



## СЕКЦІЯ 4. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.99

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЕКСПЕРІЕНЦІАЛЬНОГО ПІДХОДУ ДО СІМЕЙНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ ТА ЙОГО ВНЕСОК У СТАНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ СІМ'Ї ЯК НАУКОВОЇ ГАЛУЗІ

Посвістак О.А., к. іст. н.,  
доцент кафедри філософії і політології  
Хмельницький національний університет

У статті на основі вивчення наукових джерел та літератури проаналізовані теоретичні основи експеріенціального, або заснованого на досвіді підходу до сімейної психотерапії, та визначений його внесок у становлення психології сім'ї як наукової галузі.

**Ключові слова:** експеріенціальна сімейна психотерапія, заснований на досвіді підхід до сімейної психотерапії, гуманістичний підхід, філософія екзистенціалізму, системний підхід.

В статье на основе изучения научных источников и литературы проанализированы теоретические основы экспериенциального подхода к семейной психотерапии, и определен его вклад в становление психологии семьи как научной отрасли.

**Ключевые слова:** экспериенциальная семейная психотерапия, основанный на опыте поход к семейной психотерапии, гуманистический подход, философия экзистенциализма, системный подход.

Posvistak O.A. THEORETICAL BASICS OF EXPERIENTIAL APPROACH TO FAMILY PSYCHOTHERAPY AND ITS CONTRIBUTION TO ESTABLISHING OF PSYCHOLOGY OF FAMILY AS A SCIENTIFIC FIELD

Theoretical bases of experiential approach to family psychotherapy are analyzed and their contribution to psychology of family as a scientific field is determined in article on base of analysis of scientific sources and literature.

**Key words:** experiential family psychotherapy, humanistic approach, philosophy of existentialism, gestalt, system approach, dysfunctional patterns, communication.

**Постановка проблеми.** Сім'я, будучи соціальним інститутом, безумовно, знаходиться під впливом суспільства. Зміни, які переживає сім'я, залежать від змін, які відбуваються в суспільстві, тому зрозуміти стан сучасної сім'ї та оцінити перспективи її подальшого розвитку можна, тільки враховуючи ті кардинальні зміни, які відбулися в суспільному житті і в сучасній масовій свідомості. Водночас необхідно враховувати, що існує і еволюція сім'ї, обумовлена її власними внутрішніми закономірностями розвитку. Психологу-консультанту для успішної роботи з кожною окремою сім'єю необхідно не тільки уявляти собі теорію сім'ї, яка становить основу тих напрямів і технік роботи, до яких він тяжіє, а й усвідомити власну концепцію сім'ї, і, нарешті, зрозуміти, які уявлення про сім'ю домінують у тій культурі, в якій він працює. Для цього необхідним видається аналіз теоретичних підходів до вивчення сім'ї, який допоможе досягти більш глибокого розуміння теоретичних засад, на яких базується психологія сім'ї та практика сімейної психотерапії.

Психологія сім'ї є міждисциплінарною галуззю науки. Сам характер цієї наукової галузі спонукає її до організації міждисциплінарних досліджень. Саме у цьому і полягає атрибутивна міждисциплінарність психології сім'ї як її невід'ємна ознака. Аналіз сутнісної характеристики теоретико-методологічних основ психології сім'ї дозволить дійти висновку, що в її основі лежить систематизована сукупність підходів, методів, прийомів дослідження та теоретичні конструкції, сформульовані в межах інших наук, галузей психології і практики сімейної психотерапії та сімейного консультування.

**Ступінь розробленості проблеми.** Дослідження сім'ї представниками різних наук, галузей психології та напрямів психотерапії дозволили накопичити чималий матеріал з історії психології сім'ї. Загальні теоретичні концепції, сформульовані сімейними психотерапевтами, описують Дж. Браун, Д. Крістенсен, А. Черніков, Е. Ейдемлер, І. Малкіна-Пих [1; 5; 16; 17; 18] та інші. Проте автори аналізують лише окремі аспекти проблеми, що породжує потребу детальнішого дослідження теорети-

ко-методологічних основ психології сім'ї та внеску представників окремих підходів у становлення психології сім'ї як наукової галузі.

