая психологическая помощь невозможна. С «жалобщиком» работа возможна, но лишь при выполнении определенных условий и при создании специального контекста оказания помощи, на что требуется большее число встреч (Манухина Н. М., 2016).

Ключевым в работе с супружеской парой является признание супругов равноправными партнерами. Психолог в беседе с ними – медиатор, помогающий вести переговоры. Такое отношение и поведение психолога помогает упрочить границы пары как целостной структурной единицы во всех системах взаимоотношений, в которых она участвует: внутри- и внесемейных. Эта позиция психолога сохраняется при любых запросах от пары, независимо от того, остаются партнеры в супружеских взаимоотношениях или разводятся.

Отдельную грань работы психолога составляет помощь коллегам, в том числе их семьям напрямую (случай №23) или посредством супервизии (случай №24), если речь идет о работе.

Самыми сложными являются запросы на улучшение эмоциональной атмосферы в семье. Чаще всего они со-проводжаются неполадками во взаимоотношениях супругов. Их предыдущий опыт построения отношений постепенно устаревает и требует обновления. Сами супруги по мере взросления каждого из них, а также их отношений меняются, постепенно у них появляются иные ожидания друг от друга, удовлетворения требуют совершенно новые личные потребности. Однако опасение потерять уже созданное и достигнутое останавливает их от открытого признания этого и проговаривания с партнером. Вместо этого присутствуют ожидания: «Раз мы так долго вместе, значит, партнер сам может и должен догадаться, что мне нужно». Оберегая отношения, они не говорят вслух об огорчениях и пожеланиях, а внутренне обижаются на отсутствие понимания. Этот миф «сам догадается» поддерживается тем, что супруги действительно иногда угадывают заветные желания друг друга и отвечают на них. Тем самым подпитываются ожидания, что и все остальные желания и мечты будут также угаданы. То же относится и к негативным переживаниям: часть из них проявляется, а самые сокровенные, предположительно опасные для целостности взаимоотношений, загоняются вглубь, что не позволяет не только быть озвученными, но и осознанными. В этих случаях необходимо откликнуться на эмоциональные переживания каждого супруга и выявить цикличность их внутриличностных переживаний и внешних проявлений (Джонсон С. М., 2013, 2018; editer by Furrrow J. L. at al., 2011). Даже само обозначение проблемы во взаимоотношениях приносит облегчение

и снимает печать неизбежности и ощущения, что отношения умирают. В формате скорой помощи больше успеть невозможно, поэтому важно завершить ее обозначением необходимости дальнейшей, более длительной супружеской психотерапии или иной помощи этой паре. Если сам специалист скорой помощи может помочь супругам и далее, то заключается новый контракт на новую работу. Если он сам не проводит длительной терапии, например в том социальном контексте, где они встретились, то необходимо рекомендовать конкретного семейного психолога или центр помощи, где есть подобные специалисты.

Примерами скорой помощи для улучшения отношений между супругами служат случаи №10, 11, 12 и 23.

Примерами скорой помощи при разводе служат случаи №13 и 14.

Все чаще на вопрос психолога «Как давно вы в браке?» следует ответ «Мы не расписаны». Такие отношения, когда два человека живут вместе по обоюдной договоренности, называются «сожитительство» или, юридически, «бракоподобные отношения». Это относится к любым парам: смешанного пола и одного.

В соответствии с Семейным кодексом РФ (ст. 1, п. 2) «признается брак, заключенный только в органах записи актов гражданского состояния». При этом семьей признается союз только разнополой пары (ст. 1, п. 3): «Регулирование семейных отношений осуществляется в соответствии с принципами добровольного брачного союза мужчины и женщины...»

Попытки подменить законодательство собственным пониманием приводят к тому, что пара сталкивается с отсутствием защиты прав как их союза, так и каждого из них со стороны государства, особенно в острые периоды кризисов отношений. Ответственность за взаимоотношения полностью лежит на них обоих. Только дети, независимо от того, рождены они в браке или вне его, подлежат защите со стороны государства как его граждане.

