

## Лекія 10. Сімейне консультування

Слово «консультація» вживається в декількох значеннях: цю нараду, обмін думками фахівців з якого-небудь справи; рада спеціаліста; установа, яка дає такі поради, наприклад юридична консультація. Таким чином, консультуватися - значить радитися з фахівцем з якого-небудь питання.

Психологічне консультування має яскраво виражену специфіку, яка визначається предметом, цілями і завданнями цього процесу, а також тим, як консультант усвідомлює свою професійну роль в індивідуальній логіці життя сім'ї. На особливості консультування, безсумнівно, впливають теоретичні переваги, науковий підхід або школа, до якої належить консультант. Так, стиль консультування в руслі особистісно-орієнтованого підходу відрізняється повною централізацією на клієнті, особливою увагою до його переживань і досвіду. Когнітивно-поведінковий підхід, або НЛП (нейро-лінгвістичне програмування), передбачає короткострокове консультування, схоже з процесом соціального навчання або перенавчання.

За кордоном консультативна психологія виділилася як особливий підхід до надання психологічної допомоги людині та сім'ї у складних життєвих ситуаціях у 50-ті рр. XX ст. Від класичної психотерапії його відрізняє відмова від концепції хвороби, більша увага до життєвої ситуації клієнта і його особистісних ресурсів; від навчання - додання значення не стільки знань, скільки способів взаємодії між консультантом і клієнтом, яке породжує додаткові можливості самостійного подолання труднощів.

У вітчизняній психологічній науці термін «консультативна психологія» з'являється на початку 90-х рр. минулого сторіччя. Консультативна психологія виходить з уявлення про те, що за допомогою спеціально організованого процесу спілкування в людини яка звернулася за допомогою людини можуть бути актуалізовані додаткові психологічні сили і здібності, які допоможуть йому віднайти нові можливості виходу з важкої життєвої ситуації.

Консультативна психологія намагається відповісти на п'ять основних питань. У чому суть процесу, що виникає між людиною (або родиною), які опинилися у важкій ситуації і звернулися за допомогою {клієнтом), і людиною, її надають {консультантом)! Які функції має виконувати консультант і які особистісні риси, установки, знання і вміння необхідні для успішного виконання своїх функцій? Які резерви, внутрішні сили клієнта можуть бути актуалізовані в ході консультування? Які особливості накладає на процес консультування ситуація, що склалася в житті клієнта? Які прийоми і техніки можуть бути свідомо використані в процесі надання допомоги?

При всіх відмінностях, які спостерігаються сьогодні в розумінні сутності психологічного консультування та його завдань, теоретики і практики сходяться в тому, що консультування являє собою професійне взаємодія між навченим консультантом і клієнтом, спрямоване на вирішення проблеми останнього. Ця взаємодія зазвичай здійснюється лицем до лица, хоча іноді може включати в себе і більше двох людей. В іншому позиції розходяться. Одні вважають, що консультування відрізняється від психотерапії і центровано на більш поверхневої роботі (наприклад, на міжособистісних стосунках), і основне його завдання - допомогти родині або окремій людині подивитися на свої проблеми і життєві складнощі з боку, продемонструвати і обговорити ті моменти взаємовідносин, які, будучи джерелами труднощів, звичайно не усвідомлюються і не контролюються (Ю. Є. Альошина, 1994). Інші вважають консультацію однією з форм здійснення психотерапії і бачать його центральну задачу в тому, щоб допомогти клієнту знайти своє справжнє Я і знайти в собі мужність стати цим Я (Р. Мей, 1994).

