



Автономная некоммерческая образовательная организация
высшего образования
«Воронежский экономико-правовой институт»
(АНОО ВО «ВЭПИ»)

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

С. И. Иголкин

« 28 » 2018 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
повышения квалификации**

Психологическое консультирование семьи с применением техник
системных структурных расстановок по Берту Хеллингеру

Рекомендована к использованию Филиалами АНОО ВО «ВЭПИ»

Воронеж 2018


Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации (далее – ДПП повышения квалификации) составлена в соответствии с требованиями профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 ноября 2013 г. №682, одобрена на заседании кафедры психологии.

Протокол от « 22 » марта 20 18 г. № 6

Рекомендована к использованию филиалами Института.

Ответственный за разработку ДПП повышения квалификации:

Руководитель программы


(подпись)

О.П. Полухина
(инициалы, фамилия)

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Цель реализации программы

Цель реализации программы «Психологическое консультирование семьи с применением техник системных структурных расстановок по Берту Хеллингеру» - качественное изменение профессиональных компетенций: способность решать стандартные задачи, направленные на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии профессиональных рисков в различных видах деятельности; способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий, способность к психологической диагностике, прогнозированию изменений динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций с целью гармонизации психического функционирования человека.

1.2. Требования к поступающему для обучения на программе слушателю:

наличие высшего или среднего профессионального образования, или обучение в образовательных организациях по программам высшего образования или среднего профессионального образования.

1.3. Категория слушателей: студенты высших и средне-профессиональных организаций, педагогические работники общеобразовательных, средних профессиональных и высших профессиональных образовательных организаций, психологи, социальные работники.

1.4. Трудоемкость обучения - 104 часа

2. ХАРАКТЕРИСТИКА НОВОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И СВЯЗАННЫХ С НЕЙ ВИДОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ТРУДОВЫХ ФУНКЦИЙ И (ИЛИ) УРОВНЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Программа повышения квалификации «Психологическое консультирование семьи с применением техник системных структурных расстановок по Берту Хеллингеру» формирует качественное изменение профессиональных компетенций и личностных качеств будущих профессионалов и лиц, имеющих профессиональную квалификацию.

Трудовая функция, обеспечивающая совершенствование квалификации и связанных с ней видов профессиональной деятельности, входящая в профессиональный стандарт:

оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам) попавшим в трудную жизненную ситуацию.

Трудовые действия	Групповое и индивидуальное консультирование клиентов
-------------------	--

	Проведение психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации
	Содействие в создании социально-психологической поддерживающей среды в окружении клиентов
	Работа по психологическому просвещению и привлечению внимания населения к проблемам клиентов
Необходимые умения	Взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам
	Оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций
	Обосновывать применение конкретных психологических технологий для преодоления клиентами трудностей социализации
	Вести психологическую просветительскую деятельность среди населения
Необходимые знания	Отечественная и зарубежная социальная психология (современные направления, актуальные проблемы, методы работы)
	Психология кризисных состояний (концепции, подходы, факторы, методы и методики работы), рискология, психология горя, потери, утраты
	Психология семьи (подходы, онтология, структура семьи, этапы ее развития, особенности взаимоотношений) и семейных отношений
	Психология зависимости, аддикций, девиантология
	Возрастные особенности развития личности в разные периоды жизни
	Особенности развития личности в неблагоприятной социальной ситуации
	Типологии проблем граждан разной этиологии (социальные, социально-медицинские, социально-правовые, педагогические и др.)
	Основы психологического консультирования (виды, формы, методы)
	Основы организации и проведения психологического тренинга (методология, проведение, результаты, последствия)
Другие характеристики	Обеспечивать конфиденциальность полученных в результате деятельности сведений о клиенте
	Соблюдать требования профессиональной этики

3. ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ, ПОДЛЕЖАЩИХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ, И (ИЛИ) ПЕРЕЧЕНЬ НОВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ, ФОРМИРУЮЩИХСЯ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Коды компетенций по ФГОС	Компетенции	Планируемые результаты обучения
ПК-1	<p>способность решать стандартные задачи, направленные на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии профессиональных рисков в различных видах деятельности</p>	<p>Знать: Особенности развития личности в неблагоприятной социальной ситуации</p> <p>Уметь: Обосновывать применение конкретных психологических технологий для преодоления клиентами трудностей социализации</p>
ПК-3	<p>способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий</p>	<p>Владеть: работой по психологическому просвещению и привлечению внимания населения к проблемам клиентов</p> <p>Знать: основы психологического консультирования (виды, формы, методы); основы организации и проведения психологического тренинга (методология, проведение, результаты, последствия); психологию семьи (подходы, онтология, структура семьи, этапы ее развития, особенности взаимоотношений) и семейных отношений</p> <p>Уметь: Взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам; организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи;</p>

ПК-5	<p>способность к психологической диагностике, прогнозированию изменений динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций с целью гармонизации психического функционирования человека.</p>	<p>вести психологическую просветительскую деятельность среди населения.</p> <p>Владеть: методами группового и индивидуального консультирования клиентов; методами проведения психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации.</p> <p>Знать: Технологии, методы и формы оказания психологической помощи при нарушениях социализации.</p> <p>Уметь: разрабатывать программы работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач.</p> <p>Владеть способами оказания психологической поддержки клиентов для выхода из трудных жизненных ситуаций.</p>
------	--	---

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Обучающийся по программе повышения квалификации «Психологическое консультирование семьи с применением техник системных структурных расстановок по Берту Хеллингеру» в процессе обучения формирует следующие результаты обучения:

Коды компетенций по ФГОС ВО	Компетенции в соответствии с ФГОС ВО	Результаты обучения по программе ФГОС ВО	Трудовые функции в соответствии с профстандартом	Планируемые результаты обучения по программе
ПК-1	способность решать стандартные задачи, направленные на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии профессиональных рисков в различных видах деятельности	<p>Знать: основные теоретические и методологические подходы в исследовании семьи.</p> <p>Уметь: пользоваться основными психологическими категориями и понятиями при объяснении явлений семейной жизни.</p> <p>Владеть: способами установления и анализирования изменения в функциях семьи.</p>	оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию.	<p>Знать: Особенности развития личности в неблагоприятной социальной ситуации</p> <p>Уметь: Обосновывать применение конкретных психологических технологий для преодоления клиентами трудностей социализации</p> <p>Владеть: работой по психологическому просвещению и привлечению внимания населения к проблемам клиентов</p>
ПК-3	Способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологическ	<p>Знать: методы психологической диагностики в клинике, компьютерную психодиагностику, психологическую коррекцию.</p> <p>Уметь:</p>	Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию.	Знать: психологию семьи (подходы, онтология, структура семьи, этапы ее развития, особенности взаимоотношений) и семейных отношений; основы психологического консультирования

ПК-5	<p>ой помощи с использованием традиционных методов и технологий</p> <p>способность к психологической диагностике,</p>	<p>проводить дифференциальную диагностику, анализ тяжести состояния, оценку эффективности проводимой терапии и др.</p> <p>Владеть: методами индивидуального, группового и семейного консультирования здоровых с учетом возрастной специфики в связи с задачами психопрофилактики; основными приемами восстановительного обучения; осуществлять самоконтроль, решать тестовые задания, готовить научные сообщения.</p> <p>Знать: проблемы</p>	<p>Оказание психологической помощи социальным</p>	<p>(виды, формы, методы); основы организации и проведения психологического тренинга (методология, проведение, результаты, последствия)</p> <p>Уметь: Взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам; организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; вести психологическую просветительскую деятельность среди населения.</p> <p>Владеть: методами группового и индивидуального консультирования клиентов; методами проведения психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации.</p> <p>Знать: Технологии, методы и формы оказания психологической</p>
------	---	--	---	---

	<p>прогнозированию изменений динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций с целью гармонизации психического функционирования человека.</p>	<p>генезиса, развития и функционирования семьи как целостной системы; специфические признаки, механизмы функционирования семьи, характеристики супружеских отношений; особенности гармоничных и дисгармоничных отношений.</p> <p>Уметь: оказывать психологическую поддержку семье, переживающей кризисную ситуацию; оказывать помощь в решении вопросов воспитания и развития ребенка, а также устранения проблем в его общении с родителями и сверстниками.</p> <p>Владеть: методами исследования для получения необходимых сведений о семье; измерения основных параметров семьи и</p>	<p>группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию.</p>	<p>помощи при нарушениях социализации.</p> <p>Уметь: разрабатывать программы работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач.</p> <p>Владеть: способами оказания психологической поддержки клиентов для выхода из трудных жизненных ситуаций.</p>
--	---	--	---	---

		осуществления анализа полученных данных.		
--	--	--	--	--

4.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ДПП повышения квалификации

Наименование этапа контроля	Содержание этапа контроля	Коды оцениваемых компетенций
1 ЭТАП «Текущий контроль успеваемости»	Обратная связь, выполнение контрольных заданий и упражнений в процессе обучения	ПК-1 способность решать стандартные задачи, направленные на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии профессиональных рисков в различных видах деятельности
2 ЭТАП «Промежуточная аттестация»	Зачеты по итогам выполнения контрольных работ	ПК-3 способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий
3 ЭТАП «Итоговая аттестация»	Супервизия, зачет	ПК-3 способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий ПК-5 способность к психологической диагностике, прогнозированию изменений динамики уровня развития познавательной и

		мотивационно-волевой сферы, самосознания, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций с целью гармонизации психического функционирования человека.
--	--	--

5. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ – ЗАЧЕТ

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных работ по темам пройденного в одном из трех разделов материала – оценка осуществляется по двухбалльной системе («зачет», «незачет»). Оценка уровня освоения курса осуществляется по двухбалльной системе («зачет», «незачет»).

Итоговая аттестация производится в два этапа:

- супервизия;
- зачет (ставится на основании трех зачетов по трем контрольным работам).

Основными критериями оценки итоговой аттестации выступают:

- правильность ответа на вопросы (верное и достаточно глубокое изложение теоретических проблем, знание психологических особенностей поведения личности будущего специалиста в конкретных профессиональных и бытовых ситуациях, умение правильно ориентироваться в различных жизненных ситуациях);
- полнота ответа (исходные теоретические положения, связь теории с практикой, конкретные факты и примеры);
- умения применять знания к анализу сложных практических ситуаций;
- логика изложения материала в процессе ответа (умение излагать свои знания, логика рассуждений).

Дополнительными критериями являются:

- культура речи,
- прочность знаний или их поверхностность,
- убежденность или безразличие,
- сообразительность и т.д.

В процессе прохождения итоговой аттестации по программе повышения квалификации «Психологическое консультирование семьи с применением техник системных структурных расстановок по Берту Хеллингеру» обучающиеся должны показать глубокие знания по данной программе.

Лицам, успешно освоившим программу повышения квалификации и прошедшим итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации.

Оценка «зачтено» выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение уверенно применять их.

Оценка «незачтено» выставляется студенту, ответ которого содержит существенные пробелы в знаниях основного содержания учебной программы дисциплины.

6. РЕГЛАМЕНТАЦИЯ СОДЕРЖАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Содержание и организация образовательного процесса курса повышения квалификации регламентируется учебным планом, календарным учебным графиком, рабочей программой учебных курсов, а также методическими материалами, обеспечивающими реализацию контроля освоения ДПП повышения квалификации:

6.1. Учебный план с календарным учебным графиком (Приложение № 1).

6.2. Аннотация к рабочей программе учебных курсов (Приложение № 2).

7. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Обеспеченность ДПП повышения квалификации педагогическими кадрами, материально-технические условия реализации программы:

7.1. Справка об обеспеченности дополнительной профессиональной программы повышения квалификации педагогическими кадрами (Приложение № 3).

7.2. Справка о материально-техническом, учебно-методическом и информационном обеспечении дополнительной профессиональной программы повышения квалификации (Приложение № 4).

8. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Оценка качества освоения программы повышения квалификации оценивается в три этапа, путем выполнения контрольных работ по каждому из трех разделов программы. Контрольные работы сдаются в письменном виде, а также осуществляется устный опрос слушателей по выполненной работе. Контрольная работа оценивается зачет/не зачет. Затем после прохождения супервизии и сдачи трех зачетов слушателю ставится оценка «зачтено».

Оценка «зачтено» выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение уверенно применять их.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, ответ которого содержит существенные пробелы в знаниях основного содержания учебной программы.

Паспорт Фонда оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по программе учебных курсов

Паспорт комплекта оценочных средств

№ п/п	Программа тренинга	Код компетенции (или ее части)	Технология формирования	Оценочные средства	Описание шкал оценивания
ПЕРВЫЙ ЭТАП					
1.	Основные приемы и методы семейной психотерапии	ПК-1	Мини-лекция Практич. занятие	Собеседование	Оценивая ответ, преподаватель учитывает следующие критерии:
2.	Классические подходы в семейной терапии: теория семейных систем М. Боуэна, С. Мухина. Анализ генограммы. Терапия супружеских пар.	ПК-1	Мини-лекция Практич. занятие	Собеседование	- подразумевается не только формальное воспроизведение информации, но и понимание предмета, которое подтверждается правильными
3.	Современные школы системной семейной психотерапии. Краткосрочная системная семейная психотерапия по Берту Хеллингеру. Избранные техники и диагностический инструментарий в системной семейной терапии	ПК-1	Мини-лекция Практич. занятие	Опрос, собеседование по контрольной работе	ответами на дополнительные, уточняющие вопросы, заданные членами комиссии; - качество изложения материала, то есть обоснованность, четкость, логичность ответа, а также его полнота (то есть содержательность, не
ВТОРОЙ ЭТАП					
4.	Техники расстановки в индивидуальной работе: расстановки в воображении, с фигурами, напольными якорями. Место симптома в семейной системе.	ПК-3	Мини-лекция Практич. занятие	Опрос, собеседование по контрольной работе	исключающая сжатости); - и множество других факторов. Качество ответов и решения задач (заданий) оцениваются на «зачтено» и «не зачтено». Оценка «зачтено»
ТРЕТИЙ ЭТАП					

5.	Интегративный подход в супружеской терапии. Краткосрочная терапия, сфокусированная на решении. Избранные техники НЛП в семейной терапии	ПК-3, ПК-5	Мини-лекция Практич. занятие	Собеседование	выставляется обучающемуся, если: 1. Даны исчерпывающие и обоснованные ответы на все поставленные вопросы, правильно и рационально (с использованием рациональных методик) решены соответствующие задачи; 2. В ответах выделялось главное, все теоретические положения умело увязывались с требованиями руководящих документов; 3. Ответы были четкими и краткими, а мысли излагались в логической последовательности; 4. Показано умение самостоятельно анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи и диалектическом развитии. Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если не выполнены требования, соответствующие оценке «зачтено».
6.	Психология интимных отношений, сексуальные роли, игры, сценарии. Коррекция безлюбного сценария, психотерапия и любовной сексуальной зависимости.	ПК-3,5	Лекция Практич. занятие	Опрос, собеседование по контрольной работе	
7.	Супервизия по системной семейной психотерапии	ПК-3,5	Практические	Собеседование	

8.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Вопросы контрольного задания (первый этап)

1. Составить генограмму рода.

2. Найти вытесненных и забытых членов рода.
3. Описать семейные мифы и семейные истории в вашем роду.

Вопросы контрольного задания (второй этап)

1. Проанализировать собственные семейные отношения.
2. Найти дисфункции, повторяющиеся судьбы, болезни, отследить коалиции.

Вопросы контрольного задания (третий этап)

Описать проведенный самостоятельно консультативный процесс «Работа с симптомом в семейной системе».