Примерами скорой помощи парам, живущим в незаре-гистрированных отношениях, являются случаи №15, 16 и 17.

БЕРЕМЕННОСТЬ

Психологическая помощь в период беременности необходима паре, так как супруги готовятся перейти к новым ролям – родителей. И переход этот уникален у каждого человека – невозможно осуществить его, используя только знания из книг или опыта других людей, в том числе своих родителей. При этом нужно помнить, что мужчина-родитель и женщина-родитель являются биологически совершенно разными существами. В период беременности они реализуют свои природные различия в максимальной мере: плод зреет внутри женщины, мужчина находится рядом и физически в этом процессе не участвует абсолютно. Зато женщина претерпевает множество этапов изменений своего состояния вместе с плодом, который внутри нее проходит трансформации, соответствующие эволюции всего живого на Земле: от одной клетки до человека. Этот процесс сопровождается гормональными изменениями, которые кардинально меняют и самовосприятие женщины, и ее физическое состояние, и эмоциональное, и отношение к внешнему миру. Причем изменения происходят непрерывно в течение всей беременности, которую врачи делят на три периода (триместры). Сама женщина эти изменения может замечать, но значительная их часть происходит вне ее осознания. Мало того, после родов она практически ничего не сможет вспомнить о себе самой во время беременности и со временем забудет совершенно, и это нормально. Внешние проявления беременной женщины невозможно предугадать и трудно на них отреагировать: ее поведение, состояние и требования к окружающим неожиданны, непредсказуемы и практически не поддаются логике и коррекции согласно нормам, которые существовали в ее взаимоотношениях с окружающими до беременности. Это создает огромные трудности для тех, кто живет и общается с ней в это время, в первую очередь для мужа. Он все больше чувствует, что жена отдаляется от него,

становится менее понятной и выдвигает к нему запросы, которые ставят его в тупик (купи то, достань это, пойдём сюда, побудь со мной/отстань от меня, хочу необычное, не хочу привычное и т. п.). У них обоих беременность может актуализировать различные страхи: смерти матери или ребенка, невозможности стать хорошим родителем, потери социального статуса и профессии, разрушения супружеских отношений и др.

Психологу необходимо применить в беседе с парой технику нормализации в том виде и объеме, который им нужен. Такая первая беседа носит характер именно скоропомощной: психолог должен ответить на все вопросы, беспокоящие пару и каждого из них, рассказать о природных процессах, сопровождающих беременность. Главное – поддержать пару в том, что им предстоит жить все девять месяцев в ситуации неопределенности, так как заранее невозможно предсказать, как беременность будет протекать для самой женщины и для взаимоотношений. Я часто говорю: «Вашим миром сейчас управляет тот третий, который появился и зреет внутри мамы. Он диктует ее состояние и требования к внешнему миру. Часть из них вы, мама, можете осознать через проявляющиеся желания/нежелания, озвучить их, и тогда вы, папа, можете их в какой-то мере удовлетворить. Часть же остается не осознаваемой, зато внешне заметной, и вы, папа, можете их замечать и реагировать на них, не ожидая, пока жена озвучит какой-либо запрос. Вас уже трое, и третий, чтобы стать человеком, проявляется через состояние мамы, физическое и психологическое. Как будет протекать этот процесс, предсказать невозможно. Поэтому вам придется жить в ситуации такой неопределенности и реагировать на все изменения здесь-и-сейчас. В этом вы будете все вместе, втроем, и одновременно каждый в своем личном процессе».

