

## Введение

Супружество и семья представляют собой ту социальную реальность, в которую включено большинство современных людей. В то время как в общественном аспекте семья отождествляется с социальной адаптацией, экономической защищенностью, рождением и воспитанием детей, на психологическом уровне она ассоциируется с личными отношениями, любовью и привязанностью. Данные темы доминируют в материале большинства клиентов, обратившихся за психологической помощью.

Несмотря на то что брачно-семейные отношения продолжают оставаться одной из ведущих ценностей современных людей, институт семьи и брака переживает системный кризис — затянувшийся период радикальных перемен. Семейные проблемы так или иначе затрагивают большинство людей. В случае длительного сохранения семейных конфликтов возникает ряд нежелательных последствий: соматические болезни, эмоциональные нарушения, нервно-психические и поведенческие расстройства, профессиональный неуспех, социальная дезадаптация членов семьи. Жертвами семейной дисфункции в первую очередь становятся дети и подростки. Отсутствие гармоничных семейных отношений вызывает не только проблемы со здоровьем, но и лишает человека способности получать удовольствие от жизни в целом.

В условиях размывания социальных норм, регулирующих брачно-семейные отношения, многие семьи нуждаются в дополнительном ресурсе для самоопределения и прогрессивного развития. Одним из таких источников является профессиональная психологическая помощь семье. Психологическая работа может иметь разные направления, наиболее распространенными из которых являются семейное консультирование и семейная терапия. Последние, хотя и различаются по целям и формам работы, оказываются неразделимы на практике. Большинство практикующих семейных психологов используют комбинированный подход, предполагающий гибкое сочетание консультирования и психотерапии.

Семейное консультирование и семейная терапия осуществляются в нескольких взаимосвязанных формах: индивидуальное консультирование по проблемам личных отношений, парно-супружеское консультирование, детско-родительское консультирование, парная терапия, совместная семейная психотерапия. Практика показывает, что данные формы психологической помощи становятся

все более востребованными. Спрос на семейных психологов растет. Требуется большое количество высокоответственных специалистов с основательной профессиональной подготовкой.

Настоящее учебное пособие представляет собой попытку осмысления и развития теории и практики семейной терапии (включающей семейное консультирование как этап работы). Материалы, представленные в учебном пособии, основаны на многолетней преподавательской и практической деятельности автора.

Научно-профессиональный подход, реализуемый в рамках данного пособия, основывается на трех научных парадигмах:

- системной методологии — рассмотрении семьи как целостности, в работе с которой целесообразно использовать системные модели и методы;
- психодинамической концепции — взгляде на человеческие отношения как сложные эмоционально-личностные процессы, которые берут свое начало в детской истории, сопровождаются различными внутренними конфликтами и осуществляются по большей части в скрытой форме;
- гуманистической этике, опирающейся на признание безусловной ценности личности и уникальности ее отношений.

Такую позицию мы обозначаем как **системно-динамическую семейную терапию**. Основные положения семейной терапии, представленные в книге, раскрываются в контексте данного подхода. При этом в качестве *центральных понятий* используются следующие концепты: семья как био-психо-социально-духовная система; интерперсональное пространство; семейное бессознательное; межличностные, личностно-смысловые и объектные отношения; нормальные и нарушенные семейные отношения; семейная динамика; терапия отношений; семейный потенциал развития; исцеляющие терапевтические отношения.

*Концепция системно-динамической семейной терапии* развивается на протяжении более чем 10 лет в рамках преподавания одноименной учебной дисциплины, а также организации курсов повышения квалификации по направлениям «Базовые теории и методы семейной психотерапии» и «Практика парной терапии» на базе Восточно-Европейского института психоанализа.

Основной *целью* учебного пособия является научно-теоретическое и методическое обеспечение профессиональной подготовки в области семейного консультирования и семейной психотерапии.