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование дисциплин	Всего, ауд. Час.	Промежуточная аттестация
1	2	3	4
Первый этап			
1.	Основные приемы и методы семейной психотерапии	8	Контрольная работа
2.	Классические подходы в семейной терапии: теория семейных систем М.Боуэна, С. Мухина. Анализ генограммы. Терапия супружеских пар.	12	
3.	Современные школы системной семейной психотерапии. Краткосрочная системная семейная психотерапия по Берту Хеллингеру. Избранные техники и диагностический инструментарий в системной семейной терапии	12	
Второй этап			
4.	Техники расстановки в индивидуальной работе: расстановки в воображении, с фигурами, напольными якорями. Место симптома в семейной системе.	32	
Третий этап			
5.	Интегративный подход в супружеской терапии. Краткосрочная терапия, сфокусированная на решении. Избранные техники НЛП в семейной терапии.	20	Контрольная работа
6.	Психология интимных отношений, сексуальные роли, игры, сценарии. Коррекция безлюбивного сценария, психотерапия любовной и сексуальной зависимости.	12	
7.	Супервизия по системной семейной психотерапии	8	
Итого:		104	
Итоговая аттестация			зачет

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
«Психологическое консультирование семьи с применением техники системных структурных расстановок по Берту Хеллингеру»

Наименование раздела, темы	Количество аудиторных часов				Контроль
	Всего	в том числе по видам учебных занятий			
		Л	Лаб	Пр	
1	2	3	4	5	7
Первый этап					
Основные приемы и методы семейной психотерапии	8			8	Контрольная работа
Классические подходы в семейной терапии: теория семейных систем М.Боуэна, С. Мухина. Анализ генограммы. Терапия супружеских пар.	12			12	
Современные школы системной семейной психотерапии. Краткосрочная системная семейная психотерапия по Берту Хеллингеру. Избранные техники и диагностический инструментарий в системной семейной терапии	12			12	
Второй этап					
Техники расстановки в индивидуальной работе: расстановки в воображении, с фигурами, напольными якорями. Место симптома в семейной системе.	32			32	Контрольная работа
Третий этап					
Интегративный подход в супружеской терапии. Краткосрочная терапия, сфокусированная на решении. Избранные техники НЛП в семейной терапии.	20			20	Контрольная работа
Психология интимных отношений, сексуальные роли, игры, сценарии. Коррекция безлюбного сценария, психотерапия любовной и сексуальной зависимости.	12			12	
супервизия	8			8	
ВСЕГО:	104			104	

Первый этап

Тема 1. Основные приемы и методы семейной психотерапии – 8 часов

Первый тренинговый день

Знакомство с группой. Презентация тренера. Рассказ каждого члена группы о себе. Модерация (сбор ожиданий). Правила функционирования тренингового пространства.

«Основные понятия о системном подходе» - мини-лекция. Введение в системную семейную психотерапию (свойства системы, законы системы, стадии развития семьи, жизненный цикл семьи, потребности в принадлежности. Параметры и границы системы).

Упражнение «Стадии развития семьи». Обсуждение упражнения.

Обратная связь от каждого члена группы о завершенном тренинговом дне (кто с чем уходит...).

Тема 2. Классические подходы в семейной терапии: теория семейных систем М. Боуэна, С. Мухина. Анализ генограммы. Терапия супружеских пар - 12 часов

Второй тренинговый день

«Вспышка» (кто с чем пришел...) Мини-лекция. Иерархичность семейной системы.

Мини-лекция «Свойства семейной системы». Упражнение «Вытесненные и исключенные из семейной системы» - Кто в семье старший? Обсуждение упражнения. Мини-лекция «Стадии развития семьи».

Мини-лекция «Правила семейной системы. Мифы». Семейные правила. Упражнение: написать правила, которые были в вашей семье. Обсуждение.

Практика семейных расстановок по запросам членов группы.

Обратная связь группы. Задание на дом. Составить генограммы своей семейной системы.

Тема 3. Современные школы системной семейной психотерапии. Краткосрочная системная семейная психотерапия по Берту Хеллингеру. Избранные техники и диагностический инструментарий в системной семейной терапии – 12 часов

Третий тренинговый день

Правила составления генограммы на примере любого члена тренинговой группы. Воспроизведение генограмм каждого члена группы. Нахождение дисфункций в семье по генограмме.

Мини-лекция. Функциональные и дисфункциональные стабилизаторы.
Мини-лекция «Коалиции горизонтальные, вертикальные». Завершение тренингового дня.

Зачет по контрольной работе
Обратная связь группы. Задание на дом.

2-ой этап

Тема 1. Техники расстановки в индивидуальной работе: расстановки в воображении – 8 часов

Первый тренинговый день – 8 часов

Вспышка. Определение запросов членов тренинговой группы на проведение «расстановки».

Рассмотрение на примере генограмм коалиций в системных отношениях и стабилизаторов.

Мини-лекция «Правила проведения семейных системных расстановок».

Обратная связь от членов группы. Домашнее задание.

Тема 2. Техники расстановки в индивидуальной работе: расстановки в воображении, с фигурами, напольными якорями – 12 часов

Второй тренинговый день

Вспышка. Определение запросов членов тренинговой группы на проведение «расстановки».

Общая схема работы с семьей. Тест Имаго.

Переятые чувства. Балансы в паре. Упражнение «Брать – Давать».

Практика семейных расстановок по запросам членов группы.

Завершение тренингового дня. Обратная связь от членов группы.

Тема 3. Место симптома в семейной системе 12 часов

Третий день

Вспышка. Определение запросов членов тренинговой группы на проведение «расстановки».

Мини-лекция «Границы и коалиции», «Место симптома в семейной системе». Симптом – это следствие, а не причина. Свойства семейной системы – гипотетичность. Уход от линейности в системной семейной терапии.

Практика семейных расстановок по запросам членов группы.

Рисунок семьи. Определение симптома по рисунку семьи.
 Практика семейных расстановок по запросам членов группы.
 Семейные мифы, семейные истории. Терапия.
 Зачет по контрольной работе
 Завершение тренингового дня. Обратная связь от членов группы.

Третий этап

Тема 1. Интегративный подход в супружеской терапии. Краткосрочная терапия, сфокусированная на решении – 8 часов

Первый тренинговый день

Вспышка. Определение запросов членов тренинговой группы на проведение «расстановки».
 Практика семейных расстановок по запросам членов группы.
 Завершение тренингового дня. Обратная связь от членов группы.

Тема 2. Избранные техники НЛП в семейной терапии – 12 часов

Второй тренинговый день

Вспышка. Определение запросов членов тренинговой группы на проведение «расстановки».
 Упражнение на активное мечтание.
 Упражнение «Трехпозиционное описание коммуникации».
 Упражнения на определение ресурсного состояния (Исследование ВАК системы).
 Упражнение «Замешательство в понимании» (поиск критических субмодальностей).
 Приемы постановки якорей.
 Подготовительное упражнение по моделированию адекватного поведения.
 Перенос успешной стратегии поведения.
 Практика семейных расстановок по запросам членов группы.
 Практика расстановок с «фигурками» и напольными якорями.
 Завершение тренингового дня. Обратная связь от членов группы.

Тема 3. Психология интимных отношений, сексуальные роли, игры, сценарии. Коррекция безлюбивого сценария, психотерапия любовной и сексуальной зависимости – 12 часов

Третий тренинговый день

Вспышка. Определение запросов членов тренинговой группы на проведение «расстановки».

Мини-лекция «Человеческая сексуальность». Значение сексуальности. Формирование сексуальности. Типы сексуальных культур. Модели взаимодействия сексуальности и романтической любви.

Практика семейных расстановок по запросам членов группы.

Практика расстановок с фигурками по запросам членов группы.

Мини-лекция. Теория семейных систем Боуэна. Дифференциация «Я». Треугольник Боуэна. Боуэновские техники семейной интервенции.

Зачет по контрольной работе.

Завершение тренингового дня. Обратная связь от членов группы.

Супервизия - 8 часов.

ИТОГО: 104 часа

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ПРОГРАММЫ «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ СЕМЬИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТЕХНИКИ СИСТЕМНЫХ СТРУКТУРНЫХ РАССТАНОВОК ПО БЕРТУ ХЕЛЛИНГЕРУ»

Данные рекомендации содержат общую характеристику программы повышения квалификации «Психологическое консультирование семьи с применением техники структурных системных расстановок по Берту Хеллингеру» и ее особенностей, обзор основной учебно-методической литературы и рекомендации по ее использованию, характеристику основных видов учебной работы слушателей и рекомендации, отражающие особенности работы на практических занятиях.

Особенность освоения программы «Психологическое консультирование семьи с применением техники системных структурных расстановок по Берту Хеллингеру» заключается в сочетании самостоятельной работы с практическими занятиями, проводимыми в интерактивной форме, поэтому необходимо форсированное погружение в теоретический и практический материалы.

В целях активизации мыслительной деятельности слушателей курса, развития способности анализировать научные и практические проблемы необходимо включение в лекцию следующих методов и приемов: элементов диалога, групповой дискуссии, использование наглядного материала на лекции (возможно использование рисунков, иллюстраций, фотографий, обучающих кинофильмов и др.).

Проведение практических занятий осуществляется и организуется в соответствии с тремя разделами программы. Каждый раздел включает в себя

ключевые понятия, цели обучения, конкретные задания. К каждому заданию дается краткая, исчерпывающая инструкция.

Время, отведенное на самостоятельную работу, используется для чтения дополнительной литературы, анализа практического и теоретического материала, работы в системе Интернет.

При самостоятельной работе рекомендуется составлять схемы, подбирать примеры под изучаемый теоретический материал, т.к. это позволит освоить его прочнее.

Рекомендуется самостоятельно составлять словарь основных понятий курса по мере изучения дисциплины.

Промежуточный контроль предполагает выполнение контрольных работ, которые оцениваются как «зачтено», «не зачтено».

Итоговый контроль - зачет, осуществляется на основании супервизии и зачетов по контрольным работам всех трех разделов промежуточной аттестации и итогового контроля – зачета.

Изучение курса в целом и каждого ее раздела в частности начинается с определения предметного поля науки, ее теоретических и прикладных задач, методов; данные вопросы являются методологическими, поэтому знание их является базой для дальнейшей профессиональной деятельности.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ СЕМЬИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТЕХНИКИ СИСТЕМНЫХ СТРУКТУРНЫХ РАССТАНОВОК ПО БЕРТУ ХЕЛЛИНГЕРУ»

АНОО ВО «ВЭПИ» располагает материально-технической базой, необходимой для реализации ОПОП ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий:

Психологическая лаборатория.

Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся:

Ноутбук.

Требования к специализированному оборудованию:

Стенды, оснащенные мультимедийной техникой, возможность выхода в Интернет.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Мини-лекция 1. История развития семейной системы

История развития системной семейной психотерапии показывает, что эта область практики развивалась не так, как большинство психотерапевтических школ, и имеет ряд особенностей. Случаи работы с супружескими парами или с детско-родительскими конфликтами описываются в рамках многих психотерапевтических подходов. В «Руководстве по семейному консультированию и психотерапии» рассматривается работа с семьями психотерапевтов различных направлений: транзактного анализа, гештальт-терапии, клиентцентрированного подхода, адлеровской и рационально-эмотивной психотерапии, бихевиоральной психотерапии и НЛП. Вместе с тем, становление системной семейной психотерапии не связано с развитием индивидуальной психотерапии. Исследование семьи как системы не имеет ни истории, ни общепринятых понятий, ни установленных открытий. В своей монографии Эриксон и Хоган утверждают, что их анализ литературы не выявил никаких данных о том, что системная семейная психотерапия «выросла» из каких бы то ни было ранее существующих теоретических положений в психотерапии. Концептуальную основу системной семейной психотерапии составила кибернетика, точнее, общая теория систем.

Мини-лекция 2. Основные понятия о системном подходе

Один из основоположников общей теории систем Л. фон Бергаланфи показал, что понятие системы вытекает из так называемого «организмического взгляда на мир». Для этого взгляда характерны два положения: а) целое больше, чем сумма его частей; б) все части и процессы целого влияют друг на друга и друг друга обуславливают. Таким образом, базовая идея системной семейной психотерапии заключается в том, что семья - это социальная система, то есть комплекс элементов и их свойств, находящихся в динамических связях и отношениях друг с другом. Семья - это «живой организм, напоминающий скорее пламя, чем кристалл». Семейная система - это открытая система, она находится в постоянном взаимодействии с окружающей средой. Семейная система - это самоорганизующаяся система, то есть поведение системы целесообразно и источник преобразований системы лежит внутри ее самой. Исходя из этого понятно, что люди, составляющие семью, поступают так или иначе под влиянием правил функционирования данной семейной системы, а не под влиянием своих потребностей и мотивов. Система первична по отношению к входящему в нее элементу. Ясно, что объектом психотерапевтического воздействия является вся семейная система целиком, а не отдельный человек, элемент этой системы. Рассмотрим общие принципы функционирования семейных систем.

Законы функционирования семейных систем

Жизнь семейной системы подчиняется двум законам: закону гомеостаза и закону развития. Закон гомеостаза гласит: всякая система стремится к постоянству, к стабильности. Для семьи это означает, что она в каждый данный момент времени своего существования стремится сохранить status quo. Нарушение этого статуса всегда болезненно для всех членов семьи, несмотря на то, что события могут быть и радостными, и долгожданными, например, рождение ребенка, распад мучительного брака и т.п. Закон постоянства обладает огромной силой. Как показали исследования Джея Хейли, благодаря стремлению не допустить ухода повзрослевшего ребенка из семьи и тем самым сохранить семейную структуру, родители способны терпеть любое психопатологическое поведение подростка к полному изумлению всех посторонних. Одновременно действует закон развития: всякая семейная система стремится пройти полный жизненный цикл. Было замечено, что семья в своем развитии проходит определенные стадии, связанные с некоторыми неизбежными объективными обстоятельствами. Одним из таких обстоятельств является физическое время. Возраст членов семьи все время меняется и обязательно меняет семейную ситуацию. Как было показано Эриком Эриксоном, каждому возрастному периоду в жизни человека соответствуют определенные психологические потребности, которые человек стремится реализовать. Вместе с возрастом меняются и запросы к жизни вообще и к близким людям в частности. Это определяет стиль общения и, соответственно, саму семью. Рождение ребенка, смерть старого человека - все это существенно меняет структуру семьи и качество взаимодействия членов семьи друг с другом.

Мини-лекция 3. Стадии развития семьи

Семья - как река, в которую никогда нельзя войти дважды. Был предложен вариант типичного американского жизненного цикла семьи.

1. Первая стадия - жизнь одинокого молодого человека, финансово практически самостоятельного, живущего отдельно от своих родителей. Эта стадия была названа «временем монады». Она очень важна для формирования самостоятельных, независимых от родителей взглядов на жизнь.

2. Вторая стадия начинается в момент встречи с будущим брачным партнером. Влюбленность, роман, возникновение идеи брачного союза, то есть длительных, стабильных отношений - все это относится к ней. Если данная стадия жизненного цикла протекает удачно, то партнерам удастся обменяться ожиданиями относительно будущей совместной жизни, а иногда даже и согласовать их.

3. Третья стадия - заключение брака, объединение влюбленных под одной крышей, начало ведения совместного хозяйства, общая жизнь. Эта стадия была названа «временем диады». Это время первого кризиса семьи. Молодые люди должны заключить договор о том, как жить вместе. Вольно или невольно для организации жизни необходимо решить, как распределяются функции в семье, кто придумывает и организует

развлечения, кто принимает решения, на что тратить деньги, кто из супругов работает, а кто нет, когда заводить ребенка, какое поведение и какой внешний вид являются сексуально привлекательным, и много подобных равно важных вещей. Некоторые вопросы легко обсудить и договориться, а некоторые обсудить открыто трудно, потому что предпочтения часто не ясны и не проговорены. Особенно это относится к сексуальному поведению. Молодая жена росла в семье, где не приветствовалась внешняя расслабленность. Мама не ходила в халате, она носила дома туфли и красилась к папиному приходу. Папа это ценил. Молодой муж терпеть не мог жену на высоких каблуках. В его воспоминаниях высокие каблуки носила учительница, которую он ненавидел. Он любил свою маму, которая не работала и дома ходила в халате и тапках. Жена, желая порадовать мужа и мечтая провести дома вечер любви, встречает его на пороге накрашенная и на высоких каблуках. Он, видя ее, думает, что она готова на выход. Он, может, и думал провести тихий вечер дома, но, любя жену и понимая ее без слов, немедленно отправляется с ней в ресторан, например, или к друзьям. Она недоумевает. Страшная мысль у жены: «Не хочет быть со мной». А вот она заболела и полная отвращения к себе ходит дома в халате и тапках. Муж сгорает от страсти в это время. Жена не готова соответствовать и чувствует себя плохо, и сама себе противна. У мужа страшная мысль: «Не хочет быть со мной». Это может стать началом сексуальной дисгармонии.