В останнє десятиліття намітилася тенденція розширювати використання терміна «психологічне консультування» (В. А. Бінас, Б. М. Майстрів та ін) як синонімічного психологічного супроводу клієнта (особистості чи сім'ї) в складні періоди життя. Саме такого розуміння консультування ми і будемо дотримуватися. Залежно від життєвої ситуації людини або сім'ї (як колективного клієнта) цілями консультування можуть стати ті чи інші зміни самосвідомості (формування продуктивного ставлення до життя, прийняття її в усіх проявах, не виключаючи страждання; знаходження віри в свої сили і бажання долати труднощі, відновлення розпалася зв'язку між членами сім'ї, формування у членів сім'ї відповідальності один за одного і ін), поведінкові зміни (формування способів продуктивної взаємодії членів сім'ї один з одним і з зовнішнім світом).

Психологічне консультування сім'ї повинно бути спрямоване на відновлення або перетворення зв'язків членів сім'ї один з одним і світом, на розвиток вміння розуміти один одного і формувати повноцінне сімейне Ми, гнучко регулюючи відносини як всередині сім'ї, так і з різними соціальними групами.

Основні стадії процесу консультування

Психологічне консультування - це цілісна система. Її можна представити як розгортається у часі процес, спільно-розділену діяльність консультанта і клієнта, в якій виділяються три основні компоненти.

Діагностичний - систематичне відстеження динаміки розвитку людини або сім'ї, яка звернулася за допомогою; збір і накопичення інформації і мінімальні і достатні діагностичні процедури. На основі спільного дослідження психолог і клієнт визначають орієнтири спільної роботи (цілі та завдання), розподіляють відповідальність, виявляють межі необхідної підтримки.

При роботі з кожною родиною цілі і завдання унікальні, як і її життєва ситуація, але якщо говорити про загальну завдання консультування сім'ї - то це зовсім не «забезпечення психологічного комфорту» і «звільнення від страждань»; головне в кризовій ситуації - допомогти прийняти життя у всіх її проявах (не виключаючи страждання), пройти через життєві труднощі і, переосмисливши свої відносини з собою, іншими, світом в цілому, прийняти відповідальність за своє життя і життя своїх близьких і продуктивно перетворити життєву ситуацію.

Консультант здійснює необхідну підтримку клієнта, гнучко змінюючи її форму і міру відповідно до його станом та перспективою найближчого розвитку. Сім'я сама і тільки сама може пережити події, обставини і зміни свого життя, породили сімейне неблагополуччя. І ніхто не може зробити цього за членів родини, як не може найкращий учитель зрозуміти за свого учня пояснюється матеріал. Консультант може лише створити умови для змін і стимулювати цей процес: організувати, спрямовувати, забезпечувати сприятливі для нього умови, прагнучи до того, щоб він вів до вдосконалення сім'ї або, принаймні, не йшов патологічним або соціально неприйнятним шляхом (алкоголізм, невротизація, психопатизація, самогубство, злочин і т.п.). Таким чином, мета максимально враховує особливості клієнта і його життєвої ситуації.

Основний етап консультування - відбір і застосування засобів, які дозволяють створити умови, які стимулюють позитивні зміни в сімейних відносинах і сприяють оволодінню способами продуктивної взаємодії. На цьому етапі консультант осмислює результати діагностики (спільного дослідження, відстеження) і на їх основі продумує, які умови необхідні для сприятливого розвитку сім'ї та особистості, набуття членами сім'ї позитивних відносин до себе, інших, світу в цілому і гнучкості, здатності успішно контактувати між собою і з соціумом, адаптуватися в ньому. Потім він розробляє і реалізує гнучкі індивідуальні та групові програми соціально-психологічної підтримки сім'ї, її розвитку, орієнтовані на конкретну сім'ю і конкретних дітей і дорослих і враховують їх особливості та потреби. Передбачається також створення спеціальних соціально-психологічних умов для надання допомоги дорослим та дітям, які мають особливо складні проблеми.

Аналіз проміжних і кінцевих результатів спільної роботи і внесення на їх основі змін в програму консультування-супроводу.