Кроме встречи с парой часто бывает необходимо провести встречи с мамой. Первая встреча будет также относиться к скорой помощи, так как вся будет посвящена беспокойствам женщины и неожиданностям, которые уже проявились. Последующие встречи тоже желательны, и их число заранее определить невозможно, так как прекращаются они обычно по желанию женщины, когда она достаточно уверенно может сказать: «Все, спасибо, мне больше встреч не нужно, дальше я сама справлюсь». Эти последующие встречи, по моему опыту, лучше вести в виде сопровождения, а не терапии (Манухина Н. М., 2016). Важно также не стремиться продолжить это сопровождение после родов: там начнется совершенно иная работа, с иным человеком. Как я уже упоминала, женщина с каждой беременностью меняется и физически, и психологически безвозвратно, становясь в значительной степени иной личностью, и ей приходится знакомиться с самой собой и пересоздавать взаимоотношения с окружающими, что может составлять значительную трудность и для них. Однако обычно семьи справляются с этим сами, без специалистов, если принимают эти изменения как само собой разумеющееся и ищут пути решения встающих перед ними новых задач. И это естественно и нормально. Поэтому, если такая семья обращается за помощью, с ней имеет смысл проводить коучинг, а не предлагать терапию или сопровождение: им нужно помочь поставить цели и наметить пути их достижения в ситуации кризиса нормального продвижения на следующий этап жизненного цикла семьи (Манухина Н. М., 2011).

Пример проведения скоропомощной встречи с беременной женщиной вы найдете в описании случая №20.

РОДИТЕЛЬ И РЕБЕНОК (ДЕТИ, ВЗРОСЛЫЕ)

Наибольшее число обращений к семейному психологу происходит по поводу детей. При этом чаще всего на прием приходят мать и ребенок, обычно дошкольного или школьного возраста. Реже обращаются родители по поводу юношей и девушек старше 18 лет. Однако с каждым годом растет число обращений от самих молодых людей по поводу трудностей общения с родителями.

Как при проблемах у ребенка, так и при конфликтах между родителями необходимо присутствие обоих родителей. Если есть сложности взаимоотношений между детьми, важно присутствие обоих родителей и всех детей, независимо от возраста (случай №5).

Нарушение благополучия между поколениями происходит в кризисные периоды развития семьи в целом. Особенно острые конфликты в семьях можно наблюдать, когда накладываются друг на друга личностные возрастные кризисы членов семьи и кризисы жизненного цикла семейной системы (Манухина Н. М., 2011). Скорая помощь таким семьям необходима, так как подобные кризисы люди не осознают, даже если они знают о них как о естественных феноменах развития живых систем. Сами системные психологи тоже обращаются за помощью к коллегам, и это входит в область их профессиональных компетенций: чтобы помогать другим, необходимо уметь просить и получать помощь для себя.

Зачастую родители обращаются к семейному психологу из-за разногласий относительно воспитания ребенка или желая помочь ему в прохождении очередного возрастного этапа. Кроме того, что такие разногласия естественны и требуют согласования точек зрения родителей, они могут указывать на разобщенность в паре и потерю исходных, супружеских ролей. По мере взросления и обретения ребенком самостоятельности родители порой сталкиваются с тем, что исходные формы их взаимодействия (как мужчины и женщины, как супругов) оказались поглощены родительством и фактически отсутствуют. Помощь в обозначении этой ситуации, безусловно, должна быть скорой, иначе союз может вообще распасться или появятся сложные симптомы у ребенка. Кстати, последнее чаще и побуждает родителей прийти к психологу: симптомы у ребенка побуждают их сблизиться. Хотя все больше пар обращают внимание на негативные изменения именно в их парных взаимоотношениях по мере взросления ребенка (случай №3).

НЕСКОЛЬКО ПОКОЛЕНИЙ НА ПРИЕМЕ

В случае конфликтов *между* поколениями важно, чтобы на прием, особенно в первый раз, пришли *все* их представители, включенные в актуальную ситуацию, в том числе все супружеские пары (из всех взрослых поколений данной семьи).