4. Четвертая стадия возникает в том случае, если преодолен кризис третьей стадии, брак сохранился и, главное, появился первый ребенок. Возникающий на этой стадии кризис еще более серьезный. Появился третий член семьи, изменилась семейная структура. Она стала, с одной стороны, более устойчивой, а с другой - члены этой новой системы стали более дистантными по отношению друг к другу. Необходим новый договор, так как возникла потребность в перераспределении ролей, времени, денег и т. п. Кто будет вставать к ребенку по ночам? Будут ли родители сидеть дома вместе или ходить в гости по очереди, или жена будет с ребенком, а муж будет жить, как холостой? Если младенец не принес отчуждения в супружеские отношения, более того, сплотил родителей, данная стадия пройдена удачно. Может быть и так, что ребенок приносит чувство рутины и монотонности жизни; супругам кажется, что молодость и праздник кончились и начались бесконечные будни, муж чувствует себя брошенным и подозревает, что жена изменяет ему с младенцем. Жена точно знает, что она брошена с ребенком на руках, и понимает вдруг, что замужем за легкомысленным подростком и что тяготы семейной жизни вот-вот сломают ей хребет. Все это признаки неудачного прохождения четвертой стадии. Это не обязательно приводит к разводу, но обычно закон гомеостаза обеспечивает семейную систему сложными и вычурными стабилизаторами. Годятся, например, регулярные измены, которые небрежно скрываются для того, чтобы скандалы и следующие за ними примирения создавали иллюзию близости и сохраняли семью. Подходит также хроническое заболевание у одного из

супругов или любые другие формы личной дезадаптации - алкоголизм, неспособность к профессиональному успеху и т.п.

5. Пятая стадия жизненного цикла семьи характеризуется появлением второго ребенка. Она проходит достаточно просто, так как не нужно заключать новый договор о том, как жить с детьми и кто за что отвечает, как это было на предыдущей стадии. Разумеется, детей может быть гораздо больше, чем двое, но на модели двух детей можно показать все необходимые закономерности развития семейной системы. Существуют данные о зависимости семейной роли от порядка рождения ребенка. Например, нередко старшая девочка в семье становится для следующих детей эрзац-мамой, няней; она отвечает за младших и часто лишается возможности жить собственной жизнью, да впрочем, она и не умеет отвечать за саму себя. Средний ребенок нередко бывает самым благополучным в семье, свободным от семейных сценариев и долгов. Считается, что соперничество между детьми происходит неизбежно. Родители сталкиваются с проблемами детской ревности и должны как-то их решать. В этом пункте происходит связь времен, потому что именно при решении этой проблемы родители нередко проецируют в сегодняшний день свой детский опыт. Сверхконтроль за детскими отношениями, постоянная позиция третейского судьи выдает потребность в подтверждении собственной значимости и, следовательно, опыт унижения в детстве. С появлением детей возникает новая подсистема в семейной системе. В случае функциональной семьи в ее структуре будут выделяться супружеская подсистема и детская подсистема. В дисфункциональной семье могут быть «неправильные» подсистемы: коалиции мамы с одним ребенком против папы с другим или мамы с детьми с одной стороны и папы - с другой. Границы между подсистемами семьи - это важный момент организации жизни и психического здоровья членов системы. Если границы подсистем очень жесткие (например, после того как ребенок уложен спать, к нему не подходят до утра, что бы ни было), то могут возникать психосоматические заболевания у детей, так как только очень сильными раздражителями (болезнями с эффектными проявлениями) они могут перейти границу своей подсистемы и приблизиться к родителям. Если же границы подсистем очень проницаемые, то все члены системы лишены возможности жить своей частной жизнью, того, что по-английски называется *privacy*, возникает слитность, *enmeshment*, спутанность ролей, «обродителенные» дети и инфантильные родители. Не ясно, кто принимает решения, кто отвечает за кого, и многое другое.

6. Шестая стадия - это школьные годы детей. В это время семья вплотную сталкивается с правилами и нормами внешнего мира, отличными от правил внутрисемейной жизни. Здесь решаются вопросы о том, что считать успехом, а что неудачей, как стать успешным, какую цену семья готова заплатить за внешний успех и соответствие общественным нормам и стандартам. Например, гиперсоциализирующая семья никакую цену не считает слишком высокой за успех, а неудачник, конечно же, плачет и лишается семейной поддержки. Гиперсоциализирующая семья - это семья с

очень проницаемыми внешними границами. Чем более проницаемы внешние границы, тем менее проницаемы границы семейных подсистем. Взаимоотношения между членами семьи аспонтанны и регулируются в основном нормами, правилами, традициями, которые очень трудно изменить. Диссидентская семья, то есть семья, стоящая в оппозиции к внешним нормам и правилам, имеет закрытые внешние границы и часто очень проницаемые внутренние границы. В таких семьях может возникать проблема верности, причем не супружеской, а верности семейным нормам и ценностям, своего рода цеховое или аристократическое братство, нарушение правил которого грозит остракизмом. Итак, на этой стадии жизненного цикла семьи проверяются границы семейной системы, экспортируемость норм, мифов, правил и игр.

7. Седьмая стадия жизненного цикла семьи связана с временем полового созревания детей. Она начинается с периода пубертата у первого ребенка. Ведущая потребность ребенка в это время - построить свою идентичность, ответить на вопрос: кто я и куда иду? Ответ «Я ребенок своих родителей» недостаточен для построения идентичности. Примеры ищутся вне семьи, среди сверстников, неродственных взрослых. Семья в это время должна решить важнейшую задачу: подготовить ребенка к сепарации, к самостоятельной жизни. Вот здесь именно та точка, где проверяется жизнеспособность и эффективность функционирования семейной системы. Если семья успешно справляется с этой задачей, то она проходит между Сциллой и Харибдой и выплывает на широкий жизненный простор. Рассмотрим этот период жизни семьи подробнее. Обычно период полового созревания ребенка совпадает с кризисом среднего возраста у родителей. Это означает, что в то время, когда ребенок стремится вырваться из-под семейного влияния, хочет перемен своей судьбы или хотя бы течения жизни, его родители очень нуждаются в сохранении привычной стабильности. Кризис середины жизни наступает тогда, когда человек понимает, что определенные события и факты его жизни необратимы: профессия выбрана и на профессиональном поприще достигнуты или не достигнуты некие результаты, семья создана, дети в значительной степени выращены, пора подводить пусть предварительные, но итоги. Делать это страшно, потому что они могут быть неутешительными. Одновременно становится ясно, что отпущенного на жизнь времени осталось не так уж много, силы убывают, признание себя неудачником кажется фатальным и неисправимым. Неудачные дети - хорошее извинение: «Я не сделал значительной карьеры, потому что у меня были очень трудные (больные) дети и много времени уходило на них». Для сохранения родительской самооценки детям лучше быть нежизнеспособными. Как видно, на этом этапе жизненного цикла интересы детей и родителей прямо противоположны. Очень часто стабильность семейной системы прямо зависит от того, продолжают ли дети жить в родительской семье. Нередко за время совместной жизни дети научаются выполнять определенные психологические функции в семье, например, становятся медиаторами между родителями. Если дети уходят из

семьи и, что еще хуже, становятся самостоятельными и успешными, то есть не нуждаются во внимании и помощи родителей, то родители сталкиваются с необходимостью общаться непосредственно друг с другом, лицом к лицу. Чтобы можно было жить, необходимо решить массу проблем, которые накопились, пока в семье были дети.

Многие скандалы откладывались и превращались в памятники самим себе, годами не решались сексуальные проблемы и многое другое. Если не будет оправдания в виде детей, то все эти проблемы придется решать, что больно и неприятно и, кроме того, возможно, приведет к разводу. Гораздо проще не допускать сепарации или допускать ее формально. Например, ребенок формально живет отдельно, учится в колледже где-то в другом городе, даже женится, но по критериям родительской семьи он еще не встал на ноги, не достиг требуемого уровня доходов или не работает там, где, как считает семья, он должен был бы работать. Его неудачи - прекрасный стабилизатор для семьи. Они также отвлекают время и силы остальных членов семьи и позволяют не решать других семейных проблем. Если же ребенок тем не менее упорно движется к успеху, то есть масса способов заставить свернуть его с этого пути. Этому посвящена книга Джея Хейли «Уход из дома». Главный тезис ее заключается в том, что дезадаптивность и эксцентричность поведения молодого человека имеют защитный характер. Как только родительская семья сталкивается с тем, что ребенок готов к сепарации, она становится нестабильной и дезорганизованной. Учащаются конфликты, ухудшается самочувствие членов семьи. Это является сигналом молодому человеку, сообщаящим ему, что его семье грозит опасность развала или в лучшем случае изменения структуры и привычных способов взаимодействия. Для того чтобы сохранить все в прежнем виде, он развивает эксцентричное и дезадаптивное поведение. Джей Хейли считает, что любой член любой организации в аналогичном случае готов взять на себя роль стабилизатора с помощью нарушенного поведения. Помимо специфических нарушений поведения могут развиваться хронические заболевания, иногда психические. Если учесть, что в норме дети переживают своих родителей, то проблема стабилизации семьи, по крайней мере до тех пор, пока живы родители, может быть решена. Итак, эта стадия жизненного цикла семьи самая трудная для всех членов семьи, самая проблемная и мучительная. Здесь семья должна перестроить свои внешние и внутренние границы, заключить новый договор между всеми членами, научиться жить в измененном составе.

8. Восьмая стадия - это повторение третьей стадии, только члены диады находятся в другом возрасте. Дети выросли и живут самостоятельной жизнью, родители остались вдвоем. Эта стадия часто называется «стадией опустевшего гнезда». Хорошо, если до этой стадии жизненного цикла семья дошла без больших потерь и люди с удовольствием проводят время друг с другом, сохранив радость от взаимного общения.

9. Девятая стадия жизненного цикла - это жизнь монады, одиночество; супруг умер, человек доживает свою жизнь один, так же, как он жил в

молодости, еще не создав своей семьи, только теперь это старый человек, у которого за плечами прожитая жизнь.

Мини-лекция 4 «Жизненный цикл российской городской семьи» значительно отличается от американской. Эти отличия связаны прежде всего с экономическими причинами, однако существенны и культурные особенности сознания российских жителей. Главное отличие состоит в том, что в России практически не было отдельно живущих нуклеарных семей: во-первых, потому, что у большинства населения нет денег, чтобы купить себе отдельную квартиру или выстроить дом; во-вторых, жизнь большой семьей не считается тяжелой и неприятной. Ценность родственных отношений очень высока, и к любой пожилой женщине можно обратиться «бабуля», это будет и уместно, и вежливо. Слова «Сынок, помоги» или «Доченька, спасибо тебе», которые мы слышим от незнакомых людей, просто вызывают непрошенную слезу. Знаменитое сталинское «Братья и сестры!», пришедшее на смену идеологии классово-борьбы, породило взрыв патриотизма во время Великой Отечественной войны. Рассмотрим жизненный цикл российской семьи.

1. Первая стадия жизненного цикла - это родительская семья со взрослыми детьми. Молодые люди не имеют возможности пережить опыт самостоятельной, независимой жизни. Всю свою жизнь молодой человек - элемент своей семейной системы, носитель ее норм и правил, ребенок своих родителей. Обычно у него нет ясного представления о том, что было достигнуто в его жизни лично им самим, ему трудно выработать чувство личной ответственности за свою судьбу. Он не может проверить на практике те правила жизни, стандарты и нормы, которые получил от родителей, и часто не может выработать свои правила. *Self-made-man*, то есть человек, сделавший себя сам, - явление редкое.

2. На второй стадии жизненного цикла семьи кто-то из молодых людей знакомится с будущим брачным партнером, женится и приводит его в дом своих родителей. Это существенная ломка правил родительской семьи. Задача очень сложная - создать маленькую семью внутри большой. Молодые люди должны договориться не только друг с другом о том, как они будут жить вместе, по каким правилам (ср. вторую и третью стадии нуклеарной семьи). Они еще должны договориться с родителями, вернее, передоговориться о том, как они будут ладить друг с другом. Патриархальные правила предлагают вариант такого договора: молодой супруг или супруга входит в большую семью на правах еще одного ребенка - сына или дочери. Родителей мужа или жены предлагается называть «мама» и «папа». Тогда молодые супруги как бы и не супруги, а вновь обретенные брат с сестрой. Не всякая молодая семья готова к такому сценарию отношений. Хорошо, если супруги не готовы к этому вместе, гораздо хуже, когда к этому не готов кто-то один. Тогда один член пары хочет быть мужем или женой во-первых, а сыном или дочерью во-вторых, у другого же супруга приоритеты обратные. Конфликт, возникающий в этом случае, всем известен и часто выглядит как ссора между свекровью и невесткой или между зятем и родителями жены. На самом же деле в основе его лежит конфликт ролевых

приоритетов у супругов. Новая подсистема прежде всего нуждается в сепарации, старая система, подчиняясь закону гомеостаза, хочет сохранить все, как было. Таким образом, создается парадоксальная ситуация: брак как бы есть и в то же время его как бы и нет. Ситуация мучительная для всех. Например, в одной семье мать мужа держала свои вещи в стенном шкафу той комнаты, где жил молодой человек еще с той поры, когда он был ребенком. Когда он женился, она не изменила своих привычек, да и новый шкаф некуда было ставить, да и денег на него не было. Мать заходила в комнату к молодоженам в любое время за своими вещами. Неудивительно, что молодые люди не смогли сохранить свой брак. Вторжение в жизнь молодых супругов совсем необязательно сопровождается конфликтными, плохими отношениями в семье. Одна нежная мать была очень рада женитьбе своего сына и ночью приходила в комнату к молодым, разумеется, без стука, «чтобы полюбоваться на этих голубков».

3. Третья стадия семейного цикла связана с рождением ребенка. Это также кризисный период для всей системы. Опять необходимо договариваться о том, кто что делает и кто за что отвечает. В семьях с размытыми границами подсистем и невнятной организацией нередко плохо определены семейные роли. Например, не ясно кто функциональная бабушка, а кто функциональная мама, то есть кто фактически осуществляет заботу, уход, выращивание ребенка. Часто эти роли спутаны, и ребенок - скорее сын или дочь бабушки, а не матери. Собственные родители ребенку - скорее старшие брат и сестра. Мать и отец работают, а бабушка на пенсии. Она много времени проводит с ребенком, а при этом отношения матери и бабушки могут быть совсем не хорошими. Это обстоятельство не может не отражаться на ребенке. Нередко он включается в борьбу.

Моя коллега М. Арутюнян рассказывала случай из своей практики, прекрасно иллюстрирующий это положение. Семья обратилась по поводу плохого поведения девочки одиннадцати лет, которая вела себя агрессивно по отношению к своей бабушке. Семья состояла из трех женщин: бабушки, матери и девочки - идентифицированного пациента. У бабушки и матери были тяжелые конфликтные отношения. Однажды зимой девочка заперла бабушку на балконе и долго не пускала ее в комнату.

После этого эпизода семья решила обратиться к психотерапевту. Когда мама рассказывала, как дочка обижает бабушку, глаза ее горели торжеством. Дочь совершила в жизни то, чего мать не могла себе позволить.

4. На четвертой стадии появляется второй ребенок в семье. Как и в западном аналоге, эта стадия достаточно мягкая, так как она повторяет во многом предыдущую стадию и ничего кардинально нового, кроме детской ревности, в семью не вносит.

5. На пятой стадии начинают стареть и болеть прародители. Семья опять переживает кризис. Старики становятся беспомощными и зависимыми от среднего поколения. Фактически они занимают позицию маленьких детей в семье, сталкиваясь, однако, чаще с досадой и раздражением, чем с любовью. Из стариков получаются нежеланные и нелюбимые дети, в то

время как по ходу предыдущей жизни они привыкли быть главными, принимать решения за всех, быть в курсе всех событий. Это стадия очередного пересмотра договора, мучительная для всех.

В культуре существует стереотип «хорошей дочери (сына)»: это тот, кто на старости лет поднесет своим родителям стакан воды. Старики, у которых нет близких, достойны сожаления, так как «некому подать им стакан воды». Упрек плохим детям: «Некого попросить подать стакан воды». То есть в общественном сознании нет модели одинокой и самостоятельной жизни стариков. Считается недостойным позволить умереть своим старикам вне дома, поместить в дом для престарелых, во время болезни особой доблестью считается лечить старого человека дома, не отдавать в больницу. Нередко этот период в жизни старших членов семьи совпадает с периодом полового созревания детей. В такой семье он проходит иначе, чем в нуклеарной. Могут возникать коалиции стариков с подростками против среднего поколения; например, старики покрывают поздние отлучки и школьные неуспехи подростков. В то же время у среднего поколения есть хорошая управа на подростков. Больные старики в доме требуют ухода и присмотра. Эту обязанность вполне можно передать подросткам, привязав их к дому, лишив вредной уличной компании, замедлив процесс построения их идентичности.