Психологічне консультування - пролонгований, багатостадійний процес. Її процесуальний аналіз передбачає виділення динаміки, яка складається зі стадій, ступенів і кроків, причому слід розрізняти динаміку окремої зустрічі (консультації або тренінгів) і динаміку всього процесу консультування.

Для осмислення динаміки можна скористатися метафорою спільної подорожі від наявної ситуації до бажаного майбутнього. Тоді консультування постане як допомога клієнту в рішенні трьох основних задач:

визначити «місце, на якому в момент звернення знаходиться сім'я» (У чому полягає проблема? У чому сутність сімейного неблагополуччя та його причини?);

виявити «місце, куди хоче прийти подорожній», тобто стан, якого хоче досягти сім'я або окремих повернувся клієнт (сформулювати образ бажаного майбутнього, визначити його реальність) і вибір напрямку змін (Що робити? У якому напрямку рухатися?);

допомогти клієнту (сім'ї) туди перебраться (Як це зробити?).

Процес вирішення першого завдання відповідає діагностичному компоненту супроводу; третю можна представити як перетворення або реабілітацію. Для другого завдання готового терміна ще немає, вона вирішується в ході угоди між клієнтом і психологом. Умовно цей етап можна назвати «відповідальним рішенням» або «вибором шляху».

Ця тричленна модель імпліцитно присутній у ряді інтегративних підходів до консультування в психології та соціальної роботи (В. А. Горяннин, 1996; Дж.Іген, 1994 і ін.)

Звичайно, на початковому етапі освоєння професії консультанту необхідні як орієнтир більш прості і мобільні схеми. За змістом можна виділити три загальні стадії процесу супроводу:

- усвідомлення не тільки зовнішніх, а й внутрішніх причин кризи (життєвих труднощів);
- реконструкцію сімейного або особистого міфу, розвиток ціннісного ставлення;
- оволодіння необхідними життєвими стратегіями і тактиками поведінки.

Методи і прийоми, використовувані в сімейному консультуванні

Традиційно основним методом психологічного консультування вважається інтерв'ю, тобто терапевтична бесіда, спрямована на соціально-психологічну підтримку сім'ї і допомога їй. Однак сьогодні в практиці консультування (у тому числі і сімейного) широко застосовується все багатство методів і прийомів, розроблених в різних психотерапевтичних школах: діалогічне спілкування, поведінкові методи, психодрама і рольове моделювання, репертуарні решітки Келлі, аналіз історії сім'ї, Генограма, а також методи групової терапії. Для забезпечення зворотного зв'язку використовуються відеозаписи і такі психотехніки, як «соціограма в дії», «сімейна скульптура», «сімейна хореографія» (вони представляють собою щось подібне «живим картинок», коли члени сім'ї, вибираючи пози і розташування в просторі, намагаються зобразити свої взаємини в статичній або динамічній формі).

Багато в чому вибір методів і контактних технік визначається тим рівнем, на якому здійснюється консультаційний процес. Прийнято виділяти зовнішній і внутрішній рівні консультування.

Робота на зовнішньому рівні цілком достатня для вирішення неглибоко укорінених особистих і сімейних проблем. Вона часто застосовується на першій зустрічі (особливо при консультуванні сімейної пари). Тут широко використовуються технології створення допомагають відносин, розроблені в гуманістичній психології (К. Роджерс, Ф. Василюк та ін.) Довірчі відносини, створювані при цьому, породжують відкритість, яка допомагає кожному члену сім'ї висловити все, що в нього на думці, і висловити свої справжні почуття. Це перший крок до прояснення проблеми, крок до себе самого і до іншої людини.

Використовуються на цьому рівні і різні техніки, розроблені в поведінкової психології. Зокрема, бихевиористська модифікація «контрактної терапії», коли подружжя домовляються винагороджувати один одного за ту поведінку, яку вони очікують від партнера.

На більш глибокому рівні (при роботі з проблемами Соза-лежно, перерозподілу влади і т.п.), коли необхідно вплинути на менш усвідомлені процеси, використовуються методи, розроблені в психоаналізі, гештальттерапії і психодрамі.