**Мета статті** – проаналізувати теоретичні основи заснованого на досвіді підходу до психотерапії сім'ї та визначити внесок його представників у становлення психології сім'ї як наукової галузі.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Детальний аналіз наукових джерел дозволив з'ясувати, що сімейна психотерапія, заснована на досвіді, сягає корінням в екзистенційно-гуманістичну філософію. Подібно структурному і стратегічному підходам, в ній робиться акцент на теперішньому, а не на минулому. Але на відміну від них і подібно психоаналізу, вона має справу переважно з окремими членами сім'ї, яких навчають ділитися один із одним особистим досвідом.

Незважаючи на те, що основна увага приділяється окремим індивідам, сімейна психотерапія, заснована на досвіді, вважається системною. Все-таки її системна орієнтація має більше спільного з гештальт-психологією Ф. Перлза, ніж з теорією систем Л. Берталанфі. Ф. Перлз вивчав роботи гештальт-психологів М. Вертгеймера і В. Келера, особисто працював з К. Гольдштейном, який використовував організмічні, холистичні принципи гештальт-психології для лікування неврозів. Такі концепції, як гештальт і інтрапсихічні / інтерперсональні кордони, не мають безпосереднього відношення до системного підходу (оскільки залежать від контексту), але зробили помітний вплив на розвиток сімейної психотерапії, заснованої на досвіді. Прихильники підходу, заснованого на досвіді, віддають пріоритет відчуттям, сенсам і цінностям окремих членів сім'ї. Головний акцент робиться на суб'єктивному сприйнятті індивіда, а не на спостережуваній поведінці.

З огляду на те, що головною формою існування психічного є його індивідуальність, активність і самоактивність, особливого значення набуває гуманістична орієнтація у психології [10, с. 86–88]. Інтерес до індивідуальності частково запозичений з екзистенціальної філософії М. Хайдеггера, Ж.-П. Сартра, П. Тілліха і М. Бубера. М. Хайдеггер відзначає, що людина починає усвідомлювати свою екзистенцію через розуміння того, що вона кінцева. Будучи вибраною, кінцевість екзистенції ривком повертає з нескінченної багатоскладності найближчих можливостей зручності, легковажності, ухилення і вводить присутність в простоту долі людини [15]. Оскільки, за Ж.-П.Сартром, індивідуальність виявляє

себе лише через особистісний досвід [13], то, за П. Тілліхом, його відсутність змушує індивіда відчувати страх пустоти і небуття [14]. М. Бубер також говорить про індивідуальність, але в контексті міжособистісних відносин. Він ратує за «я – ти» відносини, при яких обидві сторони можуть бути удвох, зберігаючи власну індивідуальність [2]. К. Вітакер і Д. Кейз (1981) відзначають, що здатність до близьких стосунків залежить від Его: чи вдається при цьому зберегти свою індивідуальність (окремість). Зростання близькості і окремоті повинно йти паралельно. Одне неможливе без іншого. Індивід здатний до близькості рівно настільки, наскільки здатний до окремоті. Сімейні правила визначають ступінь витриманого сім'єю тиску, і цей своєрідний барометр дуже точний. У нормально функціонуючої сім'ї спостерігається широкий діапазон рівнів близькості і окремоті. Реальна залежність неможлива без реальної автономії, аналогічним чином пов'язані між собою близькість і окремість. Символічні відносини – ті, в яких емоційна дистанція строго фіксована. Змінити цю дистанцію не в силах жоден із учасників. Тобто, самі відносини визначають поведінку обох учасників. Таким чином, подружжя може бути цілком автономними, але у випадку стресорного впливу, наприклад, появи дитини або хвороби одного з подружжя, інший опиниться в скрутному становищі, оскільки повинен буде, як і раніше, підтримувати дистанцію. Отже, індивідуальність, або окремість людини співіснує з її близькістю з іншими людьми. Екзистенціальна потреба людини полягає в тому, щоб відчувати свою окремішність і, одночасно, причетність до інших членів своєї сім'ї [1, с. 157].