6. Шестая стадия повторяет первую. Старики умерли, и перед нами семья со взрослыми детьми. Нередко это минимально возможный размер российской семьи. Многие стадии жизненного цикла американской семьи присутствуют в жизненном цикле российской городской семьи, например, стадия ухаживания, заключения негласного (или отчасти гласного) брачного договора между двумя партнерами, рождения детей, этапы их психологического развития и пр. Но они присутствуют в измененном виде, в контексте большой трехпоколенной семьи. Основные особенности российской семьи заключаются в том, что семья, как правило, является не нуклеарной, а трехпоколенной; материальная и моральная зависимость членов семьи друг от друга очень велика; границы семейной системы имеют некоторые особенности; как правило, они не адекватны требованиям оптимальной организации; часто все вышеуказанное приводит к явлению слитности, спутанности семейных ролей, невнятного разделению функций, необходимости все время договариваться и невозможности договориться надолго, замещению, когда каждый в семье может функционально быть каждым и одновременно никем. Например, в семье, где бабушка воспитывает ребенка, она фактически является функциональной матерью своему внуку; муж и жена делят постель, связаны интимными отношениями, но могут быть при этом не связаны отношениями заботы и близости, потому что муж духовно и эмоционально ближе к своей матери. Он прежде всего заботится о ее интересах. Функционально этот мужчина - муж своей матери и любовник своей жены. Семья живет в основном на деньги мужа, но семейный бюджет распределяет та же бабушка, так что функционально она - глава семьи; индивидуальность

и суверенность практически отсутствуют. Молодое поколение гораздо теснее и жестче связано с предыдущим поколением, чем на Западе; традиционность, преемственность и одновременно конфликтность выражены очень явно. Каждый член семьи находится в ежедневном контакте с большим количеством близких людей. Он включен в разные непростые отношения, одновременно выполняет много социальных ролей, часто плохо стыкующихся друг с другом. Социальная грамотность, в определенном смысле изворотливость и одновременно диалогичность - это то, что ребенок усваивает очень рано. При такой семейной организации основным часто является вопрос о власти. Он решается в контексте любого общения: папа запрещает, а мама разрешает что-то ребенку; все это делается в присутствии ребенка, и сообщение при этом такое: «Ребенок слушается меня, а не тебя, значит, я главнее».

Таким образом, любая семейная система стремится пройти свой жизненный цикл в соответствии с законом развития систем. В то же время каждая стадия жизненного цикла семьи стремится остановиться навсегда, никогда не меняться, согласно закону гомеостаза.

Мини-лекция 5. Свойства семейной системы.

Семейная система может быть описана по нескольким параметрам. Можно выделить шесть информативных параметров: особенности взаимоотношений членов семьи; гласные и негласные правила жизни в семье; семейные мифы; семейные границы; стабилизаторы семейной системы; история семьи.

Рассмотрим первый параметр. Особенности взаимоотношений членов семьи проявляются в общении; под общением здесь понимается абсолютно любое событие, происходящее в семье. Опоздание и умолчание, откровенные разговоры и общее веселье, покупки и приготовление еды - все это информативное, особенное, уникальное для данной системы общение. Даже, казалось бы, отсутствие общения, молчание, есть мощное информативное сообщение. Можно перестать разговаривать с человеком (ребенком, супругом, супругой), и всем будет ясно, что это - выражение неодобрения, недовольства и стремление подвергнуть виновного остракизму. Общение может быть вербальным и невербальным; чаще всего оно бывает и тем и другим одновременно. Порывистые, резкие движения, хлопанье дверью, грохот кастрюль выражают без слов и душевное состояние человека, и то, что он хочет, чтобы члены его семьи знали об этом состоянии. Возможно, это призыв к помощи, жалоба или упрек: «Посмотрите, до чего вы меня довели» и т. п. Если это будет сопровождаться соответствующим текстом, то картина станет полной и завершенной. Вербальная и невербальная части сообщения дополняют друг друга, находятся в гармонии. Нередко бывает так, что эти части сообщения вовсе не находятся в гармонии, более того, противоречат друг другу. Такие ситуации встречаются на каждом шагу. Например, флирт. Люди вроде бы разговаривают на серьезные и вполне пристойные темы, даже деловые. При этом невербально, взглядами, позами, жестами, межличностной дистанцией они ведут совсем другой «разговор». Ситуация

является увлекательной и безопасной именно потому, что можно невербальный текст проигнорировать или не обратить внимания на словесные сообщения. Этот случай безобидный. Как только противоречия вербального и невербального планов попадают в семейный контекст и становятся там правилом общения, возникают серьезные нарушения поведения и самочувствия членов семьи, особенно детей. В своей знаменитой работе «О коммуникативной теории шизофрении» Г. Бейтсон с соавторами показал, как развивается аутизм у ребенка в ситуациях, когда он систематически сталкивается с противоречивыми сообщениями в своей семье. В ситуации такого общения ребенок не может вести себя адекватно, так как реакция на какую-то одну часть сообщения автоматически приводит к тому, что вторая часть сообщения не учитывается и за это ребенок порицается. Как бы он себя ни повел, он неадекватен и не может приспособиться к реальности, не может вести себя правильно. Бейтсон приводит яркий пример: мальчик, страдающий от шизофрении, лежит в больнице. Мама приходит его навестить. Мальчик выходит к ней в холл и садится рядом с ней. Мама отодвигается. Мальчик подавленно замирает и молчит. Мама спрашивает недовольно: «Ты что же, не рад меня видеть?» Эта ситуация общения была названа «двойной ловушкой»: что бы ребенок ни сделал, он будет подвергнут порицанию. К реальности приспособиться невозможно - лучше уйти в себя, авизироваться, ведь ребенок не может выйти из ситуации общения в реальности, например, произвольно сменить семью.

Итак, все происходящее в семье является сообщением. Болезни, например, - это сильное и очень информативное сообщение, эффективно регулирующее семейную ситуацию. Допустим, папа хочет, чтобы сын был сильным, смелым, то есть настоящим мужчиной. Он полагает, что настоящий мужчина - это тот, кто рискует, самостоятелен и т. п. Мама совсем не хочет, чтобы ее сын рисковал своим здоровьем и был самостоятельным. Ей приятнее, когда он дома, на виду. Открыто она не может противоречить своему мужу. Мальчик, разумеется, также хочет свободы. В то же время ему немного страшно пускаться в свободный полет. Как же быть? Мальчик собирается с молодежной компанией в горы. Папа рад и поддерживает намерения сына. Мальчик и хочет, и не хочет. Мама категорически против. Если она будет открыто протестовать, неизбежен скандал. Совершенно случайно накануне отъезда сына она довольно тяжело заболевает. Мальчик вынужден остаться. Все довольны. Болезни, таким образом, становятся способом - причем достойным - решения многих проблем. Этого бы не могло быть, если бы они не являлись способами коммуникации. Все игры, прекрасно описанные Э. Берном, - это некоторые стереотипы поведения, представляющие собой формы коммуникации; они несут некие сообщения, которые не произносятся, но ясно всеми понимаются. Второй параметр - это правила жизни семейной системы.

Мини-лекция 6. Правила семейной системы. Мифы.

Правила бывают заданными социумом и культурой, и тогда они разделяются многими семьями, а бывают уникальными для каждой отдельной семьи. Культурные правила семейной жизни известны всем. Правила - это решение семьи о том, как отдыхать и вести домашнее хозяйство, как тратить деньги и кто именно в семье может это делать, а кто - нет, кто покупает, кто стирает, кто готовит, кто хвалит, кто запрещает, а кто разрешает. Словом, это - распределение семейных ролей и функций, распределение мест в семейной иерархии, решение о том, что позволено, а что нет, что хорошо, а что плохо. В большой семье, состоящей из одних взрослых, растет поздний и горячо любимый ребенок. Наиболее часто исполняемое правило этой семьи: ни в коем случае не ругать ребенка ни за что, а хвалить при каждом удобном случае, восхищаться и умиляться про себя и вслух, индивидуально и в группах. Такое поведение, по правилу этой семьи, есть выражение любви к ребенку. Если кто-то, гость или дальний родственник, нарушит это правило - не похвалит, не восхитится или, хуже того, сделает замечание ребенку, то он нарушит существенное правило жизни этой семьи, поставит всех в неловкое положение и не будет в дальнейшем желанным гостем. Закон гомеостаза требует сохранения семейных правил в постоянном виде. Изменение семейных правил - болезненный процесс для членов семьи. «Село Степанчиково и его обитатели» - прекрасный, художественный пример того, что происходит, когда нарушаются семейные правила. Правило было очень простое: все в доме должно идти так, как хочет Фома Фомич Опискин. Это правило построения семейной иерархии, расстановки статусов. Что произошло, когда это простое правило было нарушено, описывается в повести Ф. М. Достоевского на многих и многих страницах. На самом деле, в семьях много сложных, витиеватых правил, гласных (как-то: «Если задерживаешься - предупреди»), негласных, пронизывающих нашу жизнь. Семейный психотерапевт обязательно должен уметь быстро вычислять некоторые важные правила функционирования семейной системы. Конечно, все параметры семейной системы взаимосвязаны. В частности, правила непосредственно связаны и часто продиктованы семейным мифом.

Итак, третий параметр семейной системы - миф. Семейный миф - это некая формообразующая и объединяющая всех членов семьи идея или образ, или история, если хотите, идеология. Это знание, разделяемое всеми членами семейной системы и отвечающее на вопрос: «Кто мы?» Например, частый ответ такой: «Мы дружная семья». Это значит, что в этой семье не может быть открытых конфликтов и уж тем более при детях. Сор из избы не выносятся никогда. Отношения не выясняются открыто, все противоречия замазываются. Принято всюду бывать вместе, так как миф требует распространения в обществе, своего рода издания. Любое поведение членов семьи по отношению друг к другу, каким бы оно ни было, понимается как проявление добрых чувств. «Я же тебе добра желаю», или «Это я любя», или классическое: «Бьет - значит любит». Миф задает норму чувствования. В «дружной семье» принято любить, жалеть и чувствовать благодарность.

Остальные чувства - обида, гнев, разочарование и пр. - игнорируются или вытесняются. Проблемы начинаются в тех случаях, когда кто-то из семьи оказывается неспособным игнорировать свои нормальные и неизбежные отрицательные чувства к родственникам. Он и становится идентифицированным пациентом. Тревожно-депрессивные расстройства, агрессивное поведение, анорексия - типичные проблемы «дружной семьи». Миф порождает правила и ритуалы. Нарушение правил, особенно систематическое, может разрушить миф. Миф - это знамя, под которое собирается семья, это девиз, это вера. Если кто-то в семье не разделяет семейного мифа, он не может быть членом этой системы; система его изгоняет. Единственный случай, когда это возможно, если у семьи есть миф о бунтаре. Тогда несогласие с основным мифом подтверждает другой миф, и система остается без изменений.

Еще пример семейного мифа - миф о спасителе: «Что бы мы делали без...» В семье обязательно должен быть некий человек, который держит всю семью на вытянутых руках. Понятно, что для того чтобы всем помогать, необходимо, чтобы эти все были слегка инвалидами, а то получится, что никто не нуждается в спасителе. Спаситель может быть в моральной ипостаси, а может быть и в физической, впрочем, может быть и то, и другое вместе. Моральный спаситель нуждается в грешниках. Его семья должна состоять из людей, которые часто делают что-то плохое: пьют, воруют, гуляют, попадают в скверные истории. Спаситель выручает, и только в этом случае он может чувствовать себя спасителем. Грешники благодарят, обещают исправиться и... снова грешат. Физический спаситель выхаживает, лечит, кормит, приносит продукты и т. п. Поэтому его семья состоит из больных, беспомощных, калек, иначе как бы он смог их спасти? Приведу в качестве примера один случай. Мужчина среднего возраста обратился по поводу непростых отношений с женой. Они находились в первом браке, который был заключен по большой любви. После трех лет супружеской жизни у них родился ребенок, к несчастью, с тяжелой родовой травмой. Жена бросила работу и всю себя посвятила ребенку. Муж всего себя посвятил заработку. Вместе они создали семью, обожали своего мальчика и в целом жили дружно. Мальчик рос, постоянно наблюдался врачами, в детский сад не ходил, в школу тоже. К моменту обращения ему было двенадцать лет, он не ходил в школу, мама не работала. Одни врачи говорили, что мальчик может ходить в школу, а другие советовали оставить его на домашнем обучении, если это возможно. Словом, мама и сын всегда были вместе, папа много работал. Пока папа спасал только своего сына, ситуация была выносимой. За год до обращения овдовела бабушка, мама нашего героя. Она осталась совсем одна, и сын старался обеспечить ей спокойную старость. Однажды зимой бабушка чуть не упала по дороге в булочную, после чего было решено, что все продукты ей будет приносить ее сын. Она совсем перестала выходить из дому. Они жили отдельно, и моему клиенту приходилось ездить довольно далеко к своей маме. На лето теперь никуда нельзя было поехать. Связь по телефону осуществлялась два раза в

день утром и вечером, совершенно неукоснительно. Примерно после полугода такой жизни мой клиент стал замечать, что у него почему-то мало сил, а жена все время раздражена. Он был прекрасным мужем и отцом, теперь стал самоотверженным сыном. Его жена также была прекрасной матерью и хранительницей домашнего очага. Ради своих близких они отказывали себе во всем, жили на износ и... сохраняли, а в чем-то даже порождали «инвалидное самосознание» ребенка и бабушки. Чтобы быть самоотверженной матерью, надо, чтобы ребенок был неблагополучным. Если ребенок будет здоровым, придется быть обычной матерью, спасать и жертвовать не придется. Совершенно так же, чтобы быть хорошим сыном, необходимо, чтобы мама была беспомощной. Чем более беспомощен старый человек, тем ближе он по своему статусу и образу жизни к мертвецу: нет активности - нет жизни. Парадоксальная логика спасителя: я настолько хороший сын, что помогаю умереть своей матери. Еще один часто встречающийся миф - миф о героях. «Мы - семья героев». Как правило, в семейной истории хранятся рассказы о героических поступках предков. Там встречаются старые большевики, партизаны, люди, пережившие голод, подвергавшиеся репрессиям, вырастившие детей в тяжелых условиях, и т. п. Иначе говоря, люди, преодолевшие серьезные препятствия и добившиеся результатов. Миф о героях задает определенный стандарт чувствования и миропонимания. Где герой, там все с размахом: нет радости - есть счастье, нет любви - есть неземная страсть, нет жизни - есть судьба, нет грусти - есть трагедия. Именно поэтому в семье героев люди могут поссориться на всю жизнь, не разговаривать друг с другом годами, предпринимать попытки самоубийства. В семье героев часто встречаются хронические нелеченные заболевания - герои не ходят по врачам, это так понятно. В их жизни много трудностей и проблем. У героев всегда высокий стандарт достижений, они принципиальные и непримиримые люди.

Итак, мы видим, что все три вышеописанных параметра семейной системы тесно взаимосвязаны. Семейный миф диктует правила, а правила в свою очередь во многом определяют особенности общения членов системы друг с другом.

Мини-лекция 7. Границы и коалиции.

Семейные границы - четвертый параметр описания семейной системы. У каждого человека, живущего в семье, есть представление о том, кто еще входит в состав его семьи. Это представление и задает границы семьи. У людей, живущих в одной семье, представление о ее границах может быть разным. Например, мужчина женился на женщине с взрослым ребенком; они живут вместе. Мужчина считает, что его семья состоит из двух человек - его самого и его жены. Жена считает, что ее семья состоит из трех человек - ее самой, сына и мужа. Несовпадение представлений о границах семьи может быть источником серьезных разногласий. Границы семьи могут быть очень проницаемыми или более закрытыми. Проницаемость границ задает стиль жизни в семье. Открытая семья полна народу, гостей, проходящих без

предупреждения, иногородней родни. Для гостей не готовится специального угощения, дети жестко отделены от взрослых, например, они, как правило, сами ложатся спать, сами делают уроки и вообще живут своей жизнью. Это понятно: взрослым не до них. При более закрытых границах семьи гости приходят только по приглашению, существует специальный ритуал приема гостей, например, угощение, праздничная посуда, уборка накануне. В такой семье дети обычно менее самостоятельны, взрослые больше включены в их жизнь. Как видно, существует определенная закономерность: чем более закрыты внешние границы семейной системы, тем более открыты границы внутрисемейных подсистем. Расстановка границ семейных подсистем определяет коалиции, существующие в семье.