Такий еkleктизм цілком доречний, але лише за певних умов. По-перше, вибираючи засоби, необхідно пам'ятати відоме методологічне положення, яке Дж. Пол сформулював як питання: «Яка допомога, ким здійснюється і в яких умовах найбільш ефективна для цього клієнта з цими конкретними проблемами?» А по-друге - не забувати, що основним засобом психологічного консультування стає не та чи інша психотехніка, а особлива форма взаємовідносин у системі «психолог-клієнт», заснована на свідомому використанні базового двоєдиного механізму буття і розвитку особистості - ідентифікації - відокремлення (ВСМухіна). Саме ці взаємини створюють умови для переживання, об'єктивації, рефлексії та реконструкції образу світу клієнта і його окремих фрагментів в період консультацій та групових занять.

Сучасні підходи до сімейного консультування

Існує безліч концепцій сімейного консультування: від модифікацій фрейдівської психоаналітичної моделі до позитивної сімейної терапії Н. Пезешкиана. Проте останнім часом практики віддають перевагу інтегративним підходам, таких як системний і структурний.

Основоположники системного підходу (М. Боуен, С. Мінухін, В. Сатир, К. Вітакер і ін) розглядають сім'ю не просто як об'єднання індивідуальностей, пов'язаних узами споріднення, а як цілісну систему, де

ніхто не страждає поодино: сімейні конфлікти і кризи надають деструктивний вплив на всіх. Оскільки сім'я - це система, то не так важливо, який з її елементів змінюється. На практиці зміни в поведінці будь-якого з членів сім'ї впливають на неї і інші вхідні в неї підсистеми (інших членів сім'ї) і одночасно відчувають вплив з їх боку.

Надаючи допомогу сім'ї у важкі періоди життя, не має сенсу займатися виявленням психоаналітичних причин конфлікту: набагато важливіше шляхом конкретних цілеспрямованих дій змінити відносини між її членами. При вдало обраній стратегії і тактиці роботи сімейна обстановка поліпшується у міру того, як виконуються рекомендації фахівця. Зміни ведуть до зрушень у механізмі функціонування сім'ї та сприяють зменшенню прояву симптомів психологічного неблагополуччя в одного або декількох її членів.

Які функції психолога при роботі з сім'єю? На чому буде сфокусовано його увагу в процесі консультування? Які засоби впливу стануть основними? На ці питання представити їли численних системних підходів до психологічної допомоги сім'ї відповідають в залежності від своєї теоретичної орієнтації.

Так, автор теорії сімейних систем М. Боуен стверджує, що члени сім'ї не можуть діяти незалежно один від одного, оскільки така поведінка призводить до внутрішньосімейної дисфункціональності. Це зближує його з системними терапевтами. Але є й відмінності: Боуен розглядає всі людські емоції і поведінку як продукт еволюції. Причому не індивідуальної, унікальної, а пов'язаної з усіма формами життя. Він розроблено вісім тісно пов'язаних між собою концепцій, серед яких концепції диференціювання власного Я, емоційних трикутників, сімейних проєкцій та ін. На його думку, механізм внутрішньосімейних відносин аналогічний механізми функціонування всіх інших живих систем. Невипадково його концепція диференціювання власного Я так нагадує існуючі в науці уявлення про диференціювання клітини. Терапевти цієї школи вважають, що диференціювання власного Я в ході сеансів сімейної психотерапії веде до заспокоєння сім'ї клієнта, це сприяє відповідальному прийняттю рішень і ослаблення симптомів сімейної дисфункції. Роль консультанта в цій системі сімейного консультування наближається до позиції тренера: він навчає членів сім'ї диференціюватися в сімейному спілкуванні, осмислювати наявні у них способи взаємодії в сім'ї та освоювати більш продуктивні. При цьому психолога пропонується не підходити до сім'ї з готовими рекомендаціями, а вести спільний пошук. З цим важко не погодитися: спільний пошук дозволяє членам сім'ї освоїти продуктивні способи виходу із проблемних ситуацій, розвиває в них почуття суб'єктності та впевненості у своїх силах, що після ослаблення негативної симптоматики призводить до стійких змін у житті родини.