Учебное пособие состоит из двух разделов и шести глав. *Первый раздел* посвящен историческим и теоретическим аспектам се-

мейной психотерапии. В первой главе обсуждаются социальные характеристики семьи, приводится социально-психологический портрет семьи, обосновывается кризисное состояние современного института брачно-семейных отношений, раскрываются психологические проблемы брака и психологические риски развода. Вторая глава содержит описание различий между семейным консультированием и семейной терапией, обсуждение научно-практических предпосылок зарождения семейной психотерапии, анализ исторических школ семейной терапии и научных идей их харизматических лидеров. В третьей главе раскрываются базовые понятия семейной системной психотерапии, в качестве ведущих концептуальных моделей рассматриваются теория семейных систем Мюррея Боуэна и психоаналитический подход.

*Второй раздел* книги посвящен практическим аспектам супружеского консультирования и семейной психотерапии. В четвертой главе исследуется социальный запрос на семейную терапию; обсуждаются возможности терапевтического контракта; изучаются проблемы общей цели, рамок терапии и возможных форм организации совместных встреч. Пятая глава включает анализ терапии как процесса достижения непрерывных изменений: специфику целей, форм, методов и трудностей работы на различных этапах терапии. Последняя, шестая, глава содержит описание оригинальных методов психодиагностики и психотерапии, включая циркулярное интервью, генограмму, семейные расстановки, семейную доску и прочее.

Основную *задачу* учащихся можно сформулировать как определение собственной профессионально-личностной позиции по отношению к семье и профессиональной работе с ней.

Данная дисциплина направлена на формирование следующих *компетенций*:

- использование системы категорий и методов, необходимых для решения типовых задач в различных областях профессиональной практики;

- готовность и способность к восприятию личности другого человека, к эмпатии, установлению доверительного контакта и диалога, убеждению и поддержке людей ;
  - выявление специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризиса развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам.
- В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:
- историю развития семейного движения; культурный контекст и специфические особенности исторически сложившихся школ семейного консультирования и семейной психотерапии;
  - ведущие концептуальные модели семьи; методологические принципы системного подхода; характеристики семьи как системы; закономерности развития семьи; особенности протекания жизненных циклов и семейных кризисов; критерии диагностики нормальной и нарушенной семьи; формы и содержание семейного диагноза;
  - основные положения и теории психодинамического подхода к изучению семьи; законы семейной динамики; бессознательные характеристики и механизмы семейной динамики;
  - специфические особенности различных этапов работы с семьями;
  - принципы, особенности организации и методы работы с семьей в формате семейного консультирования и семейной терапии;
- **уметь**
- устанавливать качественный психологический контакт с участниками семейного процесса;
  - создавать ситуацию безопасности и организовывать диалог;
  - проводить диагностику психологических особенностей и ведущих проблем семьи, а также формы и содержания семейных взаимоотношений;
  - определять семейный запрос, показания, цель и задачи терапии;
  - снижать уровень семейной тревоги и агрессии;
  - создавать необходимые психологические условия для стимулирования позитивных изменений в семейной динамике;
  - профессионально воздействовать на уровень развития и особенности познавательной и личностной сферы с целью гармонизации психического функционирования участников семейного процесса;

- **владеть**

- навыками анализа и оптимизации профессиональной деятельности;
- навыками организации безопасного взаимодействия участников семейной группы;
- навыками семейной диагностики, идентификации семейной проблемы и постановки семейного диагноза;
- базовыми методами семейной психотерапии (циркулярное интервью, генограмма, социометрические методики, семейная доска, семейные расстановки, техники работы с сопротивлением и агрессией);
- техниками работы с типичными проблемами семьи (деструктивные семейные конфликты, нарушенные детско-родительские отношения, агрессивное поведение в семье, психосоматические расстройства, сиблинговая ревность, детские страхи, школьная дезадаптация, симптоматическое и проблемное поведение подростков, межпоколенный конфликт, зависимое поведение, семейные кризисы);
- техниками работы с типичными проблемами супружеской пары (деструктивные конфликты, ревность, сексуальные проблемы, кризис интимности, супружеская измена, развод, распад супружеской пары и др.).