Мини-лекция 8. Коалиции в семейной системе Функциональные коалиции - это супружеская подсистема и детская подсистема. Остальные варианты коалиций, как правило, дисфункциональны. Дисфункциональные коалиции, указывающие на наличие проблем в семье, - это, например, подсистема мамы и детей, с одной стороны, и папы - с другой. Или мама с одним ребенком против папы с другим ребенком. Или жена со своими родителями в коалиции против мужа со своими родителями. Примеров множество. Семейные коалиции указывают на структуру и иерархию в семье, а также на семейную проблему. Коалиции - центральное понятие структурного подхода в системной семейной психотерапии. Пример: мама обратилась по поводу своего десятилетнего сына. Мальчик отказывался ходить в школу и оставаться один дома. Маме пришлось уйти с работы, чтобы с ним сидеть. Более того, через некоторое время мальчик переместился ночевать в супружескую спальную своих родителей. В семье всегда существовала коалиция мама-сын. Папа был на периферии семейной системы, много работал, отправлял жену с сыном отдыхать за границу, но сам с ними не ездил - не хватало денег на троих. Папа ходил за продуктами после работы и готовил дома по выходным дням. Его вес и положение в семье были очень незначительными. Маленький тиран - его сын - справедливо рассудил, что легко займет место своего отца рядом с мамой. Требуемое воздействие в данном случае - это изменение семейных коалиций и отведение ребенку подходящего места. Позиция папы должна быть усилена, коалиция мамы с сыном разрушена. Это необходимо, поскольку перед мальчиком вскоре встанет задача преодоления кризиса идентичности, что очень трудно сделать, не пройдя через сепарацию от своей семьи.

Мини-лекция 9. Функциональные и дисфункциональные стабилизаторы в семейной системе.

Пятый параметр семейной системы - это стабилизатор, то есть то, что скрепляет систему, что помогает людям держаться вместе. Вообще говоря, все вышеописанное является стабилизаторами, особенно семейный миф. В определенном смысле семья - это группа людей, разделяющая общий миф. Общий миф или общие мифы - условие, необходимое для существования

семьи, но недостаточное. В разные периоды жизни семьи существуют разные стабилизаторы. Общие дела: хозяйство, распределение функций, общий бюджет, общие дети, страх одиночества - это обычные стабилизаторы, которые естественно присутствуют в каждой семье. Внешняя макросистема - также неплохой стабилизатор, особенно в тех обществах, где общепризнанна ценность брака, где одинокие женщины или одинокие мужчины воспринимаются как неудачники. Там негативен сам факт развода и общественное мнение является стабилизатором семьи. В практике работы с семьей приходится иметь дело со своеобразными стабилизаторами. Например, нередко отклонения в поведении и развитии ребенка становятся мощнейшим стабилизатором семейной системы. «Мы не можем развестись, потому что у нас трудный и/или больной ребенок». Предложу схему того, как работает стабилизатор, на примере ночного энуреза у ребенка. В дисфункциональной семье, где супруги с трудом уживаются вместе, появляется ребенок. Известно, что трудный брак - это всегда трудный секс. В нашей культуре произвольное ночное мочеиспускание считается возрастной нормой примерно до двух с половиной - трех лет. Случилось так, что в течение первых двух лет жизни ребенка отношения супругов портились; особенно негармоничными становились сексуальные отношения. Итак, сексуальные отношения складывались непросто, но в остальном брак представлял ценность для супругов. Возникла непростая задача - сохранить хорошие отношения, но избежать интимной близости. Беспокойство за ребенка: как он там, не мокрый ли, не раскрылся ли - хороший повод, чтобы отлучаться к детской кроватке и ссылаться на свое беспокойство как на причину неготовности к сексу. Ты не плохой любовник или плохая любовница, а просто тревожное родительское сердце отвлекает. А тут как раз ребенку и по возрасту пора начать проситься, а он не просится, и это неслучайно. Родители (или один из них) начинают высаживать ребенка ночью, а также явно реагировать на мокрую постель. Для ребенка такое поведение родителей является положительной обратной связью, подкреплением мокрой постели, потому что для него значимым сигналом является любое, пусть даже эмоционально негативное внимание к нему. Мокрая постель для ребенка становится путем к сердцу родителей. Идет время, ребенок растет. Теперь ночное недержание мочи квалифицируется как энурез. В семейной системе он занимает достойное место.

Мини-лекция 10. «Человеческая сексуальность» - выражение сексуального чувства и интимной близости между людьми, а также выражение идентичности через секс, под влиянием секса или основанное на сексе. Есть очень много форм человеческой сексуальности. Сексуальность человека включает широкий диапазон поведения и процессов, физиологические, психологические, социальные, культурные, политические, духовные или религиозные аспекты секса, а также человеческое сексуальное поведение. Сексуальность, как и прочие аспекты поведения человека, носит как биологический, так и социальный характер: некоторые характеристики

сексуальности заложены генетически, другие формируются в процессе социализации.

Философия, особенно этика и наука морали, так же как и богословие имеют отношение к предмету. Почти в каждую историческую эпоху и в каждой культуре искусства, включая литературные и изобразительные, а также популярная культура представляют существенный вклад общественных точек зрения на сексуальность. В большинстве обществ существуют законы, которые предписывают определенные ограничения сексуального поведения. Сексуальность изменяется от культуры к культуре, от региона к региону, и непрерывно меняется на протяжении всей истории человека.

Существует большое разнообразие литературы, образовательных веб-сайтов, местных организаций образования и социальной поддержки для различных форм человеческой сексуальности.

Значение сексуальности

Сексуальность представляет собой движущую силу социальной активности человека, поскольку направлена на достижение не только сексуального удовлетворения, но и социально-психологического состояния, обозначаемого как «счастье», повышение качества жизни. Переживания, связанные с полом, определяют выбор того или иного варианта поведения даже в ситуациях, заведомо не связанных с сексуальными контактами в узком смысле.

Сексуальность является одним из важных движущих факторов в познании человеком окружающей действительности. Зигмунд Фрейд писал, что «влечение к познанию у детей поразительно рано и неожиданно интенсивным образом останавливается на сексуальных проблемах, даже пробуждается ими»^[1].

Сексуальность является фактором, побуждающим людей к совместному проживанию и деятельности, является движущей силой сближения и объединения людей, одной из основных составляющих семейной жизни.

Формирование сексуальности

Основная статья: Подростковая сексуальность

Физиологические механизмы, обуславливающие формирование и осуществление сексуальных реакций неотъемлемо присущи человеку как биологическому виду, их формирование является генетически обусловленным. В то же время, поскольку человек имеет не только биологическую, но и социальную природу, формирование сексуальности оказывается связанным с условиями его существования: социальным окружением, условиями жизни и т. д. На формирование сексуальности влияют также такие факторы, как, например, полноценность питания.

Поскольку к моменту начала полового созревания, когда начинают проявлять себя заложенные в человека сексуальные потребности, личность человека уже в значительной мере сформирована, на развитие сексуальности влияют уже имеющиеся в этот период личностные черты, такие как степень

усвоения нравственных норм, агрессивность, иные позитивные и негативные социальные черты. Преобладание в период полового созревания агрессивных и иных антисоциальных черт характера может повлечь формирование отклоняющихся и даже деструктивных сексуальных потребностей. На формирование сексуальности оказывает влияние также уровень интеллектуального развития, поскольку в основе высшей формы развития сексуальности человека - эротической любви, наличие которой отличает человека от иных животных, лежит прежде всего интеллект.

Хотя основным в процессе формирования сексуальности является запечатление и другие формы самостоятельного освоения индивидом действительности, на него также оказывают влияние действующие в обществе целенаправленные программы формирования сексуальности, которые могут как подавлять все «ненормативные» формы её проявления, так и способствовать формированию её «нормативных» форм на основе научного сексуального просвещения. Необходимо учитывать, что подавление сексуальных реакций зачастую влечёт переход сексуального напряжения в иные эмоциональные формы, в том числе связанные с агрессией.

Сексуальность является неотъемлемым признаком физического и психического здоровья, как в молодом, так и в пожилом возрасте. Отмечается, что сохранение сексуальных потребностей в старости характерно для людей с более высоким уровнем интеллекта, имеющих более высокое качество жизни, проявлявших большую сексуальную активность в молодом возрасте.

Типы сексуальных культур

Ввиду социального характера сексуальности, можно выделить несколько её культурных типов, отличающихся характером допустимых проявлений половых чувств:

Аполлоновский тип, характерный для античного общества, а в современный период - для коренных жителей некоторых островов Тихого океана. В этом культурном типе сексуальность рассматривается наравне с другими потребностями человека (в еде, сне и т. д.), отсутствует развитая система связанных с половыми отношениями табу и ограничений. Отдельные составные части этой культуры прослеживаются также в современных движениях натуразма, а также некоторых религиозных сектах (адамиты).

Либеральный тип, характеризующийся терпимостью в отношении широкого разнообразия проявлений сексуальности, отсутствием принуждения к определённым нормативным формам сексуального поведения. В то же время, этот тип культуры не рассматривает сексуальность строго как естественную, биологическую составляющую жизни человека, сексуальность в нём является одной из важных составляющих социальных взаимоотношений.

«Культуры бедности», формирующиеся в пролетарской и крестьянской среде, как в развитых, так и в развивающихся странах с заметным влиянием патриархальных традиций. Для этой культуры характерен малый уровень осведомлённости отдельных субъектов о вопросах сексуальности, отсутствие

организованной системы сексуального воспитания, в том числе в семье, представления о главенствующей роли мужчины и подчинённой роли женщины, допустимости насилия в половой и семейной жизни.

Культуры любовников, характеризующиеся распространённостью «двойных» моральных стандартов, осуждающих открытые проявления сексуальности, но допускающих «за закрытыми дверями» отдельные проявления сексуальной свободы, в том числе супружескую измену (для обоих партнёров или только для мужа).

Оргиастические культуры, абсолютизирующие цель достижения удовольствия как результата сексуальных отношений, и допускающие для этого все формы сексуальной активности, в том числе гомосексуализм, сексуальные девиации, групповые формы сексуальной активности и т. д. Элементы оргиастической культуры были характерны для Древнего Рима, коммунистических сект первых веков христианства, придворной, аристократической и богемной среды Нового времени, движения либертинов, коммун хиппи, а сейчас они встречаются в некоторых городских субкультурах.

Мистические культуры, в которых сексуальное поведение является формой реализации религиозных и философских предписаний (даосизм, тантризм).

Репрессивные культуры, стремящиеся к практически полному подавлению сексуальности, что выражается в крайне строгих запретах на внебрачные и добрачные связи, отсутствии системы сексуального воспитания, ограничении роли сексуальных отношений в браке продолжением рода. Указывается, что такие культуры подавляют развитие связанных с сексуальностью личностных черт, в том числе романтической любви.

Пуританская культура, являющаяся крайним выражением религиозной установки христианства на отказ от земных удовольствий, в том числе сексуальных. Для пуританской культуры характерны цензурные запреты, касающиеся всех хотя бы косвенно связанных с сексуальностью тем литературы и искусства, и даже медицины, распространение ложных представлений о вреде сексуальных отношений (например, о том, что мастурбация вызывает импотенцию, слепоту, оволосение ладоней), жестокие (вплоть до членовредительства) методы пресечения сексуальных переживаний у подростков, установление уголовной ответственности за отдельные разновидности сексуальных практик. Пуританская культура появилась в XVII веке в Англии; расцвет её связывается с правлением королевы Виктории в XIX веке («викторианство»), позже она распространилась в Европе и США. Позиции пуританской культуры в западной цивилизации были ослаблены сексуальными революциями в XX веке, однако в отдельных странах её влияние продолжает оставаться достаточно высоким.

Модели взаимодействия сексуальности и романтической любви

Збигнев Лев-Старович выделяет пять основных моделей взаимодействия сексуальности и романтической любви, существующих в мировых культурах:

Платоническая модель. В этой модели любовь десексуализируется, считается, что идеальная любовь характеризуется лишь чувственными, но не телесными проявлениями. Такая модель существует в христианстве и некоторых направлениях буддизма.

Чувственная модель. Любовь и сексуальное желание в такой модели отождествляются, секс является основным проявлением любви (даосизм, тантризм, некоторые современные культуры западной цивилизации).

Интегральная или психофизическая модель. Любовь и секс рассматриваются в неразрывном единстве: одно не может существовать без другого. Это понимание может быть свойственно как примитивным, так и высокоразвитым культурам, в том числе некоторым современным ветвям христианства и ислама.

Модель противопоставления любви и секса. Секс и любовь рассматриваются как самостоятельные формы отношений партнёров: может существовать как любовь без секса, так и секс без любви. Такое понимание характерно для оргиастических культур и для урбанистических субкультур западной цивилизации.

Модель секса без любви. Единственным объединяющим партнёров фактором в такой модели становится секс, романтические проявления считаются нежелательными и подавляются.

Анкета «Семейные роли»

Роли, члены семьи				
<i>Роли – обязанности</i>				
Организатор домашнего хозяйства				
Заготовщик продуктов				
Зарабатывающий деньги				
Казначей				
Убирающий квартиру				
Выносящий мусор				
Повар				
Убирающий со стола после обеда				
Тот, кто ухаживает за животными				
Организатор праздников и развлечений				
Мальчик на побегушках				
Человек, принимающий решения				
Починяющий сломанное				
Его Превосходительство плохой исполнитель всех своих обязанностей				
<i>Роли – взаимодействия</i>				
Буфер, посредник в конфликте				
Любитель поболеть				
Сторонник строгой дисциплины				
Главный обвинитель				
Одинокый волк				
Утешающий обиженных				
Уклоняющийся от обсуждения проблем				
Создающий другим неприятности				
Держащийся в стороне от семейных разборок				
Приносящий жертвы ради других				
Семейный вулкан				
Затаивающий обиду				
Шутник				
ИТОГО				

Психогенетика

Термин «психогенетика» появился в научной литературе сравнительно недавно. Современный российский учёный Пётр Гаряев подчёркивает тот факт, что последние исследования в области структурных механизмов ДНК и РНК позволили сделать вывод о том, что основная программа жизни и развития организма запечатлена не в биологической ткани ДНК, а в некоторых тонкоэнергетических полях...

Оказывается, наследственность бывает не только физической, но и психической. А точнее, психоэнергетической, связанной со способностью тонких тел человека (не только человека) запечатлеть в себе информацию и передавать её потомкам.

Отсюда следует, что нравственность и образ жизни предков рода определяет многое в судьбе человека. Отменить психогенетический фактор мы не можем, НО... ОСОЗНАТЬ семейный генетический код и скорректировать его и даже ОСВОБОДИТЬСЯ от негативного влияния мы можем. Существует методы переобучения - это IDEAL-метод Чемпиона Тойча, семейные расстановки Б. Хеллингера.

На семинаре **Вы** научитесь составлять Гемограмму своего рода, выявлять закономерности семейной программы и получите первичные навыки составления аффирмаций, увидите, как морфогенетическое поле рода влияет на судьбы членов семьи и как это влияние можно смягчить или усилить, Вы разрешите себе нить без негативных поведенческих моделей предков.

Генограмма представляет собой форму семейной родословной, на которой записывается информация о членах семьи, по крайней мере в трех поколениях. Генограммы показывают семейную информацию графически, что позволяет быстро охватить сложные семейные паттерны, и являются богатым источником гипотез о том, как клинические проблемы могут быть связаны с семейным контекстом и развитием во времени. Для терапевтических записей генограмма обеспечивает краткое резюме, позволяющее терапевту, не знакомому со случаем, быстро воспринять большое количество информации о семье и получить представление о ее потенциальных проблемах.

Для построения генограммы необходимо выяснить:

Демографические события:

- записать всех членов системы в хронологическом порядке - с датами рождения и смерти, в том числе умершие, мертворождённые, абортированные, выкидыши;
- места жительства, образ жизни, например, три поколения под одной крышей;
- родственники других национальностей;
- профессии.

Важные лица для системы:

- приёмные дети,
- бывшие партнёры, любовники,
- первая любовь,
- «спасители»,
- совладельцы фирмы,
- невероятно преуспевшие родственники, «карьеристы» и т.п.,
- исключенные из системы, «черные лошадки», неудачники,
- наркоманы, алкоголики, игроманы,
- трудоголики,
- инвалиды.

Критические события:

- потеря Родины, эмиграция, частая перемена мест,
- репрессии, невиновно-наказанные,
- преступления,
- суициды, причины ранних смертей,
- несчастные случаи,
- тяжёлые заболевания в семье,
- расставания, разводы, другие разрывы.

Отношения между членами семьи:

- от задушевных (любимая внучка) до критических (выгоняли из дома),
- треугольники.

Ярлыки, семейные идеологии, особые миссии, мифы и тайны, например, «мы - дружная семья», «в каждом поколении по священнику», «все - врачи» и т.п.

В отличие от других форм исследовательской записи, генограмма позволяет постоянно вносить добавления и корректировку при каждой встрече с семьей при выяснении новых обстоятельств. Она дает возможность терапевту держать в голове большое количество членов семьи, их взаимоотношения и ключевые события семейной истории. Она служит для анализа семейной истории с позиции системной теории.

НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ИЗ СЦЕНАРНОГО ТЕСТА-ВОПРОСНИКА

- Какой образ жизни вели ваши бабушки и дедушки?
- Какой вы по счету ребенок в семье? Сколько у вас братьев и сестер? Вы были желанным ребенком? Кто присутствовал при вашем рождении? Вы видели свое свидетельство о рождении? Кто выбрал вам имя? В честь кого вы были названы? Каково происхождение вашей фамилии? Как вас звали в детстве?
- Что говорила или делала мать, когда кормила вас?
- Как родители учили вас вести себя за столом? Как и кто приучал вас к туалету?
- Какое представление о себе внушили вам родители?
- Какой урок жизни вы вынесли для себя из раннего детства?
- Принимали ли вы в детстве решения никогда не совершать каких-либо поступков или не выражать определенных чувств?
- Какая любимая фраза была у ваших родителей? Что они запрещали вам делать? Каких людей тогда уважали ваши родители? Каких людей не любили ваши родители? Какая любимая сказка была у вас в детстве? Кто был вашим любимым персонажем?
- Кто вам часто читал или рассказывал? В какие неприятности попадали ваши родители?
- Как реагировал на трудности и неприятности отец? Как реагировала на трудности и неприятности мать?
- В какие игры играли с вами родители?
- О чем обычно говорили родители за обеденным столом?
- Как к вам относились учителя в школе? Какое ваше любимое животное? Каким животным вы хотели бы быть? Каков был девиз в вашей семье?
- Сколько раз был женат каждый из ваших родителей?
- Как вы думаете, сколько детей будет у вас?
- В каком возрасте сейчас ваши родители? Если родители умерли, то в каком возрасте? Сколько лет вы собираетесь прожить?
- Кто будет возле вас, когда вы будете умирать? Какими, возможно, будут ваши последние слова? Что вы после себя оставите? Что будет написано на вашем памятнике?
- Вы победитель или неудачник? Каким человеком считают вас окружающие люди? Каким человеком считаете вы себя?

Как вы ведете себя с другими людьми

Двадцать глаголов, которые приведены ниже, описывают, как иногда люди чувствуют и действуют. Подумайте о Вашем собственном поведении, когда Вы общаетесь с другими людьми. Каковы Ваши чувства и действия? Отметьте пять глаголов, которые наилучшим образом описывают Ваше поведение при взаимодействии с другими людьми.

Неохотно соглашаюсь
Анализирую
Сотрудничаю
Направляю
Проявляю инициативу
Делаю одолжение
Отступаю
Советую
Помогаю
Координирую
Не одобряю
Сужу
Бросаю
Удаляюсь
Соглашаюсь
Уступаю
Критикую
Избегаю
Веду
Сопровождаю

Цикл развития

Столь широкий круг применения возможен потому, что приливы в жизни любого человека в любом месте и в любое время связаны с циклом развития также неразрывно, как океанские приливы связаны с притяжением луны. Обращая внимания на нормальные телесные циклы и выполняя задачи развития, связанные с каждой стадией, мы достигаем полного использования способностей, данных каждому человеческому существу:

- существовать, жить и быть;
- действовать, совершать поступки;
- думать, использовать логику и концептуализацию;
- иметь идентичность и знать, кто мы;
- развивать мастерство через структуры и ценности;
- восстанавливаться, продуцировать жизнь заново;
- повторять, развивать эффективность в каждом возрасте.

Через понимание этого базового паттерна роста мы можем расслабиться, осознавая, что «не существует жесткого необратимого прогресса в этой жизни; мы не продвигаемся через фиксированные градации и не останавливаемся на них... Но пройдя однажды через них, мы делаем повторный круг... И где находится последний порт, откуда мы больше не поднимем якорь?» (Melville, Moby Dick)

Цикл развития, его стадии, ключи и задачи

Стадия 1. Способность бытия. Рождение - 6 месяцев.

Ключи: потребность часто есть, чувствительность рта, трудность мышления, недостаток концентрации и желание быть зависимым от других.

Задачи развития: принять во внимание, кто мы есть; принимать заботу, прикосновения, кормление, чувственность и эмоциональную связь.

Стадия 2. Способность действия. 6 - 18 месяцев.

Ключи: желание разнообразной стимуляции, желание видеть, слышать, пробовать, касаться, нюхать новое; **входить** и исследовать мир.

Задачи развития: желание исследовать окружение без того, чтобы думать о нем, и развитие сенсорного осознания через действия.

Стадия 3. Способность мышления. 18 месяцев - 3 года.

Ключи: желание отличаться от окружающих, установить сепаратную позицию, бунт, говорящий: «Нет, я не хочу».

Задачи развития: тестирование реальности, борьба с окружающими, установление независимости, выражение несогласия и обучение мышлению.

Стадия 4. Способность идентичности. 3 - 6 лет.

Ключи: желание знать, кто мы есть; озабоченность властью и половыми различиями; экспериментирование с социальными отношениями и последствиями своего поведения.

Задачи развития: отделение фантазий от действительности, тестирование осознания реальности через последствия поведения и использование силы для влияния на взаимоотношения.

Стадия 5. Способность к мастерству. 6 - 12 лет.

Ключи: споры и воспрепятствование морали, ценностям и методам окружающих и желание делать вещи своим собственным уникальным образом.

Задачи развития: экспериментирование с различными способами делать что-то; ошибаться, чтобы обнаружить, что работает; и спорить с окружающими по поводу того, как они делают что-либо.

Стадия 6. Способность восстановления. 13 - 18 лет.

Ключи: озабоченность сексом, людьми как сексуальными созданиями и бурными телесными изменениями, особенно изменениями в уровне гормонов и энергии.

Задачи развития: пробы быть сексуальным, создание собственной философии и нахождение своего места среди взрослых.

Стадия 7. Способность повторения. Начинается в 19 лет.

Ключи: переживание всех симптомов предыдущих стадий и нескольких стадий одновременно.

Задачи развития: развитие и поддержание взаимоотношений для поддержки и утверждения нашей взрослой силы; корректировка и выполнение жизненного плана и разрешение жизненных проблем и задач.

Стратегия	Максимальная цель	Минимальная цель	Примеры
Улучшить взаимоотношения	Изменить ситуацию	Увеличить преимущество взаимоотношений для партнера; уменьшить нагрузки для партнера	Улучшить свой внешний вид; больше помогать по хозяйству
Помешать отношениям с соперником	Изменить ситуацию	Уменьшить преимущество взаимоотношений партнера с соперником; загрузить партнера домашними делами	Пробудить в партнере чувство; оградить от контактов с соперником
Напомнить любимому человеку о чувстве долга	Изменить ситуацию	Создать преграды для желающего вас покинуть	Предложить вступить в брак; пригрозить
Мысленно обесценить любимого человека или соперника	Скорректировать эмоции	Занизить значимость взаимоотношений с партнером; поставить под сомнение значимость его отношений с соперником	Критически посмотреть на партнера; спровоцировать партнера на отказ от этих отношений
Развивать альтернативные взаимоотношения	Скорректировать эмоции Изменить ситуацию	Развивать альтернативные знакомства и найти поддержку-	Заняться детьми; углубиться в работу
Отказаться от анализа проблемы	Скорректировать эмоции	Переместить фокус своего внимания	Напиться; выказать равнодушие
Скорректировать	Изменить ситуацию	Развивать новый	Почитать книги о

самооценку	Скорректировать эмоции	взгляд на самого себя и ситуацию; развивать в себе новые способности	ревности; изменить свои ожидания, касающиеся взаимоотношений
Согласиться на поддержку других	Скорректировать эмоции	Освободиться от тягостного чувства и заменить его новыми	Радоваться всем сердцем своей жизни; заняться психологией
Оценить ситуацию как некую данность	Скорректировать эмоции Изменить ситуацию	Развивать личность или отношения	Обратиться к психоаналитику; завязать новые отношения

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ АНКЕТА

1. Сколько процентов полученного в тренинге опыта пригодится мне:
а) в моей личной жизни: 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
б) в моей профессиональной деятельности: 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
2. Сколько, что нового узнал я о самом себе на тренинге? 12345678910
3. Сколько нового узнал я о моих семейных отношениях? 12345678910
4. Моё доверие к тому, что делали ведущие: 12345678910

КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ Я ОБНАРУЖИЛ В СЕБЕ ПОСЛЕ ТРЕНИНГА?

5. У меня изменилось отношение к моей семье. 12345678910
6. Я могу более полно принимать себя и своих близких. 12345678910
7. Мне стало больше понятно наше семейное взаимодействие. 12345678910
8. Я могу лучше и продуктивней общаться со своими близкими. 12345678910
9. В своих действиях я стал проявлять большую гибкость и вариативность в работе с клиентами. 12345678910
10. Я могу ставить перед собой более реальные профессиональные цели. 12345678910
11. Я применяю новый профессиональный опыт в работе с клиентами. 12345678910
12. В моём профессиональном поведении стало меньше стереотипных (автоматизированных) действий. 12345678910
13. Моя работа с клиентами стала более продуктивна и менее энергозатратная. 12345678910
14. Мои профессиональные знания стали более систематизированы и структурированы. 12345678910

15. Я получил опыт следования за клиентом в семейной терапии.
12345678910

16. Полученный практический опыт в родовом поле помогает эффективнее работать. 12345678910

17. Применяю методический и практический инструментарий в работе с системой (семьёй). 12345678910

18. Я стал лучше понимать самого себя и моё отношение к происходящему во внешнем мире. 12345678910

19. Другое _____

20. В тренинге мне особенно понравилось _____

Почему _____

21. В тренинге мне было сложно, не понятно _____

22. Особенно ярко в тренинге запомнились следующие методические приёмы, упражнения, техники:

23. Мои пожелания, советы, предложения, протесты тренерам

Насилие — принудительное воздействие на кого-либо (физическое, сексуальное, психологическое /эмоциональное, экономическое)

Наиболее типичные эмоциональные реакции жертв сексуального насилия

- > Страх
- > отрицание серьезности / существования проблемы
- > потрясение отсутствием /неприемлимостью альтернатив и выходов из ситуации
- > Беспомощность
- > Гнев
- > чувство вины
- Недоверие
- > Депрессия
- > Амбивалентность

Основные мифы о семейном насилии:

1. оскорбляют в основном женщин из низших социальных слоев
2. оскорбленные женщины - мазохистки и сумасшедшие
3. насилие напрямую связано с алкоголизмом - только пьющие избивают жен
4. женщины сами умышленно провоцируют своих истязателей.

Признаки склонности к проявлению насилия у партнера:

- > ревность
- > повышенный контроль
- > быстрая связь
- > нереальные ожидания
- > обвинение в своих проблемах других
- > обвинение других за испытываемые им чувства
- > гиперчувствительность
- > грубость по отношению к животным и детям
- > «игривое» применение силы в сексе
- > оскорбление словом
- > ригидные сексуальные роли
- > внезапное изменение поведения («Д-р Джекил и М-р Хайд»)
- > случаи избиения в прошлом
- > угрозы насилия
- > битье посуды, разрушение предметов

> применение силы в качестве аргументов.

ЦИКЛЫ НАСИЛИЯ (теория насилия - Л. Уолкер)

стадии (фазы)	основное проявление	особенности течения
1 стадия	нарастание напряжения	напряжение, незначительные побои оправдание жесткости, защита- отрицание избиений, минимализация насилия
2 стадия	сильные избиения	эскалация насилия. Насильник не способен управлять собой. Обе стороны при этом осознают, что ситуация вышла из под контроля
3 стадия	«медовый месяц»	период покоя и любви, внимание, покаяние. Жестокость сменяется подарками. Жертва верит в завершение кошмара.

Наиболее типичные реакции жертв семейного насилия

- > бессилие, воспитанная
беспомощность
- > Страх
- > Раздражение
- > Вина
- > смущение / стыд
- > сомнения по поводу здравомыслия
- > утрата / любовь
- > оцепенение / амбивалентность
- > эмоциональная / экономическая
зависимость
- > Изоляция
- > фрустрация
- > родительские заботы

Примеры вопросов на классификацию.

1. Кто обрадуется больше всех, а кто нет, если _____
2. Кто настроен более оптимистически кто менее?

Уточнение отличай.

Примеры процентных вопросов.

1. Предположим, что в сердце вашей супруги живут две тенденции. Одна велит уйти от вас, другая - оставаться с вами. Сколько процентов сердца вашей жены будет хотеть остаться с вами?
2. Если представит, что вся энергия матери выгладит, как энергетический диск, сколько процентов она будет растрчивать на школьные нужды вашего ребенка.
3. Как бы вы по шкале от 0 до 100 оценили положение соответствующее желанию вашего ребенка жить отдельно? А других детей?
4. На сколько процентов вы оцениваете то, что ваше поведение является следствием процессов обмена веществ, и на сколько то, что оно отражает сгину вашей жизни. Если вы дадите больше процентов в пользу гипотезы о стиле жизни, осложнит ли это вашу жизнь, или наоборот, сделает её приятнее?

Примеры вопросов на согласование.

Вопросы типа: «Вы считаете так же или иначе?». Позволяют выявить альянсы и коалиции, уточнить собственную позицию клиента.

Отец считает вашего сына «маменьким ребенком». А вы? Может быть, вы считаете его «папенькиным сыном»?

КОНСУЛЬТАЦИОННАЯ РАБОТА ВОПРОСЫ О НАПРАВЛЕНИИ КЛИЕНТА:

1. Кто высказал идею - обратится к специалисту?
2. Что это дает тому, кто направил клиента?
3. Что здесь должно произойти, чтобы этот человек сказал, что его усилия были не напрасны?
4. Почему клиент направлен именно сейчас?

ВОПРОСЫ ОБ ОЖИДАНИЯХ:

1. Кто и что именно хочет, и от кого (от меня, от нас)?
2. Кто настроен оптимистически, а кто пессимистически?
3. Что мне (нам) нужно сделать, чтобы оправдать эти ожидания?
4. Что нужно сделать, чтобы все завершилось неудачей?

ВОПРОСЫ К КОНТЕКСТУ ПРОБЛЕМЫ «ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ПРОБЛЕМОЙ?»

1. Какие способы поведения имеют отношение к проблеме?
2. Кому можно «показать» проблемное поведение, а кому нет?
3. Где это поведение демонстрируется, а где нет?

4. По каким признакам вы поймете, что проблема решена?

ВОПРОСЫ О ВИДЕНИИ ПРОБЛЕМЫ

1. Кто впервые назвал это проблемой?
2. Кто мог бы здесь все отрицать, считая, что речь вообще о проблеме здесь не идет?
3. Что имеет в виду X, называя это проблемой?

ВОПРОСЫ ОБ ОКОЛОПРОБЛЕМНОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ

1. Кто больше \ меньше всего реагирует на проблемное **новешие**? Кому оно мешает, а кому нет?
2. Как реагируют остальные?
3. Как реагирует проблемный ребенок на реакцию остальных?

ВОПРОСЫ ОБ ОБЪЯСНЕНИИ ПРОБЛЕМЫ

1. Как вы объясняете возникновение проблемы, почему она появилась тогда-то и тогда-то, а не проявилась при других обстоятельствах.
2. Какие последствия могут иметь ваши объяснения и ваше видение проблемы?

ВОПРОСЫ О ЗНАЧЕНИИ ПРОБЛЕМЫ ДЛЯ ОТНОШЕНИЙ

1. Что изменилось в отношениях с появлением проблемы?
2. Что изменилось бы в отношениях, если бы проблема исчезла?

Вопросы о формировании возможностей.

ВОПРОСЫ, ОРИЕНТИРОВАННЫЕ НА РЕШЕНИЕ («КОРРЕКЦИОННЫЕ»)

ВОПРОСЫ ОБ ИСКЛЮЧЕНИЯХ ИЗ ПРОБЛЕМ.

1. Как часто (как долго) проблема не давала о себе знать?
2. Какими другими делами вы и все остальные занимались в это время?
3. Как вам в это время удавалось сдерживать проявление проблемы?

ВОПРОСЫ О РЕСУРСАХ, НЕ СВЯЗАННЫХ С ПРОБЛЕМОЙ

1. Что бы вы хотели сохранить в вашей жизни.
2. Что у вас получается, что вы делаете охотно?
3. Что вам необходимо сделать для того, чтобы удавалось еще больше?
4. Что вам нравится в себе?

ВОПРОСЫ О ЧУДЕ

1. Если бы вдруг произошло чудо и проблема исчезла.
2. Что бы вы сделали на следующей утро?
3. Чтобы вы сделали потом?
4. Кто бы удивился больше всего?
5. Кто первый поймет, что произошло чудо, и как он это сделает?
6. Как изменится поведение окружающих после того как произойдет чудо?
7. Как будут выглядеть ваши отношения (с кем-то) спустя месяц, три, год, пять лет после чуда?
8. Чего вы лишились бы в жизни, если бы проблема исчезла?