Боуен широко використовує у своїй теорії та практиці сімейної терапії подання про життєвий цикл сім'ї, а також вважає за необхідне враховувати національні особливості клієнтів.

Інший варіант роботи з сім'єю, який завоював широку популярність у світі, - структурна сімейна терапія С. Мінухіна.

В основі цього підходу лежать три аксіоми.

- Здійснюючи психологічну допомогу, необхідно приймати до уваги всю сім'ю. Кожен з членів сім'ї повинен розглядатися як її підсистема.
- Терапія сім'ї змінює її структуру і призводить до зміни поведінки кожного з членів сімейної системи.
- Працюючи з сім'єю, психолог приєднується до неї, в результаті виникає терапевтична система, що робить можливими сімейні зміни.

Сім'я постає як диференційоване ціле, підсистеми якого - окремі члени сім'ї або декілька її членів. Кожна підсистема (батьківська, подружня, дитяча) має специфічні функції і пред'являє до своїх членів певні вимоги. При цьому для кожної підсистеми необхідна певна ступінь свободи і автономії. Приміром, для адаптації подружжя один до одного потрібна певна свобода від впливу дітей та внесемейного оточення. Тому важливе значення набуває проблема кордонів між сімейними підсистемами.

С. Мінухін виділяє два типи порушення кордонів: перший - їх сплутаність, нечіткість, розмитість, другий - зайва закритість, яка веде до роз'єднаності членів сім'ї. Один з

цих типів порушення кордонів можна знайти в будь-якій неблагополучній сім'ї. Так, виражена розмитість кордонів між матір'ю і дитиною призводить до відчуження батька. У результаті в сім'ї починають функціонувати дві автономні підсистеми: «мати-дитина (діти)» і «батько». У дітей в цьому разі гальмується розвиток компетентності в спілкуванні з однолітками, а у батьків існує загроза розлучення. А ось у сімей з роз'єднувальними кордонами, навпаки, порушена здатність до формування сімейного Ми. Члени сім'ї настільки роз'єдані, що не можуть задовольнити в сім'ї найважливішу з людських потреб - в довірі, теплі і підтримці.

Сплутана сім'я реагує на будь-які зміни швидко й інтенсивно, її члени як би заражають один одного своїм настроєм. А от у байдужою сім'ї переважає відчуження, яке дитина відчуває як холод, безлюбність і може охарактеризувати свою сім'ю так: «У нас нікому ні до кого немає діла».

Описана класифікація і підхід до психологічної допомоги спрямовані, в першу чергу, на усвідомлення і подолання неадекватної близькості членів сім'ї, яка доходить до симбіотично-чеської взаємозалежності, і допомагає кожному усвідомити і відбудувати кордону між собою та іншими.

Роль психолога в системі С. Мінухіна розуміється так: йому пропонується приєднатися до сім'ї, на час як би стати одним з її членів. «Терапевтичний вплив на сім'ю, - пише він, - є необхідною частиною сімейної діагностики. Терапевт не може спостерігати сім'ю і ставити діагноз зі сторони» (С. Мінухин, 1978). «Входження» психолога в сімейну систему викликає «мінікризіс», що має важливе значення: жорсткі ригідні зв'язки і відносини послаблюються, і це дає сім'ї шанс змінити стан своїх «кордонів», розширити їх, а значить і змінити свою структуру.

С. Мінухін виділяє сім категорій дій психолога по переструктуруванню сім'ї: це актуалізація сімейних моделей взаємодії; встановлення або розмітка кордонів; ескалація стресу; доручення завдань; використання симптомів; стимуляція певного настрою; підтримка, навчання або керівництво.