В книге предпринята попытка разрешения наиболее актуальных вопросов: что собой представляет современная семья; как происходит развитие семьи; чем различаются «нормальная» и «нарушенная» семья; как в семье появляются и закрепляются проблемы; может ли измениться семья, и что для этого необходимо сделать; что и как нужно делать для оказания эффективной помощи семье, имеющей серьезные психологические проблемы или переживающей кризис отношений?

Знания, представленные в учебном пособии, могут быть полезны для решения широкого круга задач: при освоении семейного консультирования и семейной терапии как самостоятельного направления профессиональной деятельности психолога, для расширения возможностей индивидуальной психологической работы с клиентами, для осознания и улучшения собственных семейных и личных отношений.

# Раздел 1

## ИСТОРИЯ ВОПРОСА

### Глава 1

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ СЕМЬИ НАЧАЛА ТРЕТЬЕГО ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ

### 1.1. СЕМЬЯ КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ

Институт семьи и брака существует на протяжении всей обозримой истории человечества. В настоящее время большинство людей продолжают рождаться в семье, развиваются в ней, вступают в брак и воспитывают собственных детей.

При рассмотрении семьи и брака можно выделить три *основных аспекта*:

- семья и брак как социальные институты (социально-экономический и правовой аспект);
- семья и супружество как сложная система взаимоотношений (социально-психологический аспект);
- личные отношения как форма бытия конкретного человека (индивидуально-психологический аспект).

Изучение семьи традиционно начинается с рассмотрения ее функционирования в качестве социального института. **Социальный институт** — это исторически сложившаяся форма организации совместной жизнедеятельности людей, обусловленная наличием нормативно-ценностных ролей, направленная на реализацию социальных, экономических, политических, культурных или иных потребностей общества. К основным социальным институтам относятся: экономика, политика, образование, семья, религия и др. Социальные институты регулируют взаимоотношения внутри группы с целью повышения ее функциональности в целом и удовлетворения потребностей каждого ее члена в отдельности.

Семья как социальный институт реализует следующие **основные функции (задачи)**:

## Оглавление

<b>Введение .....</b>	<b>3</b>
<b>РАЗДЕЛ 1. ИСТОРИЯ ВОПРОСА.....</b>	<b>8</b>
<b>Глава 1. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ СЕМЬИ НАЧАЛА ТРЕТЬЕГО ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ .....</b>	<b>8</b>
1.1. Семья как социальный институт .....	8
1.2. Системный кризис института брачно-семейных отношений: за и против.....	14
1.3. Социально-психологическое содержание кризиса семьи и брака.....	27
1.4. Психологические проблемы современного брака .....	37
1.5. Психологическая цена развода .....	44
<i>Контрольные вопросы и задания для самоподготовки .....</i>	<i>52</i>
<b>Глава 2. ИСТОРИЯ СЕМЕЙНОГО ДВИЖЕНИЯ.....</b>	<b>53</b>
2.1. Семейное консультирование и психотерапия как методы развития здоровых семейных отношений.....	53
2.2. Научно-практические предпосылки зарождения семейной психотерапии.....	61
2.3. Исторические школы семейной терапии и их харизматические лидеры .....	72
2.4. Системное видение как объединяющее начало: единство и многообразие современных семейных подходов .....	91
2.5. Современные научные парадигмы в семейной психотерапии .....	100
<i>Контрольные вопросы и задания для самоподготовки .....</i>	<i>110</i>
<b>Глава 3 . БАЗОВЫЕ ПОНЯТИЯ И КОНЦЕПЦИИ СЕМЕЙНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ .....</b>	<b>111</b>
3.1. Семья как социально-психологическая система: определения, функции, системные характеристики .....	111
3.2. Семья в процессе развития: жизненные циклы и семейные кризисы .....	116
3.3. Понятие семейного диагноза: критерии оценки, признаки нормальной и нарушенной семьи, нарушенное поведение детей и подростков как симптом семейной дисфункции .....	126
3.4. Семейная коммуникация: в норме и при нарушениях .....	131
3.5. Теория семейных систем Мюррея Боуэна .....	139
3.6. Психоаналитический (глубинный) взгляд на скрытую семейную динамику .....	148
<i>Контрольные вопросы и задания для самоподготовки .....</i>	<i>165</i>
<b>РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИКА СУПРУЖЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ И СЕМЕЙНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ .....</b>	<b>166</b>
<b>Глава 4. Организация совместной работы .....</b>	<b>166</b>
4.1. Социальный запрет на семейное консультирование и семейную терапию .....	166
4.2. Терапевтический контракт .....	172