ВОПРОСЫ ОБ УХУДШЕНИЯХ

1. Как достичь ухудшения, хронификации, увековечивания вашей проблемы?
2. Если бы у вас появилось желание стать действительно несчастным, что бы вы смогли для этого сделать?
3. Как могли бы другие помочь вам стать абсолютно несчастным?

ВОПРОСЫ, ОРИЕНТИРОВАННЫЕ И НА РЕШЕНИЕ И НА ПРОБЛЕМУ ВОПРОС О ПОЛЬЗЕ СОХРАНЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

1. Что хорошего вы обнаружили бы в сохранении проблемы еще на некоторое время?
2. Что ухудшилось бы в случае исчезновения проблемы?

ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ

1. Как долго вы еще сможете терпеть присутствие проблемы в вашем доме?
2. Сколько времени вам нужно, чтобы понять, что еще слишком рано, или не рано, избавляться от проблемы?

ВОПРОСЫ О СОЗНАТЕЛЬНОМ РЕЦИДИВЕ

Возвращение к проблемному поведению, уже отошедшему в прошлое.

1. Если вы давно уже распрощались с проблемой, не хотели ли вы еще раз её пригласить, как бы это вы сделали?

Вопросы в начале и в конце терапии

ВОПРОСЫ В НАЧАЛЕ ТЕРАПИИ

1. Что необходимо для того, чтобы наш сегодняшний разговор оказался успешным?
2. Какие положительные изменения произошли у вас на сегодняшний день?
3. У кого из членов семьи за это время дела шли лучше всех?
4. Какие вопросы вы хотели бы услышать в первую очередь?
5. Какие у вас есть идеи по поводу того, что сегодня должно произойти?

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Как долго, по вашему мнению, вы еще будете нуждаться в наших встречах?
2. Предположим, что землетрясение поглотит всех терапевтов, врачей, юристов и психологов. Что вы тогда будете делать? Как вы будете решать свои проблемы?
3. Как долго вы еще собираетесь меня посещать - год, два, пять лет, двадцать?

ТЕХНИКИ НЛП В СИСТЕМНОЙ СЕМЕЙНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Упражнение на активное мечтание

Я дам вам полезное упражнение, которое позволит вам получить опыт «нового кодирования». Оно пришло от коренных американцев и называется «Активное мечтание». Это похоже на сны наяву и является способом решения проблемы или получения удовольствия. Здесь используется состояние моделирования, фокус внимания, фильтры и тройственное описание для сбора информации из большей части разума.

1. Сначала установите намерение или выберите фильтр. Скажем, вам необходимо принять важное решение или у вас есть проблема, которую вы хотите решить. Это то, в отношении чего вы просите большую часть разума отфильтровать информацию.

2. Второе - это войти в состояние незнания или состояние *perk-perk*. Оно обладает следующими характеристиками: отсутствие внутреннего диалога, зрение скорее периферическое, чем фовеальное, отсутствие избыточного напряжения. По-настоящему хорошо, если вы пройдетесь по системе и проверите, есть ли напряжение. Я называю это очисткой качественных состояний. Идея состоит в том, чтобы пройтись по телу и проверить: есть ли напряжение в системе и нужно ли ему там быть? Потому что когда ты начинаешь стараться, ты чувствуешь, что твои плечи поднимаются, твое внимание начинает сжиматься, и чем сильнее ты стараешься, тем сильнее оно сжимается. Не все должно быть расслаблено. Вам может понадобиться немного напряжения - оно позволяет вам знать, что вы живы, но не слишком большое.

3. Затем прогуляйтесь в этом состоянии. Вы открыты для всего происходящего и готовы заметить, когда внешний мир предложит вам символ. Я обнаружила, что обычно проходит от 5 до 10 минут, прежде чем я осознаю символ. Этот символ может быть визуальным, аудиальным или вы наступаете в грязь! Вы просто доступны для этого. Есть 2 способа думать об этом. Западный способ - это сказать, что бессознательное просто ухватило за важный символ. Коренные американцы сказали бы, что вселенная просто поднесла вам дар. Обе эти перспективы красивы, но это разные перспективы. Помните о том, чтобы идти грациозно и легко.

4. Допустим, символ является значимым для вашего начального намерения, решения или проблемы. Затем станьте символом. Перейдите во вторую позицию по отношению к символу. Спросите себя: «Если я являюсь символом, какими характеристиками я обладаю?» Например, если определенное дерево явно выделилось в моем сознание - это мой символ.

Если бы я была этим деревом, то каковы мои характеристики как дерева? Я могу быть устойчиво посаженной, с гибкой макушкой, и птицы строят гнезда во мне, и мелкие животные приходят навестить меня.

5. Затем перейдите в третью позицию, как наблюдатель, свидетель. Из третьей позиции заметьте взаимоотношение между информацией, которую имеет символ, и вашим намерением. Как связаны данное намерение и символическая информация? Как мое мышление меняется с этой информацией? Возможно, я обнаружу способы стать более гибким по отношению к моему намерению. Возможно, я изменю свое восприятие времени, и это будет ключевым в создании разницы.

Для меня результат этого упражнения в обнаружении информации.

Я хочу использовать мое сознательное, чтобы установить намерение, потому что именно там воспринимается проблема. Это предполагает, что каналы открыты для большей части разума. Это также является средством для того, чтобы продолжить углублять связь между сознательным и бессознательным.

Подготовительное упражнение по трехпозиционному описанию коммуникации

1. Вспомните человека, с которым вам предстоит общение, провоцирующее конфликт. Выберите место (это могут быть стулья в вашей комнате), где будете находиться вы, ваш партнер и наблюдатель при воображаемой коммуникации. Проследите, чтобы дистанция между вами была соблюдена максимально близко к реальной ситуации, психогеография имеет важное значение при общении.

2. Сядьте в первую позицию. Вы - это вы. Начните мысленно общаться с человеком и послушайте его ответы, посмотрите, во что он одет, как он выглядит, каким тоном и какими словами вам отвечает. Что вы ощущаете?

3. Выйдите в позицию наблюдателя, оставив на стуле ваше тело, ваш голос, ваши эмоции и мысли. Посмотрите на ситуацию со стороны, как если бы вы никогда не знали и не видели этих людей. Чем они, по-вашему, занимаются? Можно ли как-то назвать, охарактеризовать их общение? Это сотрудничество, дружба, взаимопонимание, любовь - или что-то иное?

4. Сядьте во вторую позицию - позицию другого человека, предварительно «натянув его одежду», почувствовав все особенности его позы, мимики. Послушайте, что вам говорит ваш партнер на первом стуле, его слова, интонацию, жесты? Что вы чувствуете? Прилив дружбы? Какое поведение должен продемонстрировать ваш партнер, чтобы вам было комфортно? Что ему изменить?

5. Выйдите в третью позицию наблюдателя и просмотрите ситуацию снова. Измените поведение себя в первой позиции таким образом, чтобы оно стало более экологичным, полезным для обоих партнеров и изменило общение в лучшую сторону. Дайте совет (можно мысленно) себе в первой позиции - вы прекрасно знаете себя и знаете, каким голосом, какими словами

и с каким чувством произнести этот совет, чтобы тот, на стуле, прислушался. Если нужно, подойдите, сядьте на корточки перед самим собой, успокойте и скажите что-то ободряющее себе, любимому. Он слушается?

6. Вернитесь в первую позицию и выслушайте совет от мудрого, доброжелательно человека, который вас любит и желает вам добра. Исполните его - измените ситуацию - и посмотрите на реакцию партнера во второй позиции. Что-то изменилось? Что еще вы можете улучшить? Добивайтесь качественного результата!

7. Из третьей позиции, оставив сопутствующие чувства «на стуле», посмотрите на ситуацию снова - подправьте себя. Как теперь можно назвать ваше общение? Какую реакцию вызывает у партнера изменение вашего поведения?

8. Проверьте себя во второй позиции вашего товарища по коммуникации. Какие теперь вы испытываете чувства и какие мысли у вас возникают? Что еще должен изменить в своем поведении партнер, чтобы вы действительно поверили в его «дружественность»?

Вы можете продолжать эти шаги до тех пор, пока коммуникация не будет устраивать вас и вашего партнера всецело и полностью. Помните, останавливаться на полумерах не стоит, иначе вы сохраните зерно будущих конфликтов. «Упреждающее» действие состоит в том, чтобы заменить его зерном дружбы и теплоты, которая естественным образом связывает все человеческие существа. Мне хочется закончить это упражнение известной метафорой, предложенной Джоном Донном:

Нет человека, который бы был, как Остров, сам по себе, каждый человек есть часть Материка, часть Суши или Океана; и если Волной снесет в море береговой Утес, меньше станет Европы, и также, если смочит край Мыса Надежды или разрушит Замок твой или Друга твоего; духовная смерть каждого Человека умаляет и меня, ибо я един со всем Человечеством, а потому не спрашивай никогда, по ком звонит Колокол: он звонит по Тебе.

Пусть все наши колокола будут Колоколами Веры, Надежды и Любви!

Ваше ресурсное состояние

В жизни каждого человека бывали случаи, когда ему приходилось решать довольно сложные для себя задачи в условиях помех, в условиях, требующих особой степени сосредоточения, концентрации усилий и точности. Это может быть ситуация экзамена, ситуация выполнения важной и срочной работы или какая-то бытовая ситуация (не опоздать на поезд). Контекст и важность поставленной перед собой цели в нашей практической работе мы пока не рассматриваем. Нас интересует ваше СОСТОЯНИЕ - то есть некоторый набор психофизиологических характеристик.

Сейчас я попрошу вас вспомнить три ярких примера из своего личного опыта, когда вы были в ресурсном для себя состоянии и достигли поставленной перед собой цели (например, экзамен сдан, работу вы выполнили отлично и в срок, на поезд успели хотя бы за несколько минут до отхода - и вы рады своему достижению). Очень точно и подробно вспомните,

как вы себя чувствовали во время движения к поставленной цели и после. При воспоминании обратите особое внимание на следующие характеристики:

1. Как вы себя чувствовали (кинестетические образы восприятия)?

Каким было ваше дыхание? Отметьте его ритм, глубину и частоту - это очень важные характеристики самочувствия. Какие ощущения от вашего мышечного тонуса, особенностей движений и положения тела вам вспоминаются? Была ли ваша спина расправлена? Как вы держали голову? Какие ощущения связаны с мышцами лица, головы, шеи? Какой была ваша походка и общий ритм движений? Отметьте общую характеристику напряжения тела - оно расслаблено или есть ощущение твердости, силы, упругости?

Вспомните свои внутренние чувства. Что это? Радость, собранность, легкость - что еще? Где локализованы ваши чувства - в груди, во всем теле или только в голове? Чаще всего наши чувства претерпевают некоторую динамику - начинаясь в области груди, чувство легкости может подниматься вверх, постепенно заполняя собой все тело.

Как вы можете более точно определить свое чувство? Оно может быть теплым, нейтральным - или чувством «ледяного спокойствия». Оно «давящее», «удерживающее» или невесомое, легкое? Распространяется ли оно во внешнюю среду или остается только внутри? Изменяется ли оно со временем или остается неизменным?

2. В каких образах, картинках вы вспоминаете свое состояние (визуальные образы восприятия)?

Как вы можете охарактеризовать размер вашей внутренней картинки? Она отстранена от вас, и вы ее рассматриваете или «живете» в ней, ассоциированы с образом себя? Она объемная или плоская? Наполнена светом и цветом или черно-белая? Какие краски преобладают в вашем воспоминании? Каких оттенков больше и какова общая интенсивность, четкость образа? Попробуйте сделать свою картинку более объемной, расширенной, ясной для вашего восприятия. Добавьте свет и тени, добавьте интенсивность красок - поиграйте с ней, добейтесь самого качественного изображения на воображаемом экране своего внутреннего зрения.

3. Каким голосом вы разговариваете с собой (аудиальные, звуковые образы восприятия)?

Вы даете себе некоторые команды или успокаиваете себя? Обратите внимание на громкость, высоту, тембр голоса, его ритм и мелодику. Подберите для себя оптимальное звучание внутреннего голоса - как если бы вы пользовались ручкой настройки магнитофона. Сделайте звучание стереофоничным. Может быть, это какая-то музыка, которую вы любите и которая помогает вам?

Послушайте ее - и опять постарайтесь усилить ее воздействие.

Прежде чем перейти к полноценной работе по возобновлению ресурсного состояния, предлагаю вам сделать подготовительное упражнение под условным названием «Дыхание жизни».

1. Выберите для себя какую-то повторяющуюся проблемную ситуацию, в которую вы бы хотели «вдохнуть» какие-то полезные, свойственные вам качества, то есть получить больше выборов для реагирования на нее, чем вы сейчас имеете. Определите для себя «точку выбора» (триггер), после которой начинается ваше негативное переживание. Что сигнализирует в вашем дыхании и общем самочувствии о его начале? Немного «попереживайте» негативную ситуацию, подышите в ней. Это ведь игра - и ее последствия в ваших руках. Сейчас мы с вами их сформируем.

2. Выберите какое-либо яркое, полное позитивное переживание, вспомните ситуацию в мельчайших подробностях - и поживите теперь в ней. Как вам дышится? Что вы чувствуете? Очень точно, подробно проследите ритм, глубину, частоту вашего дыхания. Насколько оно поверхностно или глубоко? Дышите ли вы всей грудью или сдерживаете свое дыхание? Можете помочь себе рукой - и показать самому себе его характер. Перемещайте ее в соответствии с вашим ритмом прямо перед собой, как бы «дирижируя» своим дыханием. Помните, что ваша рука подчинена ритму вашего дыхания - любое ее движение соответствует его особенностям.

3. Сосредоточьтесь - и снова войдите в нересурсное состояние проблемной ситуации. Вот точка выбора, после которой начнется ваше негативное переживание. Какое дыхание вы сейчас выберете?

Поднимите руку и задайте себе ваш ресурсный ритм. Теперь ВЫ дирижируете своим дыханием. Вы ведете его - и ваша грудная клетка, все ваши органы, все тело послушны этому ритму. Вы дышите так, как если бы вы проживали самую радостную или спокойную, ресурсную ситуацию. Но вы не выходите из проблемной ситуации - просто вы в ней иначе дышите. Отметьте изменение ваших физиологических ощущений.

Обычно на этом упражнении заканчивается. Но я предлагаю вам немного продлить свой положительный опыт.

Мы плавно перейдем к основному упражнению по формированию ресурсного состояния. Пока ваша рука и ваша воля с вами - давайте добавим в наши ощущения полноту, гибкость, радость и собранность (вы сами выбираете набор необходимых вам качеств, как до этого вы выбрали для себя тип дыхания). За некоторое время до выполнения подготовительного упражнения вы уже определили для себя основные характеристики своего ресурсного состояния. Оставаясь в той же проблемной ситуации, добавьте к своему новому дыханию все свои находки.

Добавьте легкость или повышенный тонус мышц, чувство радости или спокойствия (ваш выбор). Распространите это чувство в пространство вокруг себя. Пусть с каждым вашим вдохом оно становится все более сильным и самоутверждающимся. Следите за ритмом вашего дыхания и управляйте с его помощью изменениями в вашем самочувствии. Добивайтесь максимально полного результата. Ваши чувства повинуются вам, поскольку имеют с вами такую же тесную физиологическую связь, как и ваша рука. (Если она начала вам мешать - вы можете ее опустить. Это даже облегчает задачу управления).

Добавьте краски, свет и интенсивные радостные оттенки в ваш образ проблемной ситуации. Взгляните на нее ясно и просто - как на обычную задачу. У вас есть все ресурсы для ее решения. Если вам что-то неясно в образе ситуации - добавьте еще больше объема и увеличьте яркость, четкость своего ресурсного опыта чувств.

Скажите себе свои «магические» стимулирующие слова - или включите свою любимую музыку. Сделайте ее звучание полным, стереофоничным, пусть она пронизывает вас и наполняет чувством уверенности и ясного спокойствия (вы сами выбираете необходимые для себя чувства). Пусть ее ритм совпадает с ритмом вашего дыхания, с движением ваших внутренних образов и чувств.

Что изменилось в вашем отношении к проблемной ситуации? Что теперь вы можете изменить в самой ситуации? У вас появилось больше выборов поведения, которые вы предоставили себе сами?