Не менш поширений ще один з варіантів системного підходу - стратегічна сімейна терапія (Дж. Хейлі, К. Маданес, П. Вацлавік, Л. Хоффман та ін), де основна робота терапевта спрямована на формування у членів сім'ї відповідальності один за одного.

Іноді в рамки стратегічного напрямку включають і варіант системної сімейної терапії, розроблений в міланській науковій школі. Однак тут у центрі роботи - виявлення і перетворення тих несвідомих «правил гри», які підтримують сімейне неблагополуччя. «Сімейні ігри» (вперше вони описані в транзактного аналізу Еріка Берна) засновані на помилковому уявленні членів сім'ї про те, що можливо здійснювати односторонній контроль над міжособистісними стосунками в сім'ї, маніпулюючи іншими членами сім'ї. Робота психолога спочатку спрямована на виявлення тих реакцій членів сім'ї, які призводять до «зачеплення», що робить сім'ю нездоровою (діагностика), потім - на допомогу в осмисленні цих зачеплень і вироблення продуктивних способів взаємодії.

Ще один конструкт, який використовується для аналізу подружніх взаємодій, - уявлення про те, що в основі сімейних конфліктів лежить несвідома боротьба подружжя за владу і вплив, конкуренція і суперництво один з одним (у російському варіанті це можна висловити прислів'ям-питанням: «Хто в домі господар? »). Робота консультанта у цій моделі психотерапії сфокусована на встановленні балансу між подружжям, коли виграші або програші одного будуть компенсуватися виграшами чи програшами іншого.

Психоаналітичний (Н. Аккерман, К. Седжер тощо), когнітивно-поведінковий (Р. Дрейкурс, А. Елліс та ін) підходи в сімейній терапії в порівнянні з системним підходом більш традиційним.

Аналіз численних теоретичних побудов і практики роботи сімейних консультантів породив яскраву і зручну для повсякденного вживання типологію, де всі численні системи роботи з сім'єю (в залежності від обраного психологом підходу до цілей роботи і розуміння власних функцій) розбивають на три групи: «провідні», «реагують» і «чистильники систем».

«Провідні» терапевти авторитарні. Прагнучи створити здорові стосунки в сім'ї, вони впливають з позиції «супер-батька», який краще членів сім'ї знає, що для її членів добре чи погано і активно діє. Це повністю позбавляє клієнтів від самостійних зусиль, знімає з них відповідальність. Справедливості заради відзначимо, що для людини або сім'ї, які звернулися по допомогу в період глибокої кризи, таке ставлення на початковому етапі консультативного процесу є не тільки потрібним, а й єдино можливим, так як люди, тільки що пережили життєву катастрофу, нерідко знаходяться в стані вікової регресії, коли повертаються форми реагування, властиві переляканому безпорадній дитині. У разі роботи з такими клієнтами (родинами

або окремими особами) консультант свідомо приймає «батьківську позицію» і обирає стратегію дородітєльствованія, поступово «дорощуваннїа і довоспїтївая», допомагаючи повїрити у свої сили, знайти точку опори в собі, навчитися продуктивно взаємодїяти спочатку з самим собою, а потїм і з оточуючими. Саме цей пїдхїд представлений в даному ранїше описї структурної сїмейної терапїї (С. Мїнухїн).

«Реагує» сїмейнї психотерапевти для того щоб домогтися позитивних змїн в сїм'ї, намагаються мобїлізувати її власний внутрїшнїй потенціал розвитку. Вони «включаються» в обстановку й атмосферу сїм'ї, з якою проводиться робота. Таку терапїю зручно виконувати вдвох: один із психологїв дає втягнути себе в ситуацію, сїмейну ситуацію (при цьому він найчастїше приймає на себе роль дитини), другий виступає в ролї спостерїгача і тримається дещо відсторонено (як би поза сїмейної системи).