4.3. Проблема общей цели: конфликт интересов .....	175
4.4. Сеттинг и формы организации совместных встреч .....	179
<i>Контрольные вопросы и задания для самоподготовки</i> .....	184
<b>Глава 5. Семейная терапия как процесс созрания .....</b>	<b>185</b>
5.1. Терапевтическая динамика: этапы терапии .....	185
5.2. Особенности начала терапии .....	188
5.3. Специфика среднего этапа .....	198
5.4. Работа с тревогой и сопротивлением .....	201
5.5. Проблема окончания терапии .....	206
<i>Контрольные вопросы и задания для самоподготовки</i> .....	208
<b>Глава 6. методы семейной психотерапии .....</b>	<b>209</b>
6.1. Классификация методов семейного консультирования и семейной терапии .....	209
6.2. Технология циркулярного интервью .....	216
6.3. Анализ семейных сценариев и межпоколенных проблем методом генограммы ..	220
6.4. Социометрические техники .....	228
6.5. Методы стимулирования позитивных изменений в семейной динамике .....	244
<i>Контрольные вопросы и задания для самоподготовки</i> .....	260
<b>Заключение .....</b>	<b>261</b>
<b>Глоссарий .....</b>	<b>265</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ. БЛАНКОВЫЕ ОПРОСНИКИ, РАСКРЫВАЮЩИЕ ОСОБЕННОСТИ СУПРУЖЕСКИХ, ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ И СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ .....</b>	<b>266</b>
<b>Приложение 1. Методика субъективной оценки значимых отношений личности Е.В. Змановской .....</b>	<b>266</b>
<b>Приложение 2. Опросник удовлетворенности браком (ОУБ) В.В. Столина, Т.А. Романовой, Г.П. Бутенко .....</b>	<b>276</b>
<b>Приложение 3. Опросник удовлетворенности браком Ю.Е. Алешиной .....</b>	<b>281</b>
<b>Приложение 4. Методика «Диагностика межличностных отношений» Тимоти Лири .....</b>	<b>285</b>
<b>Приложение 5. Методика «Измерение установок в семейной паре» .....</b>	<b>291</b>
<b>Приложение 6. Опросник «Ролевые ожидания и притязания в браке» (РОП) .....</b>	<b>300</b>



<b>Приложение 7. Методика «Взаимодействие супругов в конфликтной ситуации» Ю.Е. Алешиной, Л.Я. Гозмана, Е.М. Дубовской .....</b>	<b>310</b>
<b>Приложение 8. Опросник сексуальности Айзенка .....</b>	<b>317</b>
<b>Приложение 9. Методика оценки сексуального профиля .....</b>	<b>328</b>
<b>Приложение 10. Диагностика сплоченности и гибкости семейной системы .....</b>	<b>336</b>
<b>Приложение 11. Опросник родительских отношений Варги — Столина (ОРО) .....</b>	<b>350</b>
<b>Приложение 12. Семейная социограмма .....</b>	<b>354</b>
<b>Приложение 13. Опросник особенностей общения между супругами .....</b>	<b>356</b>