При наличии на встрече нескольких поколений важно общаться с каждым их представителем на языке его возраста, социального статуса и роли в семье. Для установления быстрого контакта со всей семьей необходимо обращаться к ним всем как к единому клиенту в самом начале и в конце встречи: принять и попрощаться с семьей целиком. В процессе же встречи необходимо вносить изменения в структуру и стратегии семьи, разрушая старые паттерны и создавая новые, более конструктивные для ее актуальной ситуации (случаи №7 и 8).

Частой причиной обращения является «межпоколенный конфликт родителей»: когда у каждого взрослого есть свой, отличный от мнения других взгляд на воспитание детей. Наличие на приеме супружеских и родительских пар из нескольких поколений позволяет более объективно выявить их опыт, общие принципы и разногласия в воспитании детей. Кроме того, удается непосредственно на приеме провести реструктурирование и таким образом вернуть каждого супруга и родителя в свой холон. Например, рассмотрим ситуацию, когда бабушка ежедневно присутствует в воспитании внуков, а дедушка отстранен и живет на даче. Возвращенная близость между бабушкой и дедушкой увеличивает дистанцию между ними и внуками. Пара биологических родителей при этом получает возможность развивать более близкие отношения и друг с другом, и с детьми. Восстановление холонов позволяет также провести переговоры между поколениями семьи, нивелируя личные предвзятости и недовольства. Это помогает более конструктивно решать актуальные задачи, стоящие перед семьей на данной стадии ее жизненного цикла.

Другим частым случаем является ситуация, когда умер один из представителей старшего поколения. Обычно к психологу обращаются не сразу, а через полгода и позже после смерти. До этого, горюя каждый по-своему, члены семьи не считают патологичным поведение ни одного из них. Однако через несколько месяцев те, кто продолжил свою активную социальную жизнь (работает, учится, ведет домашнее хозяйство), начинают замечать углубляющееся горевание и растущую беспомощность, а иногда и обострение болезней супруга, ребенка или родителя умершего, которые мешают возвращению к полноценной жизни всей семьи. Вариант скорой помощи состоит в организации совместной встречи всех членов семьи, плотно общавшихся до смерти близкого, и всех, кому предстоит быть вместе в дальнейшей жизни. Часто это одни и те же люди, иногда нет: например, одинокого теперь, после смерти супруги, пожилого человека молодые предполагают переселить к себе или поближе (в тот же город, дом или др.). На такой встрече важно отдать дань утрате и состоянию горевания каждого члена семьи, повспоминать умершего. Кроме того, необходимо побудить каждого высказать свои предположения о лучшем варианте структуры расширенной семьи на данный момент. Искренность и добрые намерения позволяют всем вернуться в реальность настоящего и обрести способность говорить о будущем. Если на этой встрече вдовец/вдова высказывает потребность в дальнейшей психологической помощи, то можно о ней договариваться. Если же запрос еще не сформирован, можно упомянуть о такой возможности, но нельзя предлагать и настаивать на ее необходимости. Тем самым можно внести сомнения относительно способности семьи справляться самостоятельно, помогая друг другу, а это не так: семья – живая самоорганизующаяся система, и внешняя помощь ей нужна только при наличии запроса от ее членов, и чем помощь короче, тем более функциональными и менее беспомощными ощущают себя все участники ситуации.

СМЕШАННЫЕ СЕМЬИ

В тех случаях, когда разведенный супруг/супруга имеет детей от первого брака и вступает в повторный брак, у детей образуется смешанная родительская подсистема. В нее входят биологические родители ребенка и новый супруг родителя, с которым ребенок живет теперь.

В благоприятном случае такая расширенная родительская подсистема может помогать ребенку в его личностном и социальном становлении. Однако при обращении к психологу обычно озвучиваются такие проблемы, как эмоционально не завершенные отношения между разведенными супругами, борьба между ними с перетягиванием ребенка на свою сторону, попытки одного отнять ребенка у второго родителя как акт мести, трудности у ребенка в школе, депрессия у оставленного супруга, неприятие супруга/супруги или детей от второго брака, конфликты между ребенком и мачехой/отчимом и др.