Філософи-екзистенціалісти підкреслювали важливість свободи вибору. Прихильники підходу, заснованого на досвіді, дотримуються тієї ж думки. Оскільки всі ми живемо в абсурдному світі, наш вибір має бути значущим, надаючи сенсу життю. Якщо ж вибір не є соціально значимим для нас самих або інших членів сім'ї, виникає екзистенційна тривога. Сім'я надає сенс вибору, зробленому членом сім'ї, підтримуючи цей вибір.

Роботи теоретиків-екзистенціалістів, таких як Карл Роджерс (1902–1987), присвячені розробці теми свободи вибору. К. Роджерс (1951) підкреслює, що індивід, роблячи свій вибір, повинен усвідомлювати екзистенційні процеси, що відбуваються в ньому. Крім того, К. Роджерс вказує, що здатність індивіда реалізувати свій потенціал обмежується іншими людьми. У тому випадку, коли сім'я заважає одному з чле-



нів реалізувати свої можливості, виникають проблеми [9]. Клієнт-центрована терапія К. Роджерса заснована на припущенні, що психологічні проблеми виростають із нездорових взаємодій з іншими людьми. В ідеальному варіанті шлюбні відносини сприятливо впливають на особистісний ріст кожного шлюбного партнера [8, с. 17].

Обстановка в нормально функціонуючих сім'ях сприяє вільному самовираженню. Члени сім'ї схильні вислуховувати і співпереживати один одному. Завдяки цьому виробляються адекватні для даної сім'ї способи вираження емоцій. В. Сатір (1967) вважає, що свобода в самовираженні дозволяє відчувати себе значимими і коханими. Більше того, дає можливість подбати один про одного. На думку К. Вітакера (1981), «свобода вибору є правом індивіда залишатися самим собою». Кожному члену сім'ї роз'яснюють необхідність виконання власної унікальної ролі [1, с. 158].

У 1960 р. на основі екзистенційно-гуманістичних ідей формується, за І. Малкіною-Пих, експерієнціальний (від англ. experience – «переживання», «досвід»), або, за Дж. Браун і Д. Крістенсен, заснований на досвіді теоретичний підхід до психології та психотерапії сім'ї [6; 1, с. 56]. Подібно до індивідуальної гуманістичної терапії він фокусується на безпосередніх переживаннях «тут і зараз». Експерієнціальні терапевти вважають, що емоційний вираз є засобом і передачі досвіду, і реалізації особистості у сім'ї [6].

Оскільки продуктивний розвиток теорії можливий лише за умови її співвідношення, взаємодії та узгодження з іншими рівноправними теоретичними конструктами, методологія психологічної науки, крім пізнання, має сприяти встановленню взаєморозуміння між різними напрямками, підходами в середині самої психологічної науки [10]. З огляду на це варто зазначити, що модель психотерапії, заснованої на досвіді, згідно з класифікацією Р. Леванта, застосовується в психотерапії К. Вітакера, в клієнт-центрованій сімейній психотерапії К. Роджерса та гештальт-терапії У. Кемплера. Робота В. Сатір також будується на цій моделі [19, р. 3–16]. Хоча класифікацію Р. Леванта часто критикують [1; 7], проте більшість авторитетних дослідників, наприклад, Дж. Браун, Д. Крістенсен, Н. Малкіна-Пих погоджуються із тим, що засновником експерієнціальної сімейної психотерапії є К. Вітакер (1912–1995), а одним із найбільш яскравих її представників – В. Сатір (1916–1988). Цей психотерапевтичний підхід робить акцент на прискоренні особистісного зростання окремих членів

сім'ї замість спроб змінити саму систему шляхом зміни дисфункційних взаємодій або усунення симптомів. Особистісний ріст припускає автономію і свободу вибору. Зростання відбувається тоді, коли кожен член сім'ї здатний пережити сьогодні і, більше того, ділитися своїми переживаннями з іншими [1, с. 56].