Якщо згадати, що реагують психотерапевти теоретично орієнтуються насамперед на психоаналїз, то неважко зрозумїти і витоки такої роботи, і її сутнїсть. Психоаналїтичний пїдхїд передбачає, що у своїй дїяльностї терапевт виконує обидвї ці функції (їдентифїкацію з клїєнтом, і відокремлення, відстороненнїа від нього). У процесї взаємодїї з клїєнтом він поперемїнно то їдентифїкується з ним, глибоко проникає в його проблеми, то відсторонюється від клїєнта та його ситуації з метою об'єктивного судження. Тут же ці функції як би «роздїленї \* мїж двома психологами.

«Чистильники систем» насамперед прагнуть навести лад у правилах, за якими живе сїм'я. Консультант намагається протїдїяти неправильного поведження, змусити відмовитися від незрїлих і патологїчних форм поведїнки. Цей метод характерний для стратегїчної сїмейної терапїї та системної сїмейної терапїї мїланської наукової школи (з одним з варїантів такого пїдходу ви можете познайомитися, прочитавши яскравї і талановитї роботи Вїрджинїї Сатир, що переведенї на російську мову і неодноразово видавалися в нашїй країнї).

#### Консультуваннїа подружжя з особистїсних проблем

Як правило, сїм'я звертається в психологїчну консультацію у важкї перїоди життїа, коли відчувається напруга, порушуються взаємини мїж її членами, виникають конфлїкти.

Аналізуючи проблеми, з якими подружжя часто звертаються в консультацію, дослїдники (Ю. Є. Альошина, В. Ю. Мїняїло) вважають найбільш типовими:

- рїзного роду конфлїкти та взаємне невдоволення, пов'язанї з розподїлом подружнїх ролей та обов'язкїв;
- конфлїкти, проблеми, невдоволення подружжя через відмїнностї в поглядах на сїмейне життїа і мїжособистїснї вїдносини;
- сексуальнї проблеми, невдоволення одного чоловїка їншим у цїй сферї та їх взаємнїй невмїннїа налагодити нормальнї сексуальнї вїдносини;
- складностї та конфлїкти у взаєминах подружньої пари з батьками однїєї чи подружжя;
- хвороба (психїчна або фїзична) одного з подружжя, проблеми і труднощі, викликанї необхіднїстю адаптації сїм'ї до захворюваннїа, негативним ставленням до себе і оточуючих самого хворого або членів сїм'ї;
- проблеми влади і впливу в подружнїх взаєминах;
- вїдсутнїсть тепла у вїдносинах подружжя, дефїцит близькостї й довїри, проблеми спїлкуваннїа.

При всїй зовнїшнїй вїдмїнностї ці проблеми схожї: труднощі виникають у сферї вїдносин з їншою людиною. Однак ці проблеми - лише маркер неблагополуччя у внутрїшньому свїтї людини (це можуть бути спотворенї уявленнїа про чоловїка і жїнку, їх обов'язки та бажаного поведїнцї, розбїжнїсть мїж бажаним і реальним ставленням, негативне ставлення до себе і партнера, саморазрушающее почуттїа провини, образи, страху, гнїву та їн.)

## Основна стратегія консультування при порушенні подружніх відносин

Ми підходимо до консультування з проблем відносин через дослідження специфіки суб'єктивного образу світу людини і реконструкцію тих чи інших його фрагментів.