Для решения проблем в той семье, которая обратилась за помощью, необходимо обозначить ее границы: живущих вместе и постоянно участвующих в совместной жизни. Бывают случаи, когда отчим/мачеха не включаются в родительскую подсистему, и тогда возникают проблемы с их местом в иерархии семьи. Если это друг/подруга родителя, то кем этот человек является для ребенка? Если не родителем, то другом? Итак, у мамы/папы есть партнер, который не является родственником ребенку. Если этот партнер принимает, что вступил в брак с тем, у кого уже есть ребенок, с которым нужно строить особые, уникальные межличностные отношения, то динамика семьи налаживается благополучно. Если же принятия ребенка партнера нет, то под угрозой оказываются и отношения супругов, и детско-родительские отношения.

Часто в таких семьях острота проблемы проявляется при рождении совместного ребенка во втором браке: отчим/мачеха требуют уделять все внимание новорожденному, отстраняя старшего или даже требуя передать его ушедшему из семьи родителю. При этом могут звучать угрозы уйти из семьи и/или отобрать новорожденного. Здесь важно поддержать родителя

в отстаивании права своего старшего ребенка оставаться в своем доме. Цепляние за партнера в ущерб ребенку не укрепляет супружеские отношения, а ставит под угрозу разрыва и их, и только начинающиеся родительские отношения вокруг новорожденного. Любому ребенку важно оставаться рядом со своим родителем до тех пор, пока он сам не почувствует потребность покинуть его – это динамика детско-родительских отношений. Значительную помощь может оказать вовлечение второго родителя ребенка в общение с ним. Однако это не всегда оказывается возможно: ушедший родитель может быть очень дистанцирован, отказываться от контактов с ребенком или его появлению категорически противостоит живущий с ребенком родитель. Тогда границы семьи рассматриваются и перестраиваются без его участия.

Иногда в состав родственников, постоянно участвующих в жизни нуклеарной семьи, входят бабушки/дедушки или иные родственники. Они могут быть вовлечены при рождении внуков и сопровождать их до вступления во взрослую жизнь. В случае развода родителей бабушки/дедушки могут вовлекаться для помощи тому, с кем остался ребенок. Тогда при повторном браке может возникнуть вариант, что ребенок будет жить с бабушкой/дедушкой, чтобы новая семья создавалась без помех. Обычно подобная семья обращается за помощью из-за возникновения трудностей у ребенка, с которыми не могут справиться только бабушки/дедушки: ребенок неосознанно вовлекает в свою жизнь родителей. Важно донести до родителей, что у ребенка есть неудовлетворенная потребность в привязанности и актуальные возрастные потребности, а также поддержать родителей в выявлении способности помочь своему ребенку и выстроить новую структуру своей смешанной семьи, включив в нее ранее исключенного ребенка.

НЕПОЛНЫЕ СЕМЬИ

Самый распространенный вариант неполной семьи – это мать с одним или несколькими детьми. Если лет 50 назад такая структура возникала преимущественно в результате смерти отца, то теперь она встречается чаще. Выросло количество разводов, при этом из семьи чаще уходит отец. Все больше женщин, используя достижения современной медицины, принимают решение «родить ребенка для себя». Множится число детей, рожденных вне брака. Больше стало случаев, когда мать оставляет детей с отцом и уходит к любовнику. Бывают и случаи ранней смерти матери, когда отец остается с одним или несколькими детьми. Встречаются семьи без родителей: детей воспитывают бабушки/дедушки или другие родственники после смерти обоих родителей. Особые случаи составляют семьи, где родители осуждены за правонарушения или лишены родительских прав. Причин образования семьи с одним или без обоих родителей может быть много.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.