Засновником сімейної психотерапії, заснованої на досвіді, вважається американський психотерапевт К. Вітакер. Основні положення його концепції – це уявлення про вихідну ворожість індивіда до реальної дійсності, збільшенні можливостей вибору при освоєнні цієї дійсності як провідного процесу, примирення індивіда з реальністю і є основою його індивідуального розвитку і суттю його психічного здоров'я. Згідно з К. Вітакером, шлюб – це особливий процес зі своєю потужною діалектикою, що розвивається між полюсами «індивідуалізація-співприналежність». Кожен шлюбний партнер запрограмований на те, щоб повторити свою вихідну сім'ю. Розвиток здорового шлюбу має свої характерні риси. Головна з них: шлюб – це постійна психотерапія двох цілісних особистостей, процес зміни, в якому людина може віддати деякі свої особисті права, привілеї та здібності в обмін на можливість належати до пари, більш сильної, ніж обидва поодиночки, пари, що дає кожному силу, необхідну для боротьби з соціальними і культурними структурами, які їх оточують. Це відбувається в суперечній триангуляції, коли кожен із подружжя проживає свої зв'язки з минулого – не тільки з біологічними батьками та родичами, а й з багатьма психологічними та психосоціальними спілками усього попереднього життя [3, с. 76–80].

К. Вітакер описує одинадцять стадій розвитку здорової сім'ї, пройшовши які, відбувається з'єднання двох біопсихосоціальних організмів – вихідних сімей, тих, з яких походять шлюбні партнери і вони стають громадою, в якій кожен поважає право іншого бути особистістю, і в той же час присутні єдність, соціальна та психологічна цілісність. Тоді сім'ї стають один для одного груповими терапевтами, що допомагають кожному знайти почуття терпимості до відмінностей, силу єдності та свободу приєднуватися і відокремлюватися – все це абсолютно необхідне кожній родині [3, с. 76–80]. Компроміс чи односторонній поступок зменшують колишній конфлікт. Дисфункційні сім'ї, що бояться конфлікту, жорстко дотримуються своєї структури і режиму, вироблених у спільному житті. Пройшовши неприємну стадію розбіжностей, вони тепер чіпляються за єднання.

Експеріенціальні терапевти вважають, що атмосфера емоційної монотонності викликає симптоми у членів сім'ї. Вони виділяють непомітні для культури види патологій, такі як ожиріння, куріння, надмірна прихильність до роботи. Ці симптоми сімейних проблем залишаються «невидимими» для інших, бо розцінюються як нормальні.

В. Сатір – один із яскравих представників групи Інституту психічних досліджень, сформованої у 1959 р. Д. Джексоном у м. Поло Альто. Вона об'єднала гуманістичний та системний підходи до вивчення сім'ї. Аналізувала сімейні відносини крізь призму внутрішнього світу людини, її самооцінки і самоповаги, які вважала ключовим фактором у тому, що відбувається в її відносинах з іншими людьми [11, с. 10]. В. Сатір вважала, що зв'язок між самоповагою і комунікацією є круговим. Низька самоповага породжує захисну комунікацію, яка подібним чином провокує захисні відповіді від інших, що, у свою чергу, викликає зниження самоповаги, і так далі. Але, цикл можна запустити у зворотний бік: чесна комунікація народжує високу самоповагу, яка сприяє більшій чесності і так далі [13, с. 118; 20]. Ключ до самоцінності полягає в комунікації за принципом «чесність від усієї душі».

Сім'я для В. Сатір – це «фабрика», де формується людина: фізично здорова, розумово розвинена, відчувача, любляча, весела, реальна, творча, продуктивна; людина, яка здатна самостійно «триматися на ногах», людина, яка може по-справжньому любити і по-справжньому боротися, яка поєднує в собі ніжність і твердість та усвідомлює різницю між ними, а тому успішно досягає своїх цілей. І саме дорослі, формують нових людей [12, с. 3]. Гуманістична орієнтація викликала у В. Сатір прагнення перетворювати сім'ї в інкубатори позитивних якостей, які, як вона вважає, закладені в основі людської природи. Комунікація її цікавить тільки тому, що вона допомагає членам сім'ї знімати з себе захисні маски і виражати реальні почуття, а не ламає їх дисфункційні інтеракції. В. Сатір підкреслює роль руйнівної комунікації в придушенні почуттів і виділяє чотири способи комунікації, до яких вдаються люди, відчувачи загрозу відкидання: підлецування, щоб інша людина не сердилася; звинувачення, щоб здатися сильним; уникнення загрози і відсторонення настільки, щоб ігнорувати загрозу, поводитися так, ніби її немає [13, с. 29–31].