Во время выполнения этого упражнения мы подошли к основным характеристикам нашего внутреннего опыта - так называемым СУБМОДАЛЬНОСТЯМ. Это особые качества ощущений, воспринимаемые каждым из пяти чувств. Они более подробно характеризуют наши зрительные (V - визуальные), звуковые (А - аудиальные) и чувственные, телесные (К - кинестетические) образы. Когда мы думаем о каком-то своем опыте или в настоящий момент воспринимаем его, мы используем все свои чувства и строим свои индивидуальные образы восприятия. Они могут быть как нересурсными, негативными (например, образы, продиктованные нашим страхом) - так и ресурсными, позитивными (образы наших достижений и радостных переживаний). Когда мы учимся очень точно характеризовать, «рассматривать» эти образы, тем самым мы находим самостоятельный ресурс, возможность управления ими и их трансформации. Это один из важных способов перехода из актуального состояния в желаемое.

Ниже я привожу таблицу ведущих субмодальностей, которая поможет вам в вашем новом опыте и будет нам полезна при дальнейшей работе по изменению своих состояний. Обратите внимание на «шкалу» некоторых субмодальностей (например, интенсивности цвета, громкости и пр.). Вы должны будете условно проставить соответствующие силе вашего переживания показания «шкалы». Будьте внимательны: это ручка настройки вашего внутреннего опыта, и она в ваших руках. Чем более вы точны в своих характеристиках, тем более вы будете результативны в управлении ими.

КРИТИЧЕСКИЕ СУБМОДАЛЬНОСТИ

Контрастным анализом и выявлением критических для вас субмодальностей (это субмодальности, изменив которые, вы можете очень быстро перейти в нужное состояние) мы займемся на наших следующих занятиях.

Жду ваших откликов по работе с упражнениями и субмодальными характеристиками состояния. Я прошу прощения у читателей, которым временно не могу ответить на личные письма в связи с проведением выездного семинара и непостоянным доступом к нашей почте. Я отвечу вам

лично при первой же предоставившейся возможности. Прошу вас посетить наш форум, в котором я смогу быстрее отреагировать на ваши вопросы и пожелания.

Упражнение «Замешательство в понимании» (поиск критических субмодальностей)

1. Вспомните какую-то текущую проблему, вызывающую ваше замешательство. Вы можете поработать со своим отношением к какому-то конкретному учебному предмету, тексту, к ситуации общения или к текущей профессиональной задаче.

2. Очень точно, используя рабочий лист сравнения двух состояний, охарактеризуйте внутренние образы вашего замешательства. Я приведу пример из своей практики, когда мы с моим учеником рассматривали его замешательство по поводу сдачи экзамена по философии в аспирантуру. Сразу же остановлюсь на ключевых образах его замешательства. Оно характеризовалось ощущением давления в верхней части головы, чувством «запираания», маски на лице, не дающей проходить информации ни внутрь сознания, ни вовне. Было чувство сдавливания грудной клетки и задержки дыхания, напряжения мышц лица и шеи, ощущение холода и потеющих ладоней. Визуально образ замешательства выглядел как некоторая «дымовая завеса», аморфная, вязкая масса серого цвета, заполняющая его голову и не дающая четко воспринимать материал. Книжная страница в его восприятии представлялась как серый лист со сливающимися с фоном буквами и словами, разрозненными и не выраженными достаточно ясно. Звуковой фон состояния был похож на «звук работающего компьютера, почти неуловимый, но постоянно функциональный однообразный шум». ЗАПИШИТЕ в рабочий лист характеристики своего состояния замешательства.

3. Выйдите из этого состояния, смените положение тела, походите, посмотрите в окно, каким-либо образом отвлекитесь от него. Теперь выберите свое состояние полного понимания ситуации или какого-то материала, состояние, которое вы испытываете, читая что-то очень близкое и понятное вам (вплоть до учебника по математике для 3 класса). Так же точно охарактеризуйте его. У моего ученика состояние характеризовалось повышенным тонусом мышц, верхним дыханием, ощущением легкости и «прозрачности» в голове, особо отмечалось более свободное и расслабленное состояние мышц лица, ощущение распространения легкости вовне – «какое-то общее поле, в котором находится и книга». Визуально лист с текстом воспринимался как более контрастный, яркий образ с особо четким написанием слов, попадающих в поле зрения, причем не разрозненно, а смысловыми блоками. Ощущение объема и света («прозрачного») также распространялось вовне. Звуковое сопровождение образа понимания представляло собой внутренний диалог, довольно громко звучащий и заполняющий пространство между ним и книгой. ЗАПИШИТЕ рядом с характеристиками замешательства субмодальности своего образа понимания.

4. Сравните обе записи и подчеркните ВСЕ отличающиеся параметры.

5. Теперь вы можете выбрать для себя критические субмодальности, то есть те характеристики, изменяя одну или две из которых, вы сможете перейти в более ресурсное состояние. Поэкспериментируйте отдельно с каждой характеристикой замешательства. Измените, например, яркость образа, добавьте света - посмотрите, что будет происходить с вашим внутренним образом? Изменяется ли он? Изменяются ли одновременно и другие характеристики состояния? Главное отличие критических субмодальностей в том, что их изменение приводит к изменению почти всех параметров состояния. Например, в случае с моим учеником достаточно было «включить» сильный прожектор и добавить контрастность изображения внутреннего образа, чтобы тут же стало «легче дышать», прекратился назойливый звук и включился внутренний диалог. Далее образ развивался самостоятельно, становясь все более и более четким. У каждого человека критические субмодальности строго индивидуальны и «дозированы» в соответствии с личной неврологией. Вы обязательно найдете именно то изменение образа, которое приводит в действие стратегию понимания именно для ВАС. Это непередаваемое чувство открытия внутреннего механизма, о котором вы, возможно, еще не задумывались, и которое будет вашим помощником в любой ситуации, требующей понимания. Напоминаю вам, что именно от вас, от вашей точности и аккуратности в работе со своим сознанием зависят его успехи.

6. Поэкспериментируйте с найденными субмодальными характеристиками. Попробуйте представить себе конкретную ситуацию обучения или общения, в которой вы обычно чувствуете себя недостаточно комфортно. У вас сразу же возникнет образ этой ситуации. Поработайте с ним, примените к нему найденные механизмы - и посмотрите, к каким изменениям вашего восприятия это приводит.

7. Существенное замечание: если ситуация замешательства (или понимания) «включается» каким-то четким первичным ощущением, например, начинается сердцебиение или «помутнение» в голове - начинайте ее разбор именно с этой субмодальности и именно с нее начните изменение своего состояния - это ваша «волшебная кнопка» переключения состояния.

Не ожидая следующего занятия нашего семинара, **я посоветую** вам начать работу с якорением своих состояний. **ЯКОРЕНИЕ** - это ассоциирование (соединение) внутренней реакции с некоторым внешним физическим действием, пусковым механизмом, так что реакция может быть вызвана повторно, как сознательно, так и бессознательно. Хорошей аналогией процессу якорения является выработка условного рефлекса. В отличие от животных, человеку достаточно для формирования якоря (условного рефлекса) одного предъявления ситуации, если она достаточно эмоционально значима. Например, человек, ставший участником автокатастрофы, имеет стойкий звуковой (аудиальный) якорь на скрежет шин. Духи вашей любимой девушки, которые оставили в вашем сознании цепь приятных ассоциаций, становятся для вас бессознательным якорем - и

вы вдруг начинаете беспричинно испытывать нежное и мечтательное состояние в каком-либо совершенно неромантическом месте (например, в зале публичной библиотеки), где случайно ваше сознание отреагировало на этот внешний стимул. Ваше желание одеть на экзамен «счастливую» рубашку или платье, сжать кулак определенным образом «на удачу», посчитать ступени и убедиться в том, что все ОК, - это ваши процедуры по неосознанному возобновлению ресурсных якорей. Я прошу вас задуматься об этом и найти их у себя как можно больше. Осознание процесса якорения поможет вам сделать его управляемым.

КАК СТАВИТСЯ ЯКОРЬ?

Существует несколько правил и приемов точного формирования якоря:

1. Самыми прочными являются кинестетические (телесные) якоря. Вы можете поставить себе якорь, надавливая на выбранный участок руки (или ноги, но это менее удобно при возобновлении). Для его прочности лучше использовать кость, поскольку там меньше вероятность наложения других нервных импульсов и «стирания» якоря. Деловые люди любят надавливать на косточку внешней части левого запястья - это позволяет им при оживлении ресурсного якоря делать вид, что они смотрят на часы.

2. Якорь ставится два раза: на пике воспоминания о ресурсном ощущении и на пике переживания его. Вы помните: в предыдущих упражнениях мы сперва вспоминали ресурсное состояние, а затем его переживали.

В ситуации, когда вы хотите помочь своей нервной системе быстро перейти к ресурсному состоянию вам следует возобновить предварительно заготовленный якорь, быстро изменить свои внутренние образы с помощью найденных субмодальностей (ведь включить внутри «прожектор» - довольно легко), и самое главное - вспомнить о необходимости всех этих действий по самоконтролю и **ВЫБРАТЬ** свой ответ на ситуацию - а не просто ответить на нее.

Подготовительное упражнение на моделирование адекватного поведения

Упражнение лучше выполнять перед сном.

Выбери ситуацию, по поводу которой ты испытываешь некоторые сомнения: был ли ты сегодня (или будешь завтра) достаточно эффективен - или можно что-то изменить, улучшить, довести до блеска. Лучше закрыть глаза (поэтому прочти упражнение заранее).

Помести мысленно в ситуацию не себя целиком (не влезай в нее, отстранись!), а только свой контур. Обведи его каким хочешь цветом, линией - выдели. Оставь только контур себя! Заставь все объекты двигаться в более быстром темпе, а сам оставайся в своем обычном, как в кино. Затем наоборот - сам двигайся и действуй ускоренно, а мир пусть запаздывает. Что меняется в ощущениях? Отметь для себя.

Сейчас, после первой прикидки, поработай с собой ТАМ, в ситуации, которая для тебя теперь кино, сцена, а ты - режиссер. Подними ЕМУ (себе

тому) руку, слушается? Поманипулируй им, поиграй, проверь степень готовности этого образа самого себя выполнять ТВОИ инструкции. Измени его поведение. Добивайся от него таких действий, которые ты можешь максимально одобрить и которые максимально эффективны в данной ситуации (наблюдай за окружением и его реакцией). Ведь если бы в этой ситуации действовал другой человек, у тебя, с твоей способностью к оценке, было бы что сказать ему и посоветовать. И ты лучше других знаешь, КАК высказать этому человеку критическое пожелание, чтобы он тебя послушался. Если реакции окружения неоднозначны - проиграй все варианты поведения в зависимости от изменения этой реакции, и добейся для каждого варианта наиболее удовлетворяющего тебя поведения. Прослушай сопровождающие твое (его) поведение звуки, возможные возражения и его ответы на них, отрегулируй звук и тональность его голоса. Откорректируй чувства, которые он испытывает: ты уже умеешь. Снизь интенсивность или, наоборот, добавь - по ситуации. Заставь его действовать - так режиссер добивается от актера определенных ролей чувств и способов их выражения.

Теперь проверь окончательно: тебе нравится его поведение? Оно адекватно? Тебе доставляет удовольствие смотреть на себя в этой ситуации? Ты гордишься собой? Старайся добиться такого поведения, чтобы ты сам мог сказать ему-себе: «Молодец!».

Теперь внимательно присмотришься: не нарушил ли ты экологию среды, в которой действуешь? Для всех ли участников твоей ситуации она ресурсна? Нет ли рядом человека, у которого она вызывает негативные переживания? Что ты можешь предложить этому человеку? Помнишь ли ты о том, что твоя «карта» ситуации не является «территорией»? Правильно ли ты понимаешь намерения и чувства других людей? Они тоже имеют право на ошибки - ИХ карта именно такова. Какие действия ты можешь совершить, чтобы добиться большего удовлетворения ВСЕХ сторон контакта? Ты помнишь - ты часть системы, в которую входит твое окружение и люди рядом с тобой. Если ты будешь действовать экологично, выигрываешь в первую очередь ты сам. Смоделируй свои действия, мысленно осуществи их. Все хорошо?

Теперь убери контур фигуры, как бы аккуратно раствори его - и войди в себя ТУДА. Действуй по сценарию. Если что-то вызывает дискомфорт - выйди и снова откорректируй. До тех пор, пока ты не почувствуешь: «Я молодец!», «Все прекрасно, все хорошо, именно так все и должно быть!». Спокойствие и радость от «проживания» ситуации - показатель твоей успешности!

Желаю вам успеха в выполнении упражнений и приобретении новых возможностей!

Перенос успешной стратегии поведения

Это упражнение я проиллюстрирую на примере переноса стратегии обучения игры в карты моей студентки Ирины в контекст неуспешного общения. Черным цветом будут выделены основные шаги упражнения, которые будут вам нужны для самостоятельной работы, синим - ответы

Ирины, фиолетовым - мои комментарии. Обращайте внимание на подробное выполнение каждого шага - от этого зависит эффект упражнения. Пойдем?

Контекст успешной деятельности (УД) - обучение игре в карты

Контекст неуспешной деятельности (НД) - общение

1. Как формулировалась цель?

УД: очень хочу научиться, мне очень интересно, я хочу получить больше удовольствия, хочу выигрывать.

НД: хочу общаться без конфликтов, чтобы при общении ни я, ни другой человек не обижались, чтобы не портилось настроение.

Обратите внимание: цель успешной деятельности формулировалась в позитивных терминах, четко выражена эмоциональная сторона положительного результата. Человек движется к тому, что предоставит ему больше удовольствия и радости. Цель неуспешной деятельности формулируется как движение ОТ чего-то негативного к неопределенному состоянию. Вы не приходите в туристическое агентство и не просите найти вам место, куда бы вы НЕ ХОТЕЛИ поехать. Вы не говорите: «Я не хочу на северный полюс», вы говорите: «Я хочу на Таити». Если вы чего-то НЕ ХОТИТЕ - укажите маршрут своему сознанию! Я предоставляю вам возможность самим откорректировать формулировку цели Ирины в соответствии с ВАШИМИ представлениями об эффективном общении.

2. Как представлялся результат (вижу, слышу, чувствую)?

УД: Я узнаю, что я научилась играть, если меня уже никто не будет поправлять, я заранее буду знать, с какой карты я пойду и как мне ответят (прогноз), и я буду выигрывать более чем в 50%.

НД: Чтобы каждый раз, когда я общаюсь, мне казалось, что я не испытываю плохих чувств...

Сравните «прогноз», четкий результат (даже выраженный в процентах) и это беспомощное «казалось»... Сравните ориентацию на реальные позитивные результаты своих действий, подкрепленные трезвым наблюдением, с ориентацией на отсутствие негативных чувств, которые, тем не менее уже имеют в ее сознании свой образ и не подкреплены фактами.

Попробуйте изменить представления Ирины о достижении цели с учетом ее выигрышной стратегии.

3. Какие действия и в какой последовательности предпринимались?

УД: Брала в руки карты, играла, внимательно слушала замечания учителей, тут же исправляла ошибки, старалась понять смысл игры и ее правил, делала выводы из ошибок, радовалась каждому удачному ходу.

НД: Сталась избегать общения с людьми, которых не совсем понимаю, старалась в разговоре избегать острых вопросов, поясняла свои мотивы собеседнику и старалась не попадать в сходную ситуацию в следующий раз.

Сравните и прокомментируйте! Это доставит вам удовольствие. Со стороны нам бывает виднее, ЧТО человеку нужно глобально изменить в своем поведении. Можно посмотреть со стороны и на себя самого. Если бы Ирина при неуспешном общении старалась «тут же исправлять ошибки»,

«понимать смысл и правила игры», «внимательно слушала замечания учителей», «делала выводы из ошибок» и «радовалась каждому удачному» диалогу с человеком, что бы было? Какой результат?

4. Последовательность чувств и действий, если цель не достигнута.

УД: Просила более опытных людей объяснить мне, читала книги, играла еще и еще, говорила себе: «В следующий раз я сделаю все правильно!»

НД: Извинялась, просила забыть об инциденте, обещала больше так не делать, старалась отвлечься, старалась больше не вступать в отношения с этим человеком...

Да. Уход от проблемы - не лучший способ ее решения... Мы приносим неприятные чувства окружающим - и стараемся забыть об этом, ограничившись извинениями и не внося в общение ничего взамен. И сами при этом лишаем себя радости качественного взаимодействия, которое тоже можно рассматривать как искусство и как навык, и которому нам необходимо учиться! Мы все имеем право на ошибки, но одновременно мы имеем право и возможности учиться у самих себя и у всех других людей.

Домашнее задание:

По шагам этого упражнения сделайте для себя перенос эффективной стратегии той деятельности, в которой вы успешны, в контекст того, чему вы еще должны научиться. Если у вас возникнут сложности, вы можете просто пронумеровать шаги упражнения, написать свои ответы, выводы и прислать мне. На следующем занятии я подробно рассмотрю ваш опыт, дам рекомендации («правильные ответы»).