Таке розуміння образу світу особистості близьке до поняття міфу в тому культурологічному сенсі, який придбав цей термін сьогодні (Е. Кассіер, С. Кріппер, А. Лобок, А. Лосєв та ін.) Ми визначаємо образ світу як індивідуальний міф людини про себе, інших людей, світу і своєї долі в часі його життя і історичному часі. Це цілісне утворення самосвідомості, картина, яка існує на когнітивному і образно-емоційному рівні і регулює життєві відносини, поведінка, буття людини в світі. В якості центрального компонента образу світу виступає «образ Я» - система уявлень і відносин людини до себе (і всього, що він вважає своїм) в часі життя і історичному часі. Як інші структурних ланок образу світу виступають образ іншої людини (близького і далекого, чоловіки та жінки), образ світу в цілому, який на глибинному рівні виявляється в почутті онтологічної впевненості або невпевненості людини у світі. Цей міф змінюється з духовним і психічним розвитком особистості і служить внутрішньою основою для регуляції поведінки і здійснення життєвих виборів.

Саме реконструкція суб'єктивного образу світу особистості стає основною стратегією консультування. Це передбачає надання допомоги на всіх етапах формування нової системи відносин сім'ї і кожного з її членів до себе, інших, світу в часі свого життя від моменту звернення за психологічною допомогою до формування позитивних відносин членів сім'ї до себе, інших, світу в цілому. Консультант супроводжує сім'ю у її нелегкому шляху від неблагополуччя до благополуччя. Він допомагає одному або обом подружжю усвідомити не тільки зовнішні, але і внутрішні причини порушення відносин; усвідомити свій образ світу або ті його фрагменти, які пов'язані з порушенням взаємодії; забезпечує психологічну підтримку; сприяє самопізнання і пізнання іншої людини; розвиває Емпа-тію (уміння встати на місце іншої людини і відчувати його як самого себе) і рефлексивні здібності (здатність подумки вийти за межі безпосередньої ситуації взаємодії і подивитися на неї як би з боку). У результаті такої роботи клієнт отримує можливість пройти по обидва боки вулиці взаємодії, побачити і зрозуміти не тільки свої переживання, але і переживання іншої людини, починає краще розуміти мотиви, почуття, конфлікти (свої та іншої людини). Все це дає можливість реконструювати свій образ світу і освоїти нові, більш продуктивні моделі взаємодії і поведінки.

## Способи організації процесу сімейного консультування

Сімейне консультування - це зовсім не обов'язково робота з усіма членами сім'ї одночасно. На різних етапах процесу в різних пропорціях можуть поєднуватися різні способи організації процесу сімейного консультування: спілкування з усією сім'єю, індивідуальне консультування одного з її членів, робота з подружньою парою, робота з нуклеарною сім'єю, тобто з родиною у вузькому сенсі цього слова (батько-мати-діти), робота з розширеною родиною (вона включає також прабатьків і тих близьких, які впливають на сімейні стосунки: тітки, дядьки та ін); робота з екосистемою або соціальною мережею.

Індивідуальна робота з одним з членів подружньої пари. У цьому випадку розвиваються класичні відносини «консультант-клієнт», однак і тут незримо присутня контекст сімейних відносин (у пам'яті і образах клієнта, в його малюнках і програються ситуаціях і т. п). Сім'я продовжує існувати «в плані подання, вторинного образу і може отримати тлумачення та оцінку пацієнта» (Н. Пезешкіан, 1994).

Якщо при індивідуальному консультуванні виникають сімейні проблеми чи скарги на нерозуміння домочадців, то потрібно м'яко і ненав'язливо підвести клієнта до думки про те, що

безглуздо ставити собі за мету «змінити дружину або дітей і їх відношення до мене». Проте можливо змінитися самому, продумати свою поведінку і свою роль в сім'ї, і тоді, швидше за все, близькі люди будуть ставитися по-іншому. Для цього цілком можливо використовувати прийом терапевтичних притч (Н. Пезешкі-ан та ін.) Приміром, як би між іншим поставити запитання про те, чим відрізняється психолог від міліціонера, а потім з посмішкою пояснити, що якщо хто-небудь скаржитися міліціонеру на сусіда, то він розбирається з сусідом, а якщо скаржаться психолога, то він розбирається з самим скаржником.