Таким чином, ми з'ясували, що В. Сатір відійшла від механістичних аспектів моделі Інституту психічних досліджень, а відтак розширила актуальний простір теоретич-

ного пізнання. Замість контролю вона зосередилася на опіці, аналізувала досвід окремих членів сім'ї, коли інші вважали, що такий фокус відволікає від спостереження за патернами інтеракцій. Її робота полягала у поліпшенні комунікації і самоповаги, в той час, як її колеги продовжували зосереджуватися на проблемі. Вона створювала з клієнтами відносини тісної співпраці, тоді як інші підтримували вільний простір відстороненого авторитету.

Підхід, орієнтований на переживання, включає в себе також, за Р. Левантом, гештальтистську концепцію, представлену роботами У. Кемплер, С. Каплан і Р. Каплан та іншими [19, с. 3–16]. З експеріенціального погляду, корінь сімейних проблем – заперечення імпульсів і придушення почуттів. Рейчел і Стівен Каплан вважають, що дисфункціональні сім'ї застряють на самозахисті і уникненні [1]. У. Кемплер (1981) теж говорив, що тиск сім'ї, яка вимагає відданості і злагоди, заважає членам сім'ї зберегти вірність самим собі [5]. Дисфункціональні сім'ї не здатні до незалежності або реальної близькості. Вони не знають себе і не знають один одного. Корінна причина цього – відчуження від досвіду. Їхнє спілкування обмежене, тому що обмежене усвідомлення [5].

Експеріенціальні терапевти підкреслюють емоційний бік людини: творчий потенціал, спонтанність і здатність грати. К. Вітакер наполягав на «божевільні» – нерациональному, творчому переживанні та функціонуванні як на, власне, меті терапії. Якщо сім'я дозволить собі стати трохи божевільною, вважає він, нагородою за це стане захопленість, емоційність і спонтанність. Описуючи мету терапії, експеріенціальні клініцисти виділяли цінність самого переживання. Р. Каплан і С. Каплан доводять, що нові переживання членів сім'ї знищують патологічне злиття, руйнують стійкі очікування і стимулюють усвідомлення – і все це підтримує індивідуалізацію. Більшість сімейних терапевтів вважають, що підвищення чутливості і особистісне зростання служать більш загальною метою – покращують функціонування сім'ї. К. Вітакер переконаний, що сім'ї приходять на терапію, тому що не здатні до близькості, а отже – не здатні до індивідуалізації. На його думку, допомагаючи членам сім'ї відновити потенціал проживання досвіду, він також відновлює їх здатність піклуватися один про одного [1; 6].

**Висновки.** На основі аналізу наукових джерел та літератури нами встановлено, що теоретичною основою експеріенціального, або заснованого на досвіді, теоретичного підходу до сімейної психотерапії



стала екзистенціальна філософія М. Хайдеггера, Ж.-П. Сартра, П. Тілліха, М. Бубера та гуманістична психологія К. Роджерса.

Фундаментальний внесок цієї теорії у становлення психології сім'ї як наукової галузі полягає в акцентуванні уваги на людській сутності, емоційному житті і індивідуальності членів сім'ї, що зближує цей підхід із психоаналітичною теорією, тоді як їх сучасники, наприклад, представники стратегічного та структурного підходів активно ігнорували почуття окремих членів сім'ї, зосереджуючи увагу на сім'ї як цілісності. Водночас, акцент на теперішньому, а не минулому відрізняє її від психодинамічної і зближує із структурною та стратегічною теорією. Хоча незважаючи на те, що основна увага приділяється окремим індивідам, сімейна психотерапія, заснована на досвіді, вважається системною.

У центрі роботи екзистенційно-гуманістично орієнтованого напрямку виявляється аспект сімейної ідеології: піддаються аналізу правила, норми і цінності сімейної системи. Ідеї К. Вітакера і В. Сатир спрямовані на допомогу людям, які, живучи разом, не мають емоційного контакту, і в цьому сенсі не бачать і не розуміють один одного. Виходячи з концепції зростання особистості, К. Вітакер аналізував взаємозалежність самореалізації особистості і згуртованості сім'ї, а В. Сатир підкреслювала круговий зв'язок між самоповагою особистості і комунікацією з іншими членами сім'ї.

Очевидно, що крім заснованого на досвіді підходу до психотерапії сім'ї в основі психології сім'ї лежать теоретичні конструкції, сформовані в межах інших підходів. З огляду на це, аргументоване обґрунтування внеску у становлення психології сім'ї як наукової галузі кожного з теоретичних підходів може стати предметом подальших досліджень.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Браун Дж. Теория и практика семейной психотерапии / Дж. Браун, Д. Кристенсен. – СПб. : Питер, 2001. – 352 с.

2. Бубер М. Я и ты / М. Бубер; пер. В.В. Рынкевича // М. Бубер. Два образа веры. – М., 1995. – С. 16–92.

3. Витакер К. Полуночные размышления семейного терапевта / К. Витакер; пер. с англ. М. Завалова. – М. : Независимая фирма «Класс», 1998. – 208 с.

5. Кемплер У. Основы семейной гештальт-терапии / У. Кемплер; пер с англ. И. Никифоровой. – Издательство Пирожкова, 2001. – 224 с.

6. Малкина-Пых И. Семейная терапия / И. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2006 – 992 с.

7. Николс М. Семейная терапия / М. Николс, Р. Шварц. – М. : Эксмо, 2004. – 960 с.

8. Роджерс К. Клиент-центрированная терапия / К. Роджерс. – М. : Рефл-бук; К. : Ваклер, 1997. – 320 с.

9. Роджерс К. Психология супружеских отношений. Возможные альтернативы / К. Роджерс; пер. с англ. В. Гаврилова. – М. : Эксмо, 2002. – 288 с.

10. Савчин М. Методологием психології : монографія / М. Савчин. – К. : Академвидав, 2013. – 224 с.

11. Сартр Ж.-П. Бытие и ничто: Опыт феноменологической онтологии / Ж.-П. Сартр; пер. с фр. В.И. Колядко. – М.: Республика, 2000. – 639 с.

12. Сатир В. Вы и ваша семья: Руководство по личностному росту. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2013. – 114 с.

13. Сатир В. Как строить себя и свою семью / В. Сатир. – М. : Педагогика-Пресс, 1992. – 192 с.

14. Тиллих П. Мужество быть / П. Тиллих; Пер. Т.И. Вевюрко // П. Тиллих. Избранное. – М.: «Юрист», 1995. – С. 7–131.

15. Хайдеггер М. Бытие и время / М. Хайдеггер. – М. : Ad Marginem, 1997. – 452 с.

16. Холмогорова А.Б. Семейная психотерапия: история, основные школы, концептуальный аппарат / А.Б. Холмогорова // Современная терапия психических расстройств. – 2007. – № 2. – С. 19–29.

17. Черников А.В. Системная семейная терапия / А.В. Черников. – М. : Независимая фирма Класс, 2001. – 208 с.

18. Эйдмиллер Э. Психология и психотерапия семьи / Э. Эйдмиллер, В. Юстицкис, 3-е изд. – СПб. : Питер, 2002. – 656 с.

19. Levant R.A classification of the field of family therapy: A review of prior attempts and a new paradigmatic model. [Electronic resource] / R. Levant // The American Journal of Family Therapy. – V. 8, № 1. – 1980. – P. 3–16 // Access mode: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01926188008250343> (29.07.2015) – The name of the screen.

20. Satir V. The New Peoplemaking / V. Satir. – Mountain View, CA: Science and Behavior Books. – 1988. – 198